

¡El libro sobre entrenamiento para maratones para todos!

Preparar una maratón

PARA
DUMMIES[®]

Aprende a:

- Prepararte física y mentalmente para correr tu primera maratón
- Trazar un plan de ejercicios y rutinas progresivo, partiendo de tu nivel real de forma física
- Trucos mentales y físicos para conseguir llegar a la meta o mejorar tu tiempo

Tere Stouffer

Corredora de maratones profesional



***Preparar
una maratón***

PARA

DUMMIES™

Tere Stouffer

Índice

Portada

Acerca de la autora

Dedicatoria

Agradecimientos de los autores

Prólogo

Introducción

Parte I. Empieza a entrenar para una maratón

Capítulo 1: Descubre los riesgos y las recompensas de correr

Capítulo 2: Cómo escoger tu equipo de running

Capítulo 3: Dónde y cuándo correr

Capítulo 4: Empieza a correr

Capítulo 5: Estiramientos, calentamiento y enfriamiento

Parte II. Lleva tu carrera una zancada más allá

Capítulo 6: Desarrolla tu base de

kilometraje

Capítulo 7: Aumenta la fuerza y la velocidad

Capítulo 8: Mejora tu técnica de carrera

Capítulo 9: Comer y correr

Parte III. Cómo lidiar con las lesiones del corredor

Capítulo 10: Localiza las causas de las lesiones

Capítulo 11: Aprende a tratar las lesiones

Capítulo 12: Entrenamiento complementario mientras estás lesionado

Parte IV. Planea tu estrategia de carrera

Capítulo 13: Adéntrate poco a poco en las maratones

Capítulo 14: La cuenta atrás de la maratón: 24 horas antes

Capítulo 15: Después de la maratón

Capítulo 16: Mejora tu tiempo en la siguiente carrera

Parte V. Los decálogos

Capítulo 17: Diez consejos para que correr siga siendo divertido

Capítulo 18: Las maratones más importantes del mundo

Apéndice

Créditos

Te damos las gracias por adquirir
este **EBOOK**

Visita Planetadelibros.com y
descubre una nueva forma de
disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a
contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores

Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del
libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comp



La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor

reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie *...para Dummies*.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la

información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
@ParaDummies

**¡Entra a formar parte de la comunidad
Dummies!**

El sitio web de la colección *...para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados.

Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección *...para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.

5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:

www.youtube.com/paradummies

¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!

Acercas de la autora

Tere Stouffer empezó a correr cuando tenía nueve años y, a excepción de unos pocos años plagados de lesiones en la universidad, jamás perdió su amor por este deporte. Ganó cuatro campeonatos individuales estatales en

Michigan, obtuvo una beca deportiva completa para la Universidad de Tennessee y fue nombrada All-American (término honorífico usado en Estados Unidos que señala a los mejores deportistas universitarios tanto de deportes en solitario como de equipo) en running campo a través por la revista *Harrier Magazine*.

Tras graduarse en Tennessee en ingeniería industrial, Tere fue profesional del running durante un tiempo, pero con un título tan bien remunerado quemándole en el bolsillo, decidió emprender una carrera profesional más normal y

continuó corriendo sólo con el fin de seguir en forma.

No fue hasta varios años después, cuando su marido la animó a coentrenar a los equipos de running de campo a través del Franklin Community High School junto a él (el equipo masculino ganó el campeonato estatal de Indiana en 2001), que Tere consideró volver a probar suerte en el mundo profesional de las carreras. Por entonces, había obtenido una licenciatura en lengua inglesa por la Universidad de Indiana y estaba trabajando como editora y escritora *freelance*, lo que significaba que su

horario de trabajo era lo suficientemente flexible para entrenar y competir. En diciembre de 2001, a los treinta y cinco años, ganó su primer premio con dotación económica en casi quince años y se volvió a enganchar perdidamente a las carreras. Desde entonces, Tere fue novena en la USA Track and Field Half-Marathon National Championships de 2006 y novena un año después en la USA Track and Field 25K National Championships, a pesar de haberse roto el tendón de Aquiles entre las dos competiciones. Fue la vigésima mujer en la maratón

de Boston de 2006, con un tiempo de 2:48:15 y terminó como la sexta mujer norteamericana y como la primera «American master's» (la primera mujer norteamericana con más de cuarenta años). También ha ganado varias carreras de cinco y diez kilómetros y medias maratones por todo Estados Unidos.

Tere vive en la ciudad de Nueva York, donde escribe, entrena y compite. Puedes ponerte en contacto con ella en tere@terestouffer.com.

Dedicatoria

Para Pete Stouffer y Janet Stouffer
Dunn, quienes se unieron a un club de
atletismo durante el verano de 1975 y
no les importó que su hermana
pequeña se les pegara como una lapa.

Agradecim de los autores

Correr requiere una increíble cantidad de ayuda por parte de los demás. Cuando era una niña y una adolescente, mis padres, Richard y Anne Stouffer, pagaron todo mi equipo, viajaron conmigo por todo el estado y el país para asistir a las

competiciones, y a menudo masajearon mis acalambradas pantorrillas una vez terminaban las competiciones. Para hacerme compañía, mi padre iba en bici mientras yo corría, y cuando mis carreras se alargaban tanto que se hacía de noche, mi madre salía a buscarme, conducía detrás de mí y con las luces del coche me iluminaba el camino. Ellos son los responsables de mis éxitos de por aquel entonces.

Ya como adulta, tuve la inmensa suerte de encontrar otra persona en la que apoyarme: mi marido, Doug Drenth, quien ha hecho incontables

sacrificios por mí. Doug cree que cada dólar empleado en comprarme zapatillas de running, en masajes terapéuticos, cintas para correr y hoteles es tan necesario como previsible. Él mantiene el fuerte a salvo mientras yo viajo a las competiciones, hace recados (incluidos múltiples viajes a las oficinas de correos de FedEx) cuando el trabajo y los entrenamientos me ocupan más tiempo del esperado, y programa el tiempo que pasamos juntos en función de mis carreras de entrenamiento. Sin embargo, el principal cometido de Doug es ser mi

interlocutor y mi entrenador, ayudándome a decidir qué ejercicios hacer y en qué carreras competir y cuándo hacerlo pero sin regañarme ni sin decirme “te lo dije” cuando esos ejercicios o competiciones no resultan como yo esperaba. Me quedo corta diciendo que jamás habría sido capaz de volver a correr con tanto éxito sin la paciencia, el respaldo y el apoyo de Doug.

Escribir este libro requirió la colaboración de un equipo entero de profesionales. La editora (y buena amiga) Pam Mourouzis fue la primera en escuchar la idea para el libro y la

presentó a su director, Joyce Pepple, y a la editora Diane Steele. Chuck Stouffer, de Stouffer Graphics (Rochester Hills, Michigan), quien da la casualidad que también es mi hermano, hizo una sesión fotográfica y procesó todas las maravillosas fotografías de este libro. Mi amigo y compañero de maratones Matt Ebersole, copropietario de la tienda de running The Athletic Annex (en Indianápolis) hizo de revisor técnico del libro y me ofreció unos comentarios muy buenos. La correctora Esmeralda St. Clair corrigió todos mis errores y logró que

el texto sonara cien veces mejor. Y aunque la editora Kathleen Dobie, una profesional consumada, y una absoluta delicia con quien trabajar, se ocupó de la mayor parte del proyecto, la editora Chrissy Guthrie se encargó de los detalles finales.

También me gustaría dar las gracias a mis entrenadores en el instituto, Lou Miramonti, Doug Bonk, John Dunn y Kermit Ambrose; a mi entrenador tras la universidad, Walt Drenth; a mi fisioterapeuta, Steve Kramer; a los equipos de running campo a través de la Franklin Community High School, y a Janet Stouffer Dunn, mi hermana y

mi mayor seguidora.

Prólogo

El *boom* del deporte es un fenómeno innegable en nuestra sociedad. Se ha desarrollado, en buena parte, gracias a la gran enseñanza que nos aporta el ejercicio físico: si entrenas, puedes llegar mucho más lejos de lo que pensabas. La gente se ha dado cuenta de que estos valores de esfuerzo y constancia del deporte los puede

aplicar a su día a día, a su profesión, a su empresa, incluso a su vida personal. Este *boom* deportivo se ha canalizado, en gran medida, a través del running. Correr es una excelente actividad que se puede realizar tanto de forma individual como en grupo y que no requiere de excesivo tiempo. Otra de sus grandes ventajas es que podemos llevarnos este deporte en la maleta: es muy habitual ver a empresarios con las zapatillas de correr en la maleta, buscando un parque en cualquier ciudad del mundo.

¿Y cuál es el sueño de cualquier

runner? Efectivamente, el que estás pensando, cruzar la meta de una maratón. *Preparar una maratón para Dummies* nos describe de manera ordenada, como es habitual en todos los libros de esta colección, los pasos que debe seguir cualquier persona que quiera conseguir cubrir esos míticos 42.195 metros. En el momento actual, en el que recibimos un bombardeo constante de información, sea en revistas, páginas web o redes sociales, es fundamental contar con una guía como esta, que hable nuestro idioma, que no nos complique la vida y, sobre todo, que sea realista.

Muchas personas piensan que eso de correr ya no va con ellos, que quizá se habrían animado en otros tiempos. Si no se lanzan porque no están motivados, poco se puede hacer. Pero si tiran la toalla cuando hay ganas, porque lo que falla es la confianza, entonces lo que necesitan es una dosis de motivación, y este libro puede ser el empujón definitivo para calzarse las zapatillas. Para correr no hay que enseñar el DNI. Ni acreditar marca alguna. Ni tan siquiera se requiere experiencia previa. Me recuerda al fútbol de la infancia, en el que dos mochilas que se convierten en una

portería y un balón deshinchado son capaces de disparar la ilusión de cualquier niño. La ilusión todo lo puede, y eso es algo que nada ni nadie puede arrebatarnos.

Sólo hay que marcarse una meta y robar tiempo a nuestra abigarrada agenda para poder entrenar. Hay muchas personas que lo intentan. Y solo por eso, merecen todo el reconocimiento. Aquí los cronómetros no importan. Lo único que cuenta es el esfuerzo y el deseo de cruzar la meta, primero la de una clásica de 10 kilómetros, luego la de una de 21, y más tarde, la de la distancia reina: el

maratón.

Éste es un libro para todos aquellos que han sentido vértigo cuando han notado el gusanillo del running. Son muchos los que ven un muro, como el que se suele levantar en el kilómetro 33, cuando te quedan nueve y las piernas piden una retirada. Esa pared se derrumba con voluntad y con confianza. Si uno no es el fan número uno de sí mismo, no hay nada que hacer. Pero eso sí, la evolución debe hacerse con sentido común, sin querer correr demasiado rápido, sin saltarse etapas. Hay que escuchar los consejos que da el cuerpo. Si se añade a ese

diálogo el conocimiento que puede aportar *Preparar una maratón para Dummies*, el éxito está al alcance de las piernas.

JOSEF AJRAM

Epic5 finisher y Ultraman

Introducción

¿Así que quieres empezar a entrenarte para correr una maratón? Ya seas todo un experto en correr largas distancias como si acabas de ver un folleto de una maratón en tu zona y has decidido aceptar el reto, *Preparar una maratón para DummiesTM* te puede ayudar a adquirir el equipo adecuado, a averiguar qué distancias recorrer y

a qué velocidad ir durante el entrenamiento, a realizar ejercicios de velocidad para mejorar tu forma física, a prepararte para la carrera y a cruzar la línea con éxito.

Acerca de este libro

A pesar de que existen montones de libros sobre correr o *running*, este libro está dedicado específicamente a la preparación de maratones. Tanto si tu objetivo es terminar una maratón (42,195 kilómetros) como cualquier distancia larga que se encuentre entre los 21 y los 42 km, como si quieres

clasificarte para poder correr la maratón de Boston, cada página de este libro está adaptada específicamente para la preparación de maratones. Cada fragmento de información te ayudará a estar un paso más cerca no sólo de terminar una maratón, sino de correrla entera. En este libro, encontrarás capítulos sobre cómo encontrar las mejores zapatillas de *running*, cómo empezar a correr, cómo aumentar tu kilometraje, cómo comer adecuadamente, cómo lidiar con las lesiones, cómo prepararte para las carreras y muchas otras cosas más. También encontrarás planes de

entrenamiento que podrás personalizar según tu experiencia y objetivos. Y en caso de que seas nuevo en el mundo del *running* o de las carreras, toda la jerga que oirás utilizar a los maratonistas será desmitificada.

Sin embargo, lo que hace que este libro sea único es que, como autora, estoy experimentando la preparación de maratones a la vez que tú. A pesar de que llevo corriendo y compitiendo veintisiete años (desde que tenía nueve) y he tenido la buena suerte de ganar varios premios, diplomas y becas de atletismo, he pasado

bastantes meses en los últimos años entrenándome específicamente para mi primera maratón. Corrí mi primera maratón sólo unas pocas semanas antes de mandar los últimos capítulos de este libro a mi editora. Tras el primer intento, corrí otras tres maratones durante los siguientes dieciocho meses, intentando clasificarme para las pruebas del equipo olímpico de maratón de Estados Unidos.

Convenciones utilizadas en

este libro

Este libro utiliza sólo unas pocas convenciones extrañas, pero las he listado a continuación:

- ✓ **Corredor:** tú *corres*, no haces footing. Por definición, el footing es realizar una carrera suave, mientras que correr no tiene nada de suave. Así que hablaré de correr durante todo el libro y prescindiré de la palabra *footing*.
- ✓ **Kilometraje:** se trata de la cantidad que corres por semana. Tanto si mides el kilometraje en

minutos o en kilómetros reales (consulta el capítulo 4), la idea es la misma: se refiere a la cantidad que corres cada semana.

- ✓ **Ejercicios de velocidad y zancadas:** estos términos se refieren a los ejercicios que realizas que son más rápidos que tu ritmo de entrenamiento. En el capítulo 7 se los describe con detalle, pero la conclusión es ésta: los ejercicios de velocidad y las zancadas harán de ti un corredor más rápido y más fuerte, así que a pesar de

que son más difíciles que una carrera de preparación, te ayudarán a correr una maratón mucho más de lo que imaginas.

- ✓ **Maratón:** se refiere a la distancia de 42,195 kilómetros para la que estás entrenándote. Sin embargo, como no todas las zonas del mundo tienen maratones para las que puedas entrenarte, puedes utilizar la información de este libro para prepararte para la media maratón (21,097 kilómetros) o cualquier distancia entre ambas.

Algunas suposiciones sobre los lectores

Sólo hago una presuposición sobre ti, querido lector: quieres correr una maratón y quieres hacerlo bien. Puede que estés entrenando para tu vigésima carrera, o puede que estés asustadísimo por haber decidido correr tu primera maratón, sea como sea, este libro te va a ayudar a lograr tus objetivos.

Cómo está organizado este libro

La información en este libro está organizada de forma lógica en partes, cada una de las cuales contiene varios capítulos. Encontrarás las siguientes partes en este libro.

Parte I: Empieza a entrenar para una maratón

Esta parte te ayudará a levantarte del sofá, abrir la puerta y empezar a correr. Encontrarás capítulos sobre cómo comprar equipo deportivo, dónde correr, cómo estirar, y mucho más.

Parte II: Lleva tu carrera una zancada más allá

Pasarás de realizar tu primera carrera hasta finalizar tu primera maratón con éxito. Esta parte te cuenta cómo incrementar tu kilometraje, cómo mejorar tu técnica de carrera, cómo hacer ejercicios de velocidad y zancadas, y cómo comer como un maratonista.

Parte III: Cómo lidiar con las lesiones del corredor

Las lesiones son la maldición de todo

maratonista. Esta parte no sólo te cuenta cómo tratar las lesiones (desde ampollas hasta fracturas por sobrecarga), sino que también te recuerda que si sigues los consejos repartidos a lo largo de este libro, puedes prevenir las lesiones desde el principio.

Parte IV: Planifica tu estrategia de carrera

Esta parte trata sobre el motivo principal por el que te entrenas: ¡el día de la carrera! Explica desde cómo escoger en qué maratón participar,

pasando por qué comer el día de la carrera hasta cómo hacer que se calmen las mariposas en tu estómago antes de la carrera, de manera que esta parte te ayudará a que tu maratón sea un día memorable.

Parte V: Los decálogos

Todos los libros Para Dummies contienen una maravillosa parte que incluye listas de diez cosas. En este libro, la parte de Los Decálogos incluye información sobre cómo hacer que correr sea divertido, cómo encontrar las mejores maratones,

cómo conseguir listas de carreras de preparación y cuáles son las mejores páginas web sobre running y maratones.

Iconos utilizados en este libro

Los iconos son esas pequeñas imágenes que encontrarás en los márgenes de este libro. Son como señales de tráfico que te indican cuándo se acerca una zona en obras, cuándo el tráfico es denso o la carretera está despejada. En este

libro, los siguientes iconos te advierten acerca de determinados tipos de información:



Tras treinta años de experiencia como corredora, he oído historias y me han pasado cosas demasiado divertidas sobre running como para no divulgarlas. Algunas historias tratan sobre mi propia experiencia, mientras que otras son las experiencias de atletas olímpicos y campeones mundiales. Y algunas son historias de corredores novatos

que aprendieron las verdades sobre el running a las malas, ¡y las sufrieron en su propia piel!



Este icono destaca la jerga de los corredores e indica su traducción al lenguaje común. Utiliza estos términos en la próxima reunión de tu grupo de running, y pensarán que eres un gurú del tema.



Se trata de pedacitos de información que desearás grabar con

fuego en tu mente (o simplemente pegarlos en la puerta de tu nevera) como recordatorios permanentes.



Este icono te ofrece trucos, consejos y atajos que te ahorrarán tiempo, energía y dinero.



Haz lo que estos iconos sugieren, y evitarás las lesiones, la deshidratación y también cometer otros errores dolorosos.

Por dónde empezar

¿Quieres saber cómo comprar un par de zapatillas para correr? Empieza por el capítulo 2. ¿Ya estás corriendo y quieres aumentar tu kilometraje? Salta al capítulo 6. ¿Te sientes confundido por toda la información contradictoria que has oído sobre la mejor manera de comer? Consulta el capítulo 9.

Parte del encanto de los libros Para Dummies es que no tienes que empezar por el principio y avanzar lentamente por todo el libro. En vez de eso, cada capítulo es

independiente, de manera que puedes empezar por el capítulo que te interese más.

Si no tienes ni la más remota idea de por dónde empezar, hazlo por el capítulo 1. O echa un vistazo al sumario o al índice para encontrar lo que estás buscando. O simplemente abre el libro y empieza a leer justo donde aterrices.

Nota final del editor

Aunque en este libro encontrarás la forma *una maratón*, en femenino, la

Real Academia Española de la lengua admite igualmente *un maratón*, en masculino.

Parte I

Empieza a entrenar para una maratón

The 5th Wave

Rich Tennant



«No creo que pueda llegar a estar a la altura de mi ropa de deporte.»

En esta parte...

En esta parte, descubrirás cómo el entrenamiento para la maratón cambiará tu vida; en muchos aspectos muy positivamente y, en algunos otros, no tanto. Aprenderás a seleccionar el equipo básico, como las zapatillas de running, los pantalones y la camiseta. También aprenderás cuándo y dónde

entrenar de manera efectiva y encontrarás un montón de indicaciones que te servirán en tus primeros entrenamientos.

Esta parte incluso te ofrece un modelo de plan de entrenamiento para el primer mes y te muestra todo lo que hay que saber sobre una de las palabras más odiadas del vocabulario de los corredores que, a partir de ahora, comenzarás a amar: estiramientos.

Capítulo 1

Descubre los riesgos y las recompensas de correr

En este capítulo

- ▶ Mide la distancia
 - ▶ Descubre lo gratificante que puede llegar a ser
 - ▶ Estima los costes de tiempo, energía y dinero
 - ▶ Mantente pendiente del objetivo
-

Por alguna razón, correr una maratón te llama la atención. Quizás hayas visto en algún folleto que se celebra una maratón en tu ciudad y hayas decidido que ha llegado el momento.

Tal vez un amigo o un compañero de trabajo haya decidido correr una maratón y te haya reclutado para entrenar con él. Puede que disfrutes con los grandes retos o que desees ver lo en forma que te puedes poner. O puede que un amigo o un pariente se encuentre enfermo y desees recaudar dinero para combatir su enfermedad finalizando una maratón. Sean cuales sean tus razones para correr una maratón, este capítulo te ayudará a entender los principios básicos de esta carrera: qué es (y qué no es), qué es lo que puede hacer por ti el entrenamiento para una maratón,

cuánto tiempo y dinero puede significar este entrenamiento, y cómo comenzar a pensar en los objetivos para tu primera maratón.

Céntrate en lo básico

Bien, considera el dato más básico de una maratón: una maratón abarca una distancia de 42,195 kilómetros.

Aunque pueda parecer poca distancia para pasar el fin de semana fuera, si tienes que cubrirla solamente con tus piernas, pies y un par de zapatos, 42 kilómetros es muchísima distancia. Aun así, ésta es la distancia de una

maratón, de modo que, si deseas completar una, deberás entrenar para correr dicha distancia. Éste es el tema de este libro.

Averigua qué no es una maratón



Un *triatlón Ironman* es una maratón precedida por un largo baño en el mar (3,8 kilómetros) y por un paseo en bicicleta de 180 kilómetros. Los triatlones que no pertenecen a esta categoría, a menudo conocidos simplemente como triatlones, recorren

una distancia menor en cada una de sus pruebas (recorriendo a pie, normalmente, unos 10 kilómetros en lugar de una maratón entera), pero se considera que son para debiluchos si se los compara con los *Ironman*.

Una *ultramaratón* recorre una distancia de 80, 160, o más kilómetros, a menudo a través de un desierto, donde la temperatura puede alcanzar los 40 °C.

No olvides que, aunque puedan parecerse a las maratones, las ultramaratones y los triatlones son actividades totalmente descabelladas. Sin embargo, correr una maratón, con

sus «escasos» 42,195 kilómetros, es una actividad completamente normal y razonable en la que participar. Aún es más prudente una *minimaratón* (también conocida como *media maratón*) que cubre exactamente la mitad del recorrido de una maratón; esto es 21,097 kilómetros. Una media maratón es una noble prueba que merece ser entrenada por derecho propio, y si puedes participar en una que se celebre unos dos meses antes de una maratón que desees correr (consulta el capítulo 18), representará una buena oportunidad para medir la efectividad de tu entrenamiento.

También están en auge las maratones de montaña. La distancia es la misma, pero pensar que requiere la misma preparación sería un error. El desnivel acumulado en estas pruebas exige entrenar en pendientes, con un desgaste muy superior al terreno llano. Además, hay que tener en cuenta que se cambia el asfalto por la montaña, lo que requiere un calzado distinto y ser consciente de que el frío puede aparecer en cualquier momento si se alcanzan cotas altas.

Encuentra una maratón en la que

participar

A lo largo del año se celebran cientos de maratones por todo el mundo. En Europa, las maratones suelen celebrarse en primavera (abril y mayo) y en otoño (septiembre y octubre), aunque cada vez hay más competiciones fuera de este calendario. Consulta el capítulo 18 para obtener detalles acerca de maratones célebres de todo el mundo. Casi nadie ofrece maratones en pleno verano, sencillamente por los riesgos adicionales provocados por el intenso calor veraniego.

Prepárate

El mundo actual no nos prepara precisamente para correr largas distancias. Los todoterrenos, los ascensores y los mandos a distancia han convertido el ejercicio en una opción más que en una necesidad, y la comida rápida y la pizza no nos alimentan de manera muy efectiva.

Así, para poder correr durante 42,195 kilómetros (una distancia poco natural para el ser humano) deberás entrenar por lo menos entre 4 y 18 meses antes de la carrera.



Si no has corrido en tu vida (o no lo has hecho durante los últimos años), dirígete al capítulo 4 para obtener trucos y consejos acerca de cómo afrontar las primeras semanas de entrenamiento. A continuación, consulta los capítulos 6, 7 y 8 para obtener información acerca de la alimentación recomendada para los próximos meses. El capítulo 13 te ofrece una visión de cómo es la experiencia de una maratón y te puede servir de ayuda para prepararte para

el gran día.



Si acabas de enterarte de que va a celebrarse una maratón en tu ciudad el próximo mes y estás pensando leerte este libro, correr un poco y participar en la carrera, te ruego que te lo replantees. Correr 42,195 kilómetros puede causar estragos en tu organismo, y si participas en una maratón para la que no estés preparado, puedes resultar gravemente herido. Quizás acabes lesionado (consulta la Parte III para conocer toda la verdad acerca de las

lesiones), deshidratado (lo cual puede costarte una visita o una estancia en el hospital), o incluso (¿cómo decirlo de manera delicada?) muerto. Las maratones no han acabado con la vida de muchas personas (consulta el recuadro de la página siguiente «La primera maratón»), pero para la persona no entrenada, el riesgo siempre está presente. Concede a los 42,195 kilómetros el respeto que se merecen: correr una maratón es extremadamente difícil, y sólo un largo y serio entrenamiento previo a la carrera servirá para evitar que te lesiones.

La primera maratón

¿Sabes por qué en una maratón se recorre una distancia de 42,195 kilómetros en lugar de una distancia más redonda, como 30 o 50 kilómetros? Para encontrar la respuesta tendremos que volver la vista atrás a la antigua Grecia, hacia el año 500 a.C.

La leyenda cuenta que Filípides, un soldado, corrió con las noticias de una batalla desde las llanuras de Maratón hasta la ciudad de Atenas, situada a 40 kilómetros. Una vez recorrió dicha distancia, gritó la palabra *niki* («victoria»), sufrió un colapso y murió. (¿Va a hacer esto que te sientas satisfecho por haber decidido correr una maratón? ¡Pues

vaya!)

En la primera edición de los Juegos Olímpicos de la Era Moderna, en el año 1896, se corrió una maratón para conmemorar la carrera de Filípides. La distancia recorrida fue de 40 kilómetros, y el ganador fue el atleta griego Spiridon Louis, que completó la prueba en un tiempo algo inferior a las tres horas (2:58:50 exactamente).

La distancia moderna no redondeada de 42,195 kilómetros se corrió por primera vez en 1908, cuando los Juegos Olímpicos se celebraron en Londres. Los británicos quisieron iniciar la carrera en el castillo de Windsor y acabarla en el estadio, 42 kilómetros más lejos. A continuación, añadieron el resto, de manera que la carrera finalizase justo delante de la familia real.

Tras muchas disputas internacionales, la distancia oficial de la maratón pasó de 40 a 42,195 kilómetros.

De este modo, si sufres durante los últimos metros de la prueba, siempre puedes agradecer tu agonía a la familia real británica.

Descubre las recompensas de una maratón

Teniendo en cuenta que una maratón es larga y difícil, quizá te preguntes por qué alguien puede tener interés en

correr una. Te entrenas mucho durante meses (o incluso años) en los que sacrificas la mayor parte de tu tiempo libre, gastas mucho dinero en equipo y carreras, y soportas un terrible dolor en los pies y en músculos que ni siquiera sabías que podían existir; y todo ello para obtener una medalla por completar una carrera que dura horas y te obliga a sentir insoportable dolor. Parece una buena idea, ¿verdad? ¿Aún no estás convencido? Esta sección te ayudará a comprender de qué va todo este jaleo.

Representa un desafío increíble

Así es, éste es el principal motivo por el cual la gente corre maratones: porque es difícil. A causa de esta dificultad, una vez hayas completado una maratón sabrás que has logrado algo tan difícil que sólo unas pocas personas de tu entorno pueden lograr, aunque cada vez son más los aficionados a correrlas.



Piensa en la maratón como en una cruzada propia de los tiempos artúricos. Un caballero se enfrentaba

a un desafío (rescatar una doncella, matar un dragón o encontrar un valioso tesoro) y debía llevarlo a cabo. Si volvía con vida, sería aceptado como parte de un selecto grupo de intrépidos caballeros que habían completado tareas similares. Una maratón es una especie de cruzada moderna. El desafío se te presenta cuando lees el folleto, periódico, anuncio o página web que habla de una maratón en tu ciudad o lugar cercano. A continuación, te pasas varios meses entrenando para perfeccionar tus habilidades, y después llevas a cabo la difícil tarea:

correr los 42,195 kilómetros. Cuando regresas eres un héroe, aunque sólo lo seas para la persona que se sienta a tu lado en la oficina, que nunca se ha enfrentado a un desafío de este calibre.

El entrenamiento te pone en muy buena forma

Una de las consecuencias positivas de entrenar para una maratón es que, si entrenas lo suficientemente duro durante el suficiente tiempo (sigue uno de los planes del capítulo 6), lograrás estar en una excelente forma

física. Podrás reducir la grasa corporal y definir los músculos de tu cuerpo. Tu sistema cardiovascular también resultará beneficiado; reducirás las pulsaciones en estado de reposo y la presión sanguínea.

Sí, seguramente pierdas peso, a no ser que comiences a comer más y, por tanto, recuperes todas las calorías quemadas. Sin embargo, si has visto alguna vez a alguien que haya entrenado para una maratón, seguro que ya sabrás que el entrenamiento es algo más que perder peso. Conforme te vayas poniendo en forma, te irás sintiendo cada vez mejor: con más

fuerza, más energía y mayor seguridad.

Correr alivia el estrés

¿Sabes que hay gente que arregla sus problemas saliendo a conducir por el campo? Pues bien, salir a correr por el campo (o por la ciudad, o sobre una cinta para correr, o por el parque) es aún mejor. Entrenar para una maratón te proporcionará mucho tiempo para pensar y solucionar tus problemas, para practicar presentaciones o conversaciones antes de que tengan lugar o,

simplemente, para relajarte. Debido a todo este tiempo de paz durante los entrenamientos, los corredores de maratón suelen ser personas apacibles.



En las personas que no entrenan lo suficiente para una maratón, la tensión que sienten a medida que el día de la carrera se acerca crea más estrés del que liberan durante los entrenamientos, porque saben que no han hecho lo suficiente al preparar sus cuerpos para el castigo físico de una maratón. Pero si

entrenas de manera correcta (consulta del capítulo 6 al 8) y sigues la alimentación adecuada (consulta el capítulo 9), sabrás que una maratón resultará, a pesar de su dificultad, una experiencia gratificante.

Correr con fines benéficos

Un dato poco conocido de las maratones es que, a menudo, se organizan con la colaboración de asociaciones benéficas.

Generalmente, el proceso es el siguiente:

- 1. Se llega a un acuerdo para**

correr una maratón (o una media maratón) con fines benéficos.

Puede que incluso te emparejen con una persona que sufra la enfermedad para la que pretendes reunir fondos. Ver a una persona que convive con una enfermedad que pone en peligro su vida puede motivarte bastante en tus entrenamientos. En comparación, un ligero dolor o una ampolla pueden parecer una minucia.

2. La organización benéfica

puede ofrecerte ayuda y consejos para un excelente entrenamiento (y, en algunos casos, ropa deportiva, el coste de la inscripción y los gastos de viaje) en compensación por tu compromiso.

La mayoría de las organizaciones benéficas se reúnen habitualmente para entrenar, hablar del entrenamiento u ofrecer motivación.

- 3. Aceptas reunir una cantidad determinada de dinero para la**

organización. En algunos casos, puedes pagar dicha cantidad de tu propio bolsillo si no logras reunir los fondos.

- 4. Envías cartas a todas las personas que has conocido a lo largo de tu vida pidiendo su contribución.**

Algunas personas te patrocinarán por una cantidad determinada de dinero (por ejemplo, 100 euros), y otras se comprometerán a pagarte por cada kilómetro que recorras. Sin embargo, normalmente se

solicita que todas paguen por adelantado.

- 5. Una vez hayas completado con éxito la maratón, enviarás cartas o llamarás a cada uno de los patrocinadores para alardear de tu proeza.**



Además de poder colaborar con una buena causa, el aspecto más excitante de correr con fines benéficos consiste en que quizá corras tu maratón en una carrera en la que, de otro modo, tendrías pocas

posibilidades de competir: una que requiera un tiempo de clasificación logrado en una maratón anterior, como sucede en la maratón de Boston (consulta el recuadro «Clasificarse para Boston» del capítulo 16), una con sorteo previo de participación como la maratón de Nueva York, o una localizada en un lugar exótico, como cualquiera de las maratones de Alaska y Hawái. (Consulta el capítulo 18 para saber más acerca de las grandes maratones que se celebran alrededor del mundo.) Correr con fines benéficos en cualquiera de estas carreras es algo parecido a que te

dejen jugar en la Super Bowl o te permitan conducir en el circuito de Montecarlo, y todo por el hecho de participar por una buena causa.

La gente pensará que estás medio loco

Bueno, quizá dejar que tu pareja, compañeros de trabajo, hijos y amigos creen que estás medio loco no represente un beneficio habitual. Pero ¿no te has dado cuenta de que cuando piensas que alguien está un poco loco o es algo excéntrico le das más libertad y espacio? Este efecto podría

ser positivo en tu vida.



Una vez escuché una historia acerca de una mujer que era la viva imagen de la excentricidad. Vivía en una bonita casa decorada por todas partes con peces. El pomo de la puerta principal y la aldaba tenían forma de pez. Las alfombras, los cuadros de las paredes, la cortina de la ducha y la vajilla tenían motivos de peces. Y, en la sala de estar, tenía una pecera que ocupaba toda una pared. Las personas que la visitaban

comentaban lo bellos que eran los motivos de peces. No obstante, tan pronto lo decían, se tapaba los oídos y gritaba «¡Odio los peces!», y salía de la habitación para no volver hasta que no se hubiesen marchado todos. Si hubieses conocido a esta mujer, pensarías que está algo chiflada, ¿no es así? Recuerda que esto será lo que piensen de ti cuando sepan que estás entrenando para una maratón.

Invierte tu energía, tu tiempo y tu dinero

Es probable que ya sepas que entrenarse para una maratón y participar en ella no es precisamente un camino de rosas. El reto es complicado, tanto el entrenamiento como la carrera. Esta sección explica cómo cambiará tu vida una vez decidas correr una maratón.

Tiempo de entrenamiento y energía

Si quieres entrenar para una maratón, deberás correr un mínimo de 60 kilómetros semanales (consulta el capítulo 6). Esto consume tiempo y

energía. Reserva de diez a doce horas a la semana para entrenarte, estirar, planificar tus rutas, etc.

Si ya dispones de tiempo, quizá no adviertas los drásticos cambios en tu agenda. Pero si tu día a día, como el de mucha otra gente, está saturado de actividades, quizá te resulte complicado encontrar un hueco y entrenar a diario. Para entrenarte para una maratón de manera satisfactoria, tendrás que prescindir de otras cosas. Algunas ideas para encontrar tiempo de entrenamiento podrían ser las siguientes:

- ✓ Si ves mucha televisión, graba los programas que no quieras perderte y míralos mientras estiras (consulta el capítulo 5) o masajear tus piernas (consulta el capítulo 11).
- ✓ Si deseas pasar cierto tiempo con tu pareja, pregúntale si le apetece acompañarte en bicicleta durante los entrenos. Así podréis compartir todo esos momentos.
- ✓ Si realizas parte de tu entrenamiento en una cinta de correr (consulta el capítulo 3), quizá puedas aprovechar para

ver las noticias o algunos vídeos mientras corres.

- ✓ Si te permiten comer en tu mesa de trabajo, realiza parte de tu entrenamiento a la hora de comer y come después de correr y estirar. (Sólo asegúrate de que te queda tiempo para estirar después de haber corrido, si no te sentirás absurdamente dolorido al final de la jornada.)



¡Ni te plantees correr a la hora de comer si vives en un lugar de

clima cálido! En en vez de eso, corre a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde para evitar el calor.

Sueño extra

Quizá te topes con un fenómeno interesante: cuanto más en forma estés, más energía tendrás. Subirás por la escalera en lugar de tomar el ascensor y darás largos paseos y caminatas. Sin embargo, los requisitos de entrenamiento para una maratón también pueden acabar con tu energía si no duermes lo suficiente, de

manera que si intentas sobrevivir con seis horas de sueño, puede que incluso tengas que luchar para mantenerte despierto.



Si puedes, intenta dormir entre ocho y diez horas cada noche. Te sentirás mejor en cada carrera, correrás más deprisa y tendrás más energía para realizar otras actividades de tu vida. (Consulta el capítulo 10 para obtener más detalles acerca de los beneficios del sueño.) Por supuesto, dormir diez o doce

horas más por semana y entrenar otras diez o doce horas a la semana probablemente requiera un cambio bastante radical en la manera de organizar tu vida. No olvides tampoco que, a no ser que te enganches a los maratones, éste será un cambio temporal. Durante este periodo, puedes intentar delegar ciertas responsabilidades en tus hijos o en tu pareja, pagar a alguien para que te limpie la casa y corte el césped y trabajar un poco menos.

Calorías adicionales

Los corredores de maratón necesitan comer más que las personas que no entrenan a este nivel de intensidad. Quizás adviertas que necesitas añadir como mínimo unas mil calorías al día para mantener tu peso actual. Esto puede resultarte divertido, pero no olvides que deberás asegurarte de que la comida que consumes es el alimento más adecuado para tu cuerpo (consulta el capítulo 9). Lo siento, alimentarse a base de chocolatinas y chucherías similares no es lo más adecuado. Las calorías extra cuestan dinero, así que prepárate para invertir más dinero en la cesta de la compra.



Si perder peso es uno de los motivos por los cuales vas a correr una maratón, no aumentes las calorías hasta que no hayas alcanzado el peso deseado.

Gasto en equipo

Los corredores de maratón tienen una pieza básica en su equipo: las zapatillas de running (de las que hablaremos en detalle en el capítulo 2). Aunque los 120 euros que gastes en las zapatillas de *running* no

parezcan un gasto enorme, no olvides que deberás remplazar tus zapatillas cada 600 u 800 kilómetros (en función de la zapatilla y de cómo la uses).

Así, si estás corriendo 100 kilómetros por semana, deberás cambiar de zapatillas cada seis o siete semanas; esto es, unas zapatillas nuevas cada mes y medio.



Si no reemplazas tus zapatillas cada 600 u 800 kilómetros, es posible que acabes sintiendo dolor en las articulaciones (rodillas, tobillos y caderas), en las espinillas,

en los pies, te salgan magulladuras, etcétera. Consulta el capítulo 10 para obtener más detalles acerca de las lesiones de los corredores.



Cuando la gente que no corre maratones me pregunta cada cuánto tiempo remplazo mis zapatillas (lo que sorprendentemente ocurre a menudo) y les digo que cada cuatro o cinco semanas, siempre advierto un gesto de absoluta sorpresa en respuesta. Entre los no corredores, la réplica habitual es: «yo sólo me

compro un par de zapatillas de deporte al año». Ésta es, sospecho, una vuelta a los tiempos del colegio, cuando nos compraban un par de zapatillas de deporte cada otoño y debían resistir durante todo el curso. El resto del equipo deportivo es, en gran medida, opcional, aunque seguramente quieras tener un par de pantalones cortos de calidad (unos que no te rocen) y un buen surtido de camisetas de tirantes o camisetas normales. (Si eres mujer, quizá quieras tener también unos cuantos sujetadores de deporte especialmente cómodos.) Además podrías

apañártelas con tan sólo unos cuantos pantalones y camisetas, pero a no ser que hagas la colada muy a menudo o disfrutes vistiendo ropa maloliente, acabarás comprando más.



La última vez que hice recuento, vi que tenía 15 pares de pantalones cortos en mi armario. No se trata en absoluto de que esté obsesionada con coleccionar ropa deportiva; sino que hace que mi vida sea más fácil. Acostumbro a correr nueve o diez veces a la semana y no

me gusta vestir ropa maloliente, así que, al disponer de la suficiente cantidad de pantalones y camisetas, puedo hacer la colada solamente una vez por semana o incluso menos.

Gastos de inscripción y de viajes



Los gastos de inscripción y de viaje pueden aumentar rápidamente. Si estás acostumbrado a participar en carreras locales de 5 o 10 kilómetros, quizás hayas pagado inscripciones que oscilen entre los 10

y los 20 euros, y es posible que este precio te haya parecido razonable, ya que has vuelto con una camiseta nueva, con una mochila, con una botella de agua, con un par de entradas para un museo, con una medalla u otro trofeo, con tu tiempo final de carrera y puede que con el tiempo invertido en recorrer cada kilómetro (llamados *parciales*).

No obstante, una maratón requiere mayor coordinación por parte de los organizadores de la carrera, así que puede costar bastante más. Las inscripciones pueden oscilar entre los 30 euros si te inscribes con tiempo

(tres meses antes) y los 100 euros si te inscribes unas pocas semanas antes del certamen.

Además, a no ser que tengas la suerte de participar en una maratón que se celebre en tu ciudad, es posible que tengas que desplazarte lejos de tu casa. Y teniendo en cuenta que las maratones acostumbran a empezar por la mañana bien temprano (a las siete o las ocho), es probable que no tengas la oportunidad de desplazarte el mismo día de la carrera. Esto significa que deberás pagar, al menos, una noche de hotel además de la gasolina o el billete de avión, tren o

autobús.



Si vas a hospedarte en un hotel, busca uno situado a un par de manzanas (o menos) de la línea de salida: puede ser el hotel oficial de la maratón. Aunque la habitación cueste 15 o 20 euros más que en otros hoteles de la ciudad, la comodidad extra que proporciona bien vale ese precio, si uno puede permitírselo. Así podrás dirigirte directamente desde tu habitación hasta la línea de salida, lo que significa que podrás beber un

poco de agua antes de la carrera, quitarte las prendas de calentamiento sin necesidad de preocuparte por dónde dejarlas, o ir al baño por última vez sin tener que soportar las largas esperas que tienen lugar delante de los baños prefabricados que suelen colocarse en el lugar de la carrera.

Fíjate unos objetivos para la maratón

Antes de que comiences a trazar tu plan de entrenamiento (consulta los

capítulos 4 y 6), deberías establecer un objetivo para tu primera maratón. (Si ya has corrido alguna, fija un objetivo para la próxima.) Tener una meta te ayudará a determinar el número de kilómetros a recorrer por semana, el ritmo a seguir, los ejercicios a trabajar, etcétera.

Pero si no has corrido ninguna maratón, ¿cómo puedes saber qué objetivos fijar? Bien, no es necesario que el objetivo para tu primera maratón sea muy específico. Mira los siguientes ejemplos:

✓ **Tu objetivo es terminar la**

carrera con una combinación de andar y correr.

Éste es un buen objetivo, y tu entrenamiento debe reflejarlo: realizarás una combinación de andar y correr, recorriendo una distancia moderada (65 kilómetros a la semana), y centrándote en mejorar tu resistencia sin preocuparte demasiado por la velocidad.



Muchas carreras de maratón finalizan pasadas de cinco a siete horas, así que si

estás planeando finalizar la maratón medio corriendo medio andando, asegúrate de hacerlo dentro del tiempo límite.

Cuando la carrera finaliza (aunque tú aún estés disputándola), el tráfico vuelve a abrirse (lo cual puede resultar peligroso), los puestos de avituallamiento con bebidas desaparecen (lo cual puede resultar especialmente peligroso en climas cálidos), y nadie te felicitará cuando acabes, ni te darán ninguna medalla o registrarán el tiempo de tu

carrera.

- ✓ **Quieres correr durante toda la maratón.** Éste es realmente un objetivo muy diferente a simplemente terminar la carrera. Aunque el tiempo no tenga una importancia crítica, deberás asegurarte de haber desarrollado una base de kilometraje suficiente (tratada en detalle en el capítulo 6) para ser capaz de mantener el ritmo durante los 42,195 kilómetros.

Apoya a tu corredor

Si conoces a alguien que se esté entrenando para una maratón, ya sea tu pareja, alguno de tus hijos, tu hermano o hermana, algún pariente, tu mejor amigo o algún compañero de trabajo, ten en mente los siguientes consejos:

- ✓ **¡No presiones!** Cada persona tiene un nivel de compromiso diferente ante los entrenamientos, y nadie debe hacer bajo presión nada que no desee hacer.
- ✓ **Entender que la constancia es crucial.** No pretendas que tu corredor de maratón se tome un descanso para realizar actividades juntos. Así sólo lograrás que, llegado el día, la maratón le resulte mucho más difícil.

- ✓ **Recuerda que los corredores de maratón entrenan durante las vacaciones y el fin de semana.** Sólo porque tu jefe te haya dado una semana libre, no significa que tu corredor de maratón pueda dejar de entrenar.
- ✓ **Conoce las rutas de tu corredor.** Si el tiempo cambia a peor y tu corredor no vuelve a la hora esperada, coge el coche y averigua si necesita ayuda.
- ✓ **Acepta los abrazos sudorosos.** Los corredores de maratón suelen sudar mucho debido a que siempre están corriendo. Sopórtalo, pues esto también pasará.
- ✓ **Reconoce los pequeños logros.** Los corredores de maratón alcanzan muchos hitos: la primera carrera de 15

kilómetros, la primera de 30, la primera prueba preparatoria, etcétera. Felicita a tu corredor cada vez que suba su listón.

✓ **Acompáñalo en sus desplazamientos.**

Así al menos pasaréis tiempo juntos.

✓ **Permanece tranquilo en la línea de salida.** Las carreras son algo serio.

Desea suerte a tu corredor mucho antes de que se sitúe en la línea de salida.

✓ **Síguelo a lo largo del recorrido.** Una vez comience la prueba, dirígete hacia las zonas donde sepas que puedes verlo y anímallo sin reservas. Grita su nombre, arengándolo con gritos como, «¡Buen trabajo!» o «¡Ánimo!»». No seas crítico durante la carrera.

✓ **Permanece hasta el final de la carrera.** Bueno, es posible que una

maratón sea algo aburrido, pero no te marches a casa transcurridos 25 kilómetros. Tu corredor necesita apoyo. Espéralo en la línea de meta (suele haber una zona destinada a familiares y amigos) para recibirlo.

- ✓ **Recuerda que siempre habrá una próxima carrera.** Incluso si ésta ha salido mal, tu corredor siempre podrá volver a intentarlo.

- ✓ **Quieres completar la maratón en menos de cuatro horas.** Éste es, también, un objetivo fantástico. Deberás completar


cada kilómetro en unos seis minutos durante toda la carrera, y conocer este ritmo de carrera te ayudará a determinar tu ritmo diario de entrenamiento y el ritmo al cual llevarás a cabo los ejercicios de velocidad (consulta el capítulo 7). Es posible que también desees participar en carreras preparatorias (consulta el capítulo 19) antes de la maratón y así comprobar si puedes aguantar el ritmo requerido.

- ✓ **Quieres clasificarte para la maratón de Boston.** Para la

mayoría de las personas, clasificarse para la maratón de Boston representa la cima de sus vidas como corredores, y aunque no lo consigas en tu primera maratón, puede ser un objetivo para el futuro.

(Conozco personas que se han clasificado para Boston en su primera maratón, así que no es imposible.) Consulta el recuadro «Clasificarse para Boston» del capítulo 16 para ver los tiempos de clasificación, que están basados en el sexo y la edad.

No olvides que, aunque hayas logrado el tiempo de clasificación, es posible que no puedas participar en la carrera debido a que existe un límite de corredores por año. Aun así, Boston es la maratón a la que aspira la mayor parte de las personas. Si esto es lo que deseas hacer, querrás sacar partido de los ejercicios tratados en el capítulo 7. Es justo admitir que también cada vez son más los que sueñan con correr la maratón de Nueva York, aunque pocos saben que



gran parte del recorrido se cubre por las calles de Brooklyn, entrando a la Gran Manzana por Harlem para terminar en Central Park.

Capítulo 2

Cómo escoger tu equipo de running

En este capítulo

- ▶ Conoce tu tienda de running local

- ▶ Encuentra las zapatillas adecuadas para ti
 - ▶ Invierte en un reloj deportivo
 - ▶ Examina todas las opciones de prendas deportivas disponibles
-

El equipo de running es un gran negocio: si quieres comprar las zapatillas mejores y más nuevas y las mejores prendas deportivas, y remplazarlas con frecuencia, puedes acabar gastando, fácilmente, unos 750 euros anuales. Afortunadamente, a excepción de las zapatillas, la mayor

parte de los artículos que compres pueden durarte años. Aunque comiences con una gran inversión, no será necesario remplazar con frecuencia los pantalones cortos, las camisetas, los sujetadores deportivos, los pantalones de chándal, el reloj, etcétera. Yo aún me pongo ropa que compré hace diez años y que he utilizado y lavado cientos de veces.



Si acabas de empezar a correr y no puedes permitirte un gasto excesivo, comenta a tus familiares y

amigos que te gustaría que te regalasen ciertos artículos deportivos para tu cumpleaños o Navidad. O, mejor aún, pídeles un cheque regalo o una tarjeta regalo de tu tienda de running preferida: es posible que, pasadas las navidades, encuentres buenas ofertas y puedas utilizar tu tarjeta.

Encuentra equipo de running

Si vives en España, lo más probable es que tengas una tienda de running a

menos de una hora de camino (en coche). Independientemente de dónde vivas, consulta la guía telefónica o busca en internet la palabra «tienda de running» junto al nombre de tu municipio.

Las tiendas de running están especializadas en equipar corredores, y muchos de sus empleados son corredores de todos los niveles (quizás incluso corredores de élite).

Debido a que saben mucho acerca del running, los empleados de estas tiendas suelen ofrecer un servicio de calidad. Estas tiendas son siempre la mejor elección para comprar equipo,

especialmente zapatillas.

Escoge las zapatillas adecuadas a tu estilo (de correr)

¿De verdad necesitas unas zapatillas de más de 100 euros? Ésta es la típica pregunta malintencionada, pero, realmente, me la hacen mucho.

Necesito responderla dando una especie de rodeo. Lo cierto es que necesitas unas zapatillas específicas para correr o de running (y no unas zapatillas de baloncesto o de tenis),

pero tienen que ser las que se adapten mejor a tus pies. Sólo porque algún amigo, tu entrenador, tu compañero de entrenamiento, o quienquiera que sea prefiera un modelo en particular no significa que sea el adecuado para ti.

La zapatilla de running adecuada debe encajar a la perfección en tu pie y no debe ni causarte ampollas, ni ennegrecerte los dedos, ni dejarte los pies insensibles, ni causarte dolor en el empeine o en el talón ni tampoco hacer que te duelan las rodillas. Estos males te indican que estás calzando una zapatilla inadecuada o desgastada. Para obtener más

detalles, consulta la sección «Cada cuánto cambiar las zapatillas» que encontrarás más adelante en este mismo capítulo. Así que, si la zapatilla adecuada cuesta 150 euros, entonces, sí necesitas unas zapatillas de 150 euros. Aunque quizá tengas más suerte y encuentres tu zapatilla perfecta por sólo 100 euros.



Comprar unas zapatillas de running es como llevar el coche al mecánico. Si confías en la persona que te dice que necesitas algo así de caro, sigues adelante con ello, ya que

sabes que, a la larga, será una buena inversión. Pero si no confías en la persona que te aconseja que te gastes unos 150 euros en unas zapatillas, siempre tendrás la sensación de que te están estafando, sea cierto o no.



Pocas personas necesitan las zapatillas más caras del mercado. Si la persona que te está ayudando a encontrar unas zapatillas no te hace ninguna pregunta ni mira cómo corres o caminas y, a continuación, te recomienda las zapatillas más caras de la tienda, es probable que estés

tratando con un sinvergüenza. En ese caso, compra tus zapatillas en otro lugar. Debes tener en cuenta que la pisada es personal e intransferible, como explicaremos más adelante en este mismo capítulo. Tu modo de impactar con el suelo es el resultado de muchos elementos: tu peso, posibles lesiones del pasado, la forma de las piernas... Todos estos factores hacen que el tipo de zapato que se adapta a tus necesidades sea uno muy concreto. Recuerda: hablamos de correr una maratón, no una simple carrera popular de 5 kilómetros en la que este tipo de

consideraciones quizá no serían tan relevantes.

Ahorrar en calzado

Las tiendas de running rara vez realizan descuentos en los nuevos modelos de zapatilla a no ser que estés federado o pertenezcas a algún club de atletismo, clase de entrenamiento de maratón (consulta el capítulo 4) o compres al por mayor.

Inscríbete en la lista de correo de la tienda para estar informado de las ofertas y promociones y, si una tienda de running patrocina una carrera en la que participas y te regala cupones de descuento para dicho

evento, aprovecha para renovar tu vestuario y tus zapatillas. Y si no te importa llevar el color de moda del año pasado, podrás obtener un gran descuento en los modelos de temporadas anteriores.

Otra manera de ahorrar dinero consiste en comprar por catálogo o en internet. Soy un poco reacia a recomendar este tipo de tiendas, ya que en ellas nunca obtendrás la atención personalizada que recibes por parte de una persona real en una tienda de running. Además, no me gustaría nada ver cómo los propietarios de las tiendas de running tradicionales (que pagan mucho dinero en alquiler y trabajadores cualificados) se hunden y cierran sus negocios por culpa de la competencia de las tiendas de venta por catálogo y de las tiendas virtuales.

Es probable que en los grandes almacenes

especializados en material de deporte o en las cadenas de tiendas puedas hacerte con un carnet de cliente que te permita aprovechar campañas de promoción y descuentos exclusivos. Otra opción de ahorro consiste en visitar una tienda de artículos deportivos, en concreto los outlets. Aunque generalmente no encuentres corredores experimentados trabajando allí, si sabes lo que buscas y puedes apañártelas sin ayuda, puede resultar una buena opción.

El vendedor cualificado de zapatillas de running se fijará en tres aspectos cruciales para decidir qué zapatilla te conviene:

- ✓ En cómo tus pies se apoyan en el suelo cuando corres.
(Consulta la sección «Un buen aterrizaje» que encontrarás en este mismo capítulo.)
- ✓ Con qué fuerza golpeas el suelo.
(Consulta la sección «Escucha el repiqueteo de tus pies» que encontrarás en este mismo capítulo.)
- ✓ En qué sucede después de que tus pies golpeen el suelo pero antes de que vuelvan a despegarse de él (consulta la sección «Rodando hacia los dedos de los pies: pronación,

supinación o neutral» que encontrarás en este mismo capítulo).

Un buen aterrizaje

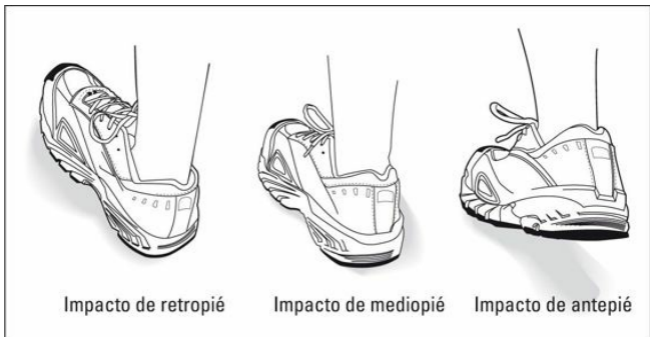


Figura 2-1:

Descubre cómo golpeas el suelo con tus pies.



La mejor manera para descubrir a qué categoría perteneces consiste en que alguien te observe correr desde detrás, pues tu modo de golpear resultará bastante evidente para el observador. (La mayoría de los empleados de las buenas tiendas de running emplean por norma este tipo de procedimiento.) Otra manera de descubrirlo consiste en colocar una cartulina sobre el suelo de la cocina, mojar tus pies descalzos y *correr* sobre ella. Si puedes ver

claramente el contorno de tus talones, significa que eres un corredor de retropié o de talón. Si no ves el talón en absoluto, significa que eres un corredor de antepié. Si sólo ves ligeramente la punta del talón, significa que eres un corredor de mediopié. A continuación se muestra más información sobre cada uno de estos tipos:



✓ **Corredor de retropié:** La manera más habitual de aterrizar consiste en

apoyar primero el talón para, después, apoyar el resto del pie. Los corredores de retropié tienden a tener una *cadencia* (el tiempo transcurrido entre que el pie toca el suelo y se despega de él) algo más lenta, lo que normalmente redunda en tiempos de carrera más lentos.

Cuando vayas a comprar unas zapatillas de running, asegúrate de que tengan un buen cojín, o un extra de gel o una almohadilla hinchable en la parte posterior para que así absorban mejor el impacto en el

talón.

- ✓ **Corredor de mediopié:** Un corredor de mediopié aterriza sobre la parte central del pie, de manera que la parte posterior del talón nunca golpea el suelo. Los corredores de mediopié se encuentran en un feliz punto intermedio, ya que ni golpean el suelo con la parte posterior del talón, lo que provoca una cadencia lenta, ni con la parte anterior del pie, lo que tiende a favorecer las lesiones. En otras palabras, ser un corredor de mediopié es algo positivo.

Busca un buen cojín, o un extra de gel o una almohadilla hinchable tanto en el talón como en la parte anterior del pie. (Lo ideal sería que estuviese en el medio, pero existen pocas zapatillas que se fabriquen así.)

- ✓ **Corredor de antepié:** Los corredores de antepié aterrizan sobre la parte anterior del pie (sobre el metatarso) de manera que el talón y la zona central nunca golpean el suelo. Aunque la mayor parte de los atletas de élite son corredores de antepié en mayor o menor grado, lo

cierto es que éstos se lesionan más a menudo que los corredores de mediopié.

Si eres un corredor de antepié, busca unas zapatillas de running con un buen cojín, o un extra de gel o una almohadilla hinchable, sobre su parte delantera.

Escucha el repiqueteo de tus pies

La dureza o suavidad de tu aterrizaje queda fielmente representada por el ruido provocado por éste: las personas que aterrizan con dureza generan un potente ruido sordo, pero,

las que lo hacen con suavidad, apenas tocan el suelo antes de volver a impulsarse. Los corredores de más peso y de retropié tienen tendencia a aterrizar con dureza, mientras que los corredores de antepié y de menor peso suelen aterrizar con suavidad. Los corredores de mediopé y de peso medio suelen ser lo que yo llamo los «ricitos de oro del aterrizaje»: no aterrizan ni con mucha dureza ni con mucha suavidad.



No todos los corredores de antepié de poco peso aterrizan con

suavidad: algunos corredores simplemente adquieren la costumbre de ver cuánto ruido pueden hacer a cada paso. Para evitar esta ruidosa costumbre, piensa que estás corriendo sobre una cristalería o vajilla de porcelana sin romperla. Claro que no deseas correr de puntillas, pero tampoco querrás romper la valiosa cristalería imaginaria sobre la que corres.

Cuando estés buscando una zapatilla, desearás averiguar qué tipo de *suela exterior* (la porción de goma o plástico duro de la parte exterior de la suela) tiene. Una suela exterior de

carbono absorbe bien el impacto, pero es pesada y poco flexible. Una suela exterior de goma soplada es flexible y ligera, pero no proporciona demasiada amortiguación. Algunas zapatillas presentan un tipo de material para el talón y otro para la parte anterior del pie o antepié. Consulta la sección anterior, «Un buen aterrizaje,» para averiguar si necesitas mayor amortiguación en el talón o en la parte anterior del pie.

- ✓ **Aterrizajes duros:** Busca una amortiguación dura y resistente con una suela exterior de

carbono. (Es probable que no reconozcas este tipo de suela a primera vista, así que pide información o busca en internet una zapatilla que se ajuste a estas características.)

- ✓ **Aterrizajes medios:** Busca una suela exterior fabricada a base de una combinación de goma soplada y carbono.
- ✓ **Aterrizajes suaves:** Busca una suela exterior de goma soplada.

Rodando hacia los dedos de los pies: pronación, supinación o

neutral



Tras golpear el suelo, el pie bascula, como si fuera un rodillo, hasta los dedos preparándose nuevamente para abandonar el suelo. Generalmente, los corredores ruedan desde la parte posterior de sus pies hasta la delantera de una de estas tres maneras: mediante *pronación*, de manera *neutral* o mediante *supinación* (todas ellas ilustradas en la Figura 2-2).



Pronación



Supinación



Neutral

Figura 2-2:

¿Eres pronador, supinador o neutral?



Para averiguar a qué categoría perteneces, coloca en línea varios papeles de color oscuro (la cartulina funciona muy bien) sobre el suelo del baño o de la cocina. A continuación, descálzate y mójate las plantas de los pies. Ahora, camina

con naturalidad sobre la cartulina.
Verás que la silueta de tus pies se parece a una de las mostradas en la Figura 2-2.



Quando vayas a comprar calzado, busca las palabras de moda mencionadas en las siguientes tres secciones. Recuerda también que la palabra *horma* se refiere tanto a la forma de la base de la zapatilla como al modo de construcción de dicha base. La horma puede estar hecha a base de diferentes materiales y puede presentar diferentes formas.

- ✓ Para averiguar la *forma de la horma* (*curva, semicurva, o recta*) de una zapatilla, mira su suela y fijate en la zona del dedo gordo. Si dicha área se extiende en línea recta desde el talón, estamos ante una *horma recta*. (Advierte que las hormas rectas, a causa de su poca flexibilidad, ya no se utilizan demasiado.) Si el área del dedo gordo se curva un poco hacia la derecha del talón, estamos ante una *horma semicurva*; y, si se curva mucho, ante una *horma*

curva. La figura 2-3 muestra diferentes tipos de hormas.

- ✓ Para averiguar la *construcción de la horma (sin costuras, cosida, o mixta)*, de una zapatilla, sujétala boca arriba y quítale la plantilla. Fíjate en la construcción de la zapatilla: si ves una larga pieza pegada que recorre toda la extensión de la zapatilla, estamos ante una zapatilla de horma *sin costuras*. (Este tipo de fabricación puede resultar demasiado dura para la planta de tus pies, y aunque pasó unos años en desuso, vuelve a

estar de moda gracias al running minimalista, basado en la mínima expresión técnica, sin amortiguación e, incluso, sin calcetines.) Si todo lo que ves está cosido, estamos ante una zapatilla de horma *cosida*. La zapatilla *mixta* tiene una tabla desde la zona del talón hasta la zona media y un área cosida desde la zona media hasta la punta.



Recta



Semicurva



Curva

Figura 2-3:

Observa la parte inferior de las hormas rectas, semicurvas y curvas.

Rodar hacia dentro: pronación



Pronación significa que,

mientras ruedas sobre el metatarso (la parte anterior de tu pie o *antepié*), ruedas también hacia adentro y en dirección opuesta al dedo gordo del pie. Si eres pronador, busca una zapatilla que ofrezca *control de movimiento*. Las zapatillas para pronadores suelen tener una horma *recta o semicurva*. Esta forma evita que el pie se curve hacia adentro. Busca también zapatillas pensadas para *pies con arcos flexibles o pies planos*. Si tienes los pies planos, busca una *horma fabricada sin costuras o combinada*, dado que la anchura de tu pie requiere de mayor

espacio para acomodarse dentro de la zapatilla.



Ten en cuenta que tener *arcos flexibles* no significa necesariamente tener los *pies planos*. Algunas personas con pronación excesiva tienen un arco elevado pero, como sus arcos son flexibles, ceden a cada paso. Si eres uno de estos corredores, busca una horma *semicurva* con una de fabricación *cosida o combinada*. No obstante, comenta tu situación con un profesional de las zapatillas antes de

realizar ninguna compra. Considera también la posibilidad de visitar a un podólogo para que te confeccione unas *plantillas ortopédicas* (unas plantillas rígidas fabricadas a partir del molde de tus pies que se acoplan dentro de las zapatillas). Te puede resultar beneficioso el tener tu arco elevado y flexible sostenido por grafito u otros materiales sólidos. Este tipo de corredor puede confundirse fácilmente con un supinador. (Consulta la sección «Rodar hacia afuera: supinación» de este mismo capítulo.)

Mantenerse en posición neutral

Si tus pies tienden a una *posición neutral*, rodarán desde el talón, a través de la parte central del antepié y hasta el segundo dedo del pie.

Las zapatillas neutrales no controlan el movimiento del pie, permitiendo que se mueva de manera natural.

Busca zapatillas con una *horma semicurva*. Otras palabras de moda son *zapatillas neutras*, *arco medio*, o *zapatillas de estabilidad*. (Tu arco puede ser tanto alto como bajo, pero no se allana mucho al caminar.) Busca también una horma de fabricación *mixta* o *cosida*.

Rodar hacia afuera: supinación

Si tus pies *supinan*, significa que rodarán desde el talón (o aterrizarán sobre la parte central o anterior del pie sin apoyar el talón; consulta la sección «Un buen aterrizaje» que encontrarás en este mismo capítulo) hacia la parte exterior de la parte anterior del pie y, a continuación, rodarán nuevamente hacia (pero no por completo) su posición neutral más allá del tercer dedo.

Si eres *supinador*, busca unas zapatillas con una *horma curva*.

Asegúrate también que las zapatillas estén pensadas para personas con

arcos altos y rígidos, y que sean cosidas.

Cada cuánto hay que cambiar las zapatillas

Cambia tus zapatillas al menos cada 650 u 800 kilómetros. Esto significa que, si corres unos 80 kilómetros semanales, deberás cambiar de calzado cada ocho o diez semanas; a 130 kilómetros por semana, deberás remplazarlas cada cinco o seis semanas.

¿Te parece exagerado? Me encantaría

poder decirte que es una broma, pero es cierto: las zapatillas de correr están pensadas para aguantar, como mucho, unos 800 kilómetros. Si corres 25 kilómetros a la semana (como hacen muchos corredores para estar en forma), tus zapatillas podrían durar de 20 a 33 semanas (más de seis meses) asumiendo que corras dicha distancia todas las semanas. Pero, tan pronto como inicies tu entrenamiento para una maratón, las previsiones serán otras, ya que les harás muchos más kilómetros semanales a tus zapatillas.



No pienses en semanas; piensa en kilómetros. Anota en tu diario (que tratamos en el capítulo 4) cuándo compras cada nuevo par de zapatillas. Cada semana, apunta el número de kilómetros realizados y, cuando tus zapatillas acumulen 650 u 800, tíralas. Remplázalas aunque no parezcan desgastadas. Las zapatillas de *running* se deterioran por dentro mucho antes de que parezcan desgastadas por fuera y, tras 650 u 800 kilómetros (la diferencia de 150 kilómetros dependerá de la calidad

del calzado), ya no darán soporte ni a tus pies ni tus piernas.

Otra opción consiste en comprar un segundo par de zapatillas una vez alcances los 250 o 320 kilómetros, y alternar los dos pares en tus entrenamientos. Esto hará que contabilizar el kilometraje de cada par sea algo más complicado. Sin embargo, a muchos corredores les gusta tener un par de zapatillas un poco más nuevas con las que correr de vez en cuando.



Si no reemplazas tus zapatillas cada 650 u 800 kilómetros, te arriesgas a sufrir multitud de lesiones: dolores en las articulaciones (rodillas, tobillos y caderas), dolores en las espinillas, dolores y cardenales en los pies, etcétera. El capítulo 10 trata con más detalle la necesidad de reemplazar las zapatillas.

Compra el reloj adecuado

Según mi opinión, llevar el reloj

adecuado es tan importante como calzar las zapatillas adecuadas. Es posible encontrar relojes deportivos en cualquier tienda de material deportivo, en grandes almacenes y en outlets, pero la clave no es solamente encontrar uno: encontrar el *adecuado* para ti es lo realmente importante.



Si ya tienes un reloj deportivo con el que estás satisfecho, consérvalo hasta que se te estropee. Pero si estás buscando un reloj, te aconsejo que te decidas por uno que

cuenta con las siguientes funciones:

- ✓ **Cronómetro:** es probable que ya tuvieras pensado utilizar esta función. Simplemente pulsa un botón cuando empieces a correr y otro (o el mismo) cuando acabes para así obtener el tiempo total de tu carrera.
- ✓ **Contador de vueltas (intervalos):** cuando intentes averiguar el ritmo de tus carreras (consulta los capítulos 4 y 6) o estés realizando ejercicios de velocidad (tratados en el capítulo 7),

pulsar el botón «Vuelta» te mostrará el tiempo transcurrido desde la última vez que lo pulsaste. Esto significa que, en lugar de calcular mentalmente los registros de cada kilómetro, el reloj lo hará por ti.

- ✓ **Cuenta atrás:** esta función es muy interesante. Ajustas la cuenta atrás a un determinado valor (por ejemplo, dos minutos) y, transcurrido dicho tiempo, el reloj pitará.

Algunos relojes permiten realizar la cuenta atrás para luego detenerse y también

realizar la cuenta atrás y continuar. Esta última opción es muy práctica en el entrenamiento con circuitos o *fartleks* (consulta el capítulo 7 para saber más acerca de ambos); la función cuenta atrás/pausa es útil si estás cocinando una tarta en el horno.

- ✓ **Alarma:** Yo utilizo la alarma para prácticamente todo: para levantarme por la mañana, por si acaso falla mi despertador (especialmente en las mañanas en las que tengo competición), para recordar cualquier

compromiso, o para que me avise, 20 minutos antes de la carrera, de que no me olvide de llevar mi inhalador. Busca una alarma que sea fácil de utilizar.

- ✓ **Pulsómetro:** En los últimos diez años, los relojes han sido el complemento deportivo que probablemente más ha evolucionado en el mundo del running. Además de todo lo comentado hasta ahora, hay que tener muy en cuenta la función de pulsómetro que incorpora, gracias a la cual podrás conocer en todo momento tu frecuencia

cardíaca. Más allá de conocer el número de pulsaciones por minuto, estos relojes posibilitan regular franjas de alerta, de modo que cada vez que superas los límites superior o inferior prefijados suena una alarma. Esto permite al corredor mantenerse estable dentro de la horquilla de ritmo cardíaco que considere oportuno para cada entreno. Finalizada la distancia, el reloj permite conocer la media de pulsaciones, así como los límites máximo y mínimo de pulsaciones de todo el esfuerzo.

También detalla el número de calorías quemadas, pero ojo, antes hay que calibrar el peso y altura de cada uno porque esta cifra será distinta en función de las características físicas. El pulsómetro permite comprobar cómo va fortaleciéndose el corazón a medida que acumulamos kilómetros. El segundo día quizá marquemos 145 pulsaciones en un desnivel del cinco por ciento en el kilómetro 17, pero veremos que cuando llevemos un mes, en la misma situación habremos

logrado situarnos por debajo de 130 pulsaciones.

- ✓ **GPS:** Los relojes más avanzados incluyen también GPS, con el que el corredor puede conocer con exactitud la distancia que ha recorrido, así como el desnivel superado. Una vez finalizado el entrenamiento, los datos pueden almacenarse en el ordenador para seguir más al detalle la evolución diaria. Algunos relojes incluyen distintas funciones para triatletas, de manera que funcionan de manera distinta si

establecemos que estamos en el agua, sobre una bici o trotando por la montaña.

Es posible que, conforme te vayas adentrando en el mundo de los entrenamientos, empieces a usar tu reloj deportivo como tu reloj habitual. Antes acostumbraba a llevar un sofisticado reloj con correa de cuero para trabajar y un Timex para correr, pero, una vez empecé a correr 150 kilómetros semanales, cambiar constantemente de reloj se convirtió en una banalidad de la que podía prescindir.



No es necesario gastarse una fortuna en un reloj. Aunque existen algunos de más de 350 euros, es probable que encuentres uno que tenga todas las funciones que necesitas por tan sólo 35 euros. Debes valorar el uso que le vas a dar, teniendo en cuenta que ir directamente al mejor de todos no te garantiza nada que no sea un galimatías de datos y opciones. Lo mejor es empezar por uno de gama media. Y es muy recomendable que incorpore también

el pulsómetro, aunque a algunos corredores les resulta incómoda la cinta que debe atarse en el pecho a la altura del corazón.

La pila de la mayoría de los relojes dura unos dos años. Si la pantalla del reloj se queda en blanco, llévalo a una tienda y consigue una pila nueva por unos cinco euros.

Vístete para hacer ejercicio y a la moda

Sí, la ropa de atletismo puede ser estilosa, especialmente si compras

«conjuntos» de sujetadores deportivos o de camisetas que combinan a la perfección con tus pantalones cortos, o chaquetas que combinen con tus pantalones de chándal. Si eso es lo tuyo (es lo mío), combina tu ropa como te plazca.



Sin embargo, no escojas tu ropa deportiva únicamente en función de su aspecto.

El color, las posibilidades de combinarla y lo bien que te quede la ropa deportiva siempre deben estar

supeditados a la comodidad y a la utilidad. Compra siempre la ropa que mejor se adapte a ti, fijándote especialmente en lo siguiente:

- ✓ **Talla:** No compres nada que te quede demasiado ajustado o demasiado corto. Siempre será mejor vestir ropa ligeramente holgada que ropa prieta. Además, las prendas holgadas siempre ofrecen un pequeño margen por si se encogen en la secadora.



No pongas los pantalones cortos o los sujetadores deportivos en la secadora. En su lugar, utiliza un tendedero para que sea el aire quien se encargue de secar tus prendas delicadas. Si secas prendas delicadas en la secadora, es posible que se encojan o se echen a perder. Tampoco utilices la secadora (utiliza un tendedero en su lugar) para los tejidos sedosos o

impermeables (como el Gore-Tex).


- ✓ **Puntos de roce:** Mientras te miras en el espejo del probador, trota sin moverte de sitio para averiguar en qué zonas de la piel te roza la ropa. Tras una maratón (42,195 kilómetros), en las zonas donde la ropa te rozaba en el probador, aunque sólo fuese ligeramente, tendrás una dolorosa herida. De modo que descarta cualquier pieza que te roce en exceso, por muy bien que te sienta ante el espejo.



Pon a prueba antes la ropa que pienses utilizar en una maratón, porque no querrás darte cuenta de que, transcurridos 25 kilómetros, tu camiseta preferida, o tus pantalones cortos o tu sujetador deportivo, te están dejando la piel en carne viva.

- ✓ **Tejido:** Aunque comprar ropa deportiva de poliéster pueda parecer una decisión absurda (después de todo, el poliéster es una especie de plástico y

acostumbra a ser un tejido que no transpira), la verdad es que la mayoría de las prendas deportivas más cómodas tienen como mínimo un pequeño porcentaje de este material. A pesar de que el algodón es un tejido cómodo, también es pesado, y éste es el motivo por el cual muchos fabricantes han optado por utilizar versiones sofisticadas de poliéster, como por ejemplo el tejido CoolMax. En verano son preferibles los tejidos que transpiren, que permitan que el aire atraviese el



tejido y llegue a tu cuerpo. En invierno son recomendables las prendas que transfieran la humedad (esto es, que la mantengan alejada de tu piel) para no pasar frío.

Cúbrete el torso con capas

Cuando vistas la parte superior de tu cuerpo, piensa en utilizar capas de las que puedas desprenderte según te convenga, a medida que la temperatura del ambiente y de tu propio cuerpo aumente.



Aunque no tengas pensado quitarte ninguna prenda mientras corres, utiliza diferentes capas para vestirte. Estas capas atrapan aire en su interior, y este aire calienta tu cuerpo.

Sujetadores deportivos con una buena sujeción

El sujetador deportivo (a menudo conocido como *sujetador de atletismo*, ya que las corredoras estaban entre las primeras en utilizarlo) es esencial para las

mujeres: incluso las mujeres con poco pecho pueden acabar con el pecho dolorido si entrenan con un sujetador que no sujete lo suficiente. Aunque es posible correr con comodidad con un sujetador tradicional, los sujetadores deportivos no se te clavan en la piel (como sí pueden hacerlo los sujetadores con tirantes finos tras muchos kilómetros de recorrido), y pueden resistir años de uso y de lavados.

La mayoría de los sujetadores deportivos están hechos de poliéster y elastano, con un revestimiento de nailon/elastano. (Los productos

fabricados con elastano tienden a darse, pero mantienen su forma.) Es posible llevar puesto solamente un sujetador deportivo o llevarlo bajo una camiseta. Durante las competiciones y en ciertas zonas, llevar puesto únicamente un sujetador deportivo no provocará que la gente se vuelva para mirarte. No obstante, en zonas rurales, desde grandes ciudades a pequeños pueblos, es preferible llevar una camiseta encima para no causar alboroto.



Compra la talla más grande que encuentres pero que te siga proporcionando una buena sujeción. Un sujetador deportivo demasiado apretado interferirá en tu respiración y en la circulación de tu sangre. No compres nunca un sujetador deportivo que no te deje respirar mientras te lo pruebes. Sin embargo, es probable que tengas que tomar aire cuando te enteres de su precio: la mayoría superan los 30 euros.

Súrtete de camisetas de *running*

JERGA



Las *camisetas de running* no son más que camisetas sin mangas, pero ligeras y transpirables, mientras que las camisetas sin mangas normales pueden estar confeccionadas con materiales calurosos y pesados. Podrás adquirir cualquiera de ellas en una tienda de running, aunque la mayor parte de la gente piensa que las camisetas de running son para competir y las camisetas sin mangas para entrenar. ¡Figúrate!



Las camisetas de running y las camisetas sin mangas ligeras suelen estar hechas de poliéster transpirable y tienen un precio a partir de 25 euros. Al igual que sucede con los pantalones cortos, su precio puede parecer exagerado. Las camisetas sin mangas de algodón más pesadas cuestan algo menos, normalmente alrededor de 15 euros.

Añade unas cuantas camisetas normales

Las camisetas, especialmente aquellas

que regalan en las competiciones, representan una manera económica de vestir durante los entrenamientos de primavera y otoño para una maratón. Si tienes que comprarte alguna, que sea de algodón ligero y que sea lo suficientemente larga como para poder meterla por dentro de los pantalones, pero nunca tanto como para que formen bolsas y resulten incómodas. Tampoco olvides comprarlas algo más largas de lo que necesites, a no ser que estén hechas de algodón preencogido, pues el algodón encoge las primeras veces que se seca en la secadora.

Las camisetas de manga larga son adecuadas para calentar antes de las carreras que se celebren en clima templado, ya que son cálidas pero no calurosas. Conseguir gratis una camiseta de manga larga en una carrera es poco habitual, así que busca competiciones donde las ofrezcan.



CONSEJO
Mi prenda favorita para vestir en clima frío debajo de una chaqueta es una camiseta ciento por ciento algodón de cuello alto de la

marca Lands' End (que compré por unos 12 euros en su página web, www.landsend.com). No puedo explicarme por qué me resulta tan cómoda, porque, después de todo, el algodón debería resultar pesado, mojado y caluroso pasados unos kilómetros bajo una chaqueta de Gore-Tex o nailon, pero estas camisetas de cuello alto son, de largo, las más cómodas que he llevado nunca en clima frío. Cómpralas de tu talla, porque se dan y se encogen la primera vez que las lavas. La desventaja de vestir prendas de algodón consiste en que, cuando

vuelvas a tu casa u oficina, tendrás la piel mojada. Quítate cualquier prenda interior de algodón inmediatamente para evitar resfriados y ponte otra cosa.

Existen muchos tejidos para climas fríos, como Thermostat, Microfleece, Dry line y seda, entre otros, que pueden mantenerte caliente en días terriblemente fríos. Si no encuentras estas prendas en tu tienda local de running, búscalas en tiendas de actividades al aire libre o de caza.



Durante los días fríos, métete siempre las prendas que tengas en contacto directo con la piel por dentro de los pantalones o de las mallas. De este modo, el viento no podrá colarse por debajo de tu camiseta y producirte frío. Si tienes previsto vestir varias capas de ropa (y no una sola capa y una chaqueta), querrás que la capa base o prenda de ropa interior (aquella que esté en contacto directo con tu piel) pueda transferir la humedad de tu cuerpo. De no ser así, cada capa actuará como

una sauna, manteniéndote mojado, y probablemente hará que te sientas fatal durante toda la carrera.

Invierte en chaquetas y chalecos

Si vives en una zona de clima moderadamente frío y lluvioso, una chaqueta o un chaleco de nailon será todo lo que necesites. (Un chaleco es, simplemente, la versión sin mangas de una chaqueta.) Cómprate una chaqueta sin capucha que sea ligera y pónitela sobre una camiseta de manga larga. (Vestir una prenda de nailon sobre una camiseta de manga corta, o sobre la

piel desnuda, puede resultar incómodamente sudoroso.)

Si vives en una zona excesivamente fría y lluviosa, no encontrarás nada mejor que una chaqueta de Gore-Tex. El Gore-Tex es un tejido impermeable, resistente al viento y extremadamente transpirable que convierte cualquier clima, salvo los más extremos, en cómodo para correr. (Durante los días realmente malos siempre puedes entrenar sobre una cinta para correr.) El Gore-Tex es el abuelito de los tejidos impermeables y transpirables, pero ya no es el único elemento de la ecuación. El Gelanot,

por ejemplo, es impermeable y transpirable y se parece mucho al Gore-Tex. Las chaquetas de microfibra transpiran mejor que el Gore-Tex, aunque no sean tan impermeables.

En caso de viento frío, la mejor opción es una chaqueta ligera de Windstopper, cuyo nombre ya te indica que por ahí pasará cualquier cosa menos el viento. Son muy ligeras y es habitual ver a muchos corredores usarlas como chaqueta de calle.



No vistas Gore-Tex cuando la temperatura ambiente supere los 7 o 10 grados centígrados. Te asarás. Aunque el Gore-Tex te proteja maravillosamente bien de la lluvia, no es una prenda adecuada para climas templados.



Compré mi primera chaqueta de Gore-Tex hace unos diez años, y cambió mi manera de correr en invierno para siempre.

Acostumbraba a temer el invierno y, a veces, dejaba de entrenar durante semanas, ya que no deseaba enfrentarme al frío. Sin embargo, desde que me compré aquella primera chaqueta, es raro que deje de entrenar un solo día durante el invierno.

Combinada con una ligera camiseta de cuello alto de seda bajo la camiseta de cuello alto de algodón, pantalones de chándal con mallas debajo, manoplas, pasamontañas, y gorro (tratados en las siguientes dos secciones, «Cubre tus valiosas piernas» y «Cubre tu cabeza y tus manos»), puedo correr con

comodidad durante los días más fríos y ventosos del año.



El Gore-Tex es realmente caro. La mejor época para encontrar buenos precios es a finales de enero o febrero, cuando las tiendas las ponen en oferta, o durante las rebajas de verano. Ten también en cuenta los descuentos que ofrecen las tiendas de venta por catálogo (consulta la sección «Encuentra equipo de running» de este mismo capítulo), en las cuales todos los artículos, incluyendo los de Gore-Tex, tienen un

descuento del 10 al 15 por ciento. Una chaqueta de Gore-Tex de 125 euros es una ganga. La primera que me compré me costó 59 dólares (unos 45 euros), y ojalá me hubiese comprado diez de ellas para que me hubiesen durado toda la vida.

Normalmente, los precios oscilan entre los 130 y los 250 euros, aunque los tejidos que compiten con el Gore-Tex pueden costar algo menos. Las chaquetas deben ser de la talla adecuada: lo suficientemente amplias como para llevarlas sobre una camiseta de cuello alto de algodón o poliéster, pero no tanto como para

llevarlas sobre una voluminosa sudadera.

Cubre tus valiosas piernas

Incluso en el clima más frío, no suele ser necesario cubrir las piernas con varias capas de ropa, ya que éstas rara vez suelen sentir frío durante las largas carreras. No obstante, escoge pantalones cortos, pantalones de chandal, o mallas acordes con la estación.

Ponte unos pantalones cortos

Entre los 10 o 12 °C y el clima más

caluroso que puedas imaginar, los pantalones cortos serán la mejor elección posible. Los pantalones cortos diseñados para correr son diferentes a los pantalones cortos de fútbol o de baloncesto, que acostumbran a ser más pesados, largos y holgados. Si te pones cualquier otra cosa que no sean pantalones cortos para correr en clima cálido, es probable que te salgan rozaduras en la delicada piel de tus piernas cerca de la ingle. Muchos corredores cubren estas zonas de la pierna de vaselina para evitar rozaduras que te podrían

obligar a parar durante varios días porque te dejan las piernas en carne viva.

Ponte gafas de sol

Dependiendo de dónde vivas y de qué te parezca que te salgan arrugas alrededor de los ojos, las gafas de sol pueden ser o no ser opcionales. De hecho, algunos equipos universitarios de campo a través de los soleados estados del sur de Estados Unidos están patrocinados por Oakley, el mayor fabricante de gafas de sol para corredores, ciclistas y otros deportistas.

Si tienes pensado utilizar gafas mientras

entrenas o compites, compra unas diseñadas para corredores. Cuando te las pruebes (suelen estar disponibles en tiendas de deportes y tiendas de running, así como en algunos puestos de venta especiales situados en centros comerciales), sacude la cabeza hacia adelante, y hacia atrás y hacia los lados para asegurarte de que no se deslizan por tu cara. Si lo hacen, por poco que sea, cuando no estás sudado, imagínate cómo lo harán tras haber estado corriendo durante 25 kilómetros. Calcula que te costarán entre 70 y 110 euros.

Por tan sólo 5 o 10 euros, una gorra de visera te puede proporcionar una protección similar a unas sofisticadas gafas. Cuando corras bajo el sol, hazlo con la visera hacia adelante. Cuando no haga sol (y te moleste la visera), dale la vuelta a la gorra. Ésa es la

opción asequible, pero la recomendable requiere algo más de inversión; hasta los 20 euros. Se trata de gorras muy ligeras fabricadas con tejidos transpirables. Del mismo modo que el torso o las piernas deben respirar, también debe hacerlo la cabeza, y colocar una gorra que cree un ambiente cerrado, puede resultar perjudicial. Este tipo de gorras, además, llevan en la zona de la frente, debajo de la visera, una franja de un material esponjoso que funciona como una toalla para evitar que el sudor caiga a chorro cuando el sol o el esfuerzo aprietan más.

La longitud de los pantalones cortos

oscila desde los 5 centímetros de tiro (a menudo llamados en inglés *V-notch shorts* debido a la muesca en forma de V invertida presente en la parte exterior de cada pierna) a los 13 o 15 centímetros de tiro de los holgados pantalones que llegan casi hasta la rodilla. La mayor parte de los entrenadores prefieren los pantalones más cortos, simplemente porque son más ligeros y no interfieren en el movimiento oscilante de las piernas. No obstante, los corredores utilizan de todos los tipos.

A algunas personas les gusta vestir pantalones cortos de

Lycra/elastano/Tactel (es posible que la etiqueta muestre uno o más de estos nombres). Estos pantalones son largos y ajustados, y algunas personas los llevan debajo de los pantalones tradicionales. En mi opinión, creo que son calurosos e incómodos, pero eso no significa que no sean adecuados para ti.

La mayoría de los pantalones cortos están hechos de poliéster fino y sedoso (a menudo llamado *microfibra*), aunque algunos son algo más gruesos. Busca el material más fino que puedas encontrar, ya que así se adaptarán mejor a tus piernas

mientras corras. Prepárate a gastar más de 20 euros euros por pantalón, lo que puede parecer un verdadero robo cuando veas la poca tela y el poco trabajo invertido en cada uno de ellos. Aprovecha las rebajas de final de temporada para comprarlos.



Busca pantalones cortos con ropa interior incorporada, normalmente fabricada con CoolMax, un producto de la marca DuPont que aleja la humedad de la piel y ayuda a mantener el trasero fresco y seco.

Asegúrate también de que cualquier pantalón corto que compres tenga *bolsillo interior*: un lugar donde guardar la llave de casa o del coche y quizás un billete para comprar tu bebida isotónica preferida una vez termines de correr. En este bolsillo también es importante colocar algún documento de identidad, o un teléfono al que llamar en caso de emergencias. No es una buena idea salir a correr indocumentado.

Embútetete en unas mallas

Las mallas para correr son sedosas y ligeras y están hechas de Lycra y/o

elastano ajustado. Son como los trajes de los patinadores de velocidad sobre hielo, pero sin la parte de arriba. Las mallas se ajustan cómodamente alrededor de tus piernas y trasero, lo que puede causar revuelo si estás rodeado de personas que no están acostumbradas a ver corredores con mallas.

Las mallas resultan de gran utilidad en días fríos y lluviosos en los cuales los pantalones de correr (descritos en la sección «Corre con los pantalones adecuados» que encontrarás a continuación) se empapan con la lluvia, y en días muy fríos, en los

cuales se suelen poner debajo de los pantalones. Ten previsto gastar entre 25 y 70 euros. Busca unas con cremalleras en los costados, en el caso de las largas, para que te sea más fácil quitártelas y ponértelas.

Corre con los pantalones adecuados

Los pantalones de running, un maravilloso producto inventado hace casi treinta años, han empezado a calar estos últimos años. Son parecidos a las mallas de correr (consulta la sección precedente «Embútetete en unas mallas»), pero suelen ser más gruesos, lo que los

hace ideales para correr en climas fríos, y holgados, lo que los convierte en ideales para calentar antes de una carrera o rutina, ya que podrás llevar fácilmente pantalones cortos debajo de ellos.



Existen infinidad de marcas de pantalones para correr. Antes de escoger, sin embargo, debes tener claras las condiciones en las que vas a entrenar. Calibra la temperatura y el tipo de superficie, y también ten en cuenta la forma de tus piernas. Hay

personas más propensas a sufrir rozaduras por el tamaño de sus muslos. En ese caso, mejor unas mallas y olvidarse del modelo corto y holgado. Una vez analizado todo, en la tienda encontrarás una persona que te orientará sobre el mejor producto en cada caso. Si vives en una zona con una gran diferencia de temperatura entre el invierno y el verano, es preferible tener un pantalón (o varios) para cada estación.

Cúbrete la cabeza y las manos

Si vives en una zona con inviernos suaves, consigue un gorro ligero y un par de guantes de running. Al igual que sucede con las demás prendas para corredores, es aconsejable comprar un gorro y unos guantes específicos para correr y no vestir un grueso gorro de invierno y unos guantes de jardinero. Los gorros y los guantes de running son súperligeros (los de la marca Wigwam son mis favoritos), pero te mantienen caliente casi todos los días del año, exceptuando aquellos más fríos. Ten previsto gastar unos ocho euros por un gorro sencillo y otros tantos por

unos guantes adecuados.



Ponte siempre gorro en climas fríos. El 50 por ciento del calor corporal se pierde a través de la parte superior de la cabeza.



Para inviernos más fríos, es probable que necesites dos piezas adicionales: un pasamontañas y unas manoplas. El pasamontañas cubre todo el rostro menos los ojos, la nariz y la boca, y se coloca metiendo la

cabeza dentro. Tengo una docena de pasamontañas que resultaron un desastre y dos sin los que no podría vivir. Hind fabrica uno de ellos: es ligero (confeccionado a base de nailon, poliéster, y elastano) y cubre toda la cabeza, dejando un agujero para los ojos y para la nariz, y unos pequeños orificios para respirar a través de la boca. No queda demasiado ajustado, lo que dificultaría la respiración. El otro, fabricado por Nike, es una media máscara que llega hasta la parte alta de la nariz, dejando los ojos y la cabeza sin cubrir para poder usar

gafas y gorro. El área destinada a la respiración (la boca y la nariz) está cubierta por un material holgado y transpirable, pero el grueso de la prenda está confeccionado a base de Polartec y, por tanto, abriga. El precio de los pasamontañas oscila entre los 10 y los 20 euros. También puedes optar por los productos de la marca Buff, que te permiten tanto cubrir tu cuello como tu cabeza gracias a su gran elasticidad y transpiración.

En caso de frío extremo, una buena solución pueden ser unos guantes de Windstopper, que te permitirán mantener la temperatura de los dedos.

También se pueden usar calentadores, unas mangas sueltas de material térmico que cubren el brazo desde el fin de la manga corta hasta el inicio de la muñeca. En cualquier caso, cuidado con abrigarse de manera excesiva. Hay que tener en cuenta que conforme se vaya acumulando kilómetros, el cuerpo irá pidiendo menos tejido y más respiración. No sería cómodo terminar cargando con un montón de chaquetas que al final resultan innecesarias. Hay que ponerse lo justo. Eso sí, siempre conociendo a la perfección el clima que nos vamos a encontrar, algo que

hoy resulta muy fácil gracias a internet.

Calcetines imprescindibles

Los calcetines son un accesorio básico, ¿no es así? Tanto que quizá creas que no merezcan una sección entera para ellos. Sin embargo, los calcetines pueden ser, después de las zapatillas, la prenda más importante de tu equipo, ya que son todo lo que hay entre el suelo y tus tiernos deditos del pie.

Teniendo en cuenta que las marcas de calcetines diseñan calcetines

específicos para correr, te recomiendo sinceramente que compres cinco o seis pares en tu tienda de running y que los utilices en lugar de los calcetines adquiridos en tiendas no especializadas. Cuando vayas a comprar unos calcetines de running, fijate en las siguientes características:

- ✓ **Peso:** querrás que tus calcetines sean ligeros (es decir, «finos») en todas partes excepto en la suela. Toda la zona inferior debe estar acolchada.
- ✓ **Tejido:** busca que un

determinado porcentaje del tejido sea de CoolMax, un producto de la marca DuPont que transfiere la humedad manteniendo tus pies frescos y secos. Si entrenas en zonas de clima frío, es posible que te interese comprar calcetines con componentes de lana, aunque los calcetines de lana se calientan rápidamente, incluso en clima frío. El resto del tejido debería ser una mezcla de algodón (que absorbe la humedad) y nailon elástico o lycra (que ayudan a que el calcetín mantenga su

forma).

- ✓ **Estilo:** la mayor parte de los corredores se decantan por calcetines de caña media, en los que la parte superior del calcetín llega justo por encima del tobillo. Sin embargo, es posible que tengas otras preferencias. Sigue el estilo que vaya contigo.
- ✓ **Talla:** compra calcetines en función de tu número de zapato.



He probado trillones de calcetines. Me gusta que sean muy finos, pero también que tengan acolchado en la suela. Hay que tener en cuenta, además, que si corres con zapatillas dotadas de Gore-Tex, la elección de calcetín deberá tener en cuenta que este tipo de tejido transpira muy poco. En este caso sería recomendable apostar por un calcetín lo más ligero posible, ya que si la humedad se apodera del pie, lo más probable es que aparezcan las

temibles ampollas. Si eres de los que padecen un peligroso rozamiento entre los dedos de los pies, tienes dos opciones: cubrirlos para evitar el constante frotamiento o apostar por nuevos modelos de calcetín que imitan el guante, es decir, con un compartimento anatómico para cada dedo. Los más conocidos son los de la marca Injinji. En cualquier caso, lo más recomendable cuando estés empezando es probar distintos modelos y apoyarte en la experiencia del personal de las tiendas especializadas.

En los últimos años se han puesto de

moda los calcetines o medias compresivas. Este producto mejora la circulación sanguínea y minimiza el impacto por vibración al músculo. También ayuda a prevenir sobrecargas musculares y microrroturas. A la hora de elegir el modelo –en la tienda nos orientarán sobre las marcas–, tendrás que tener en cuenta la talla, pues una presión excesiva podría resultar fatal para tus piernas, y una demasiado ancha no serviría de nada. También es importante especificar el tipo de deporte que quieres realizar, ya que el tipo de calcetín o malla compresiva

tiene características distintas para fútbol, baloncesto o running. Y una última cosa: prepárate para pagar un mínimo de 30 euros.



Hace algunos años, en Estados Unidos, la marca SmartWool (que no se vende en tiendas en España) ponía puestos en las competiciones en los que ofrecía a los participantes un par de calcetines gratis. Cuando vi la caseta en una carrera, fui hacia ella ansiosa por conseguir mi par gratis. El tipo que la

regentaba me dijo que me quitase las zapatillas y los calcetines y que tirase estos últimos en un cubo. ¡Mis calcetines de la suerte en un cubo de la basura! Tuve que volver a por ellos, pero al final los recuperé y abandoné la idea de conseguir un par de calcetines gratis.

Ten previsto gastar de tres a ocho euros por cada par de calcetines de running. Parece un atraco, ¿verdad?

Capítulo 3

Dónde y cuándo correr

En este capítulo

- ▶ Busca los mejores lugares para correr

- ▶ Averigua los secretos de las pistas, caminos y cintas de correr
 - ▶ Desafía a los elementos
 - ▶ Corre cuando oscurezca
-

Este capítulo ofrece información básica acerca de dónde y cuándo entrenar. Tanto si vives en una gran ciudad como en un pueblecito, y tanto si hace un tiempo de perros como un día soleado, siempre será posible encontrar un lugar donde correr que sea seguro, interesante y, sobre todo,

divertido.

Ábrete camino

Encontrar un buen lugar para correr puede parecer algo sencillo: algo así como, gira a mano izquierda, sal de la calzada y comienza a correr. Muchas personas entrenan por las calles y aceras de la ciudad, pero las vías públicas no están entre los lugares más interesantes, ni más seguros, para entrenar.



Las aceras son muy *duras* (literalmente) y eso no es bueno para la salud de tus piernas. Las superficies de hormigón no ofrecen a tus piernas el colchón que sí ofrece el asfalto. (El *asfalto* es un pavimento negro o rojizo que cubre la mayor parte de calzadas y caminos para bicicletas.) Al igual que la tierra y la hierba, el asfalto permite que las piernas no reciban un impacto cada vez que golpean el suelo. Correr a diario sobre superficies de hormigón aumenta las posibilidades de lesión

(consulta el capítulo 10). Es muy posible que no puedas evitar del todo este tipo de superficies, pero, como regla general, intenta correr como mínimo un tercio o la mitad de tu recorrido sobre tierra o césped.

¿Así que, cuáles son las alternativas?

- ✓ **Urbanizaciones:** Las calles de los suburbios ofrecen, a veces, un colchón extra de gravilla que puede aliviar tus piernas de vez en cuando. Eso sí, ten cuidado con los perros, que te pueden dar algún que otro susto.
- ✓ **Senderos para bicicletas:** Estas

rutas ofrecen una superficie libre de coches que puede resultar conveniente para trasladarte a tu casa o al trabajo. Debido a que no acostumbran a ser muy largas, resultan especialmente prácticas para recorridos cortos.

- ✓ **Pistas forestales:** Los caminos rurales permiten correr sin tener que respetar semáforos o preocuparte por el tráfico, especialmente si son de tierra.



Los caminos rurales pueden presentar también algunas desventajas, como grandes perros sueltos y coches o camiones circulando a altas velocidades y que, probablemente, no esperen encontrarse con ningún corredor.

- ✓ **Caminos de tierra o senderos:**
A no ser que tengas tendencia a perderte, la ruta que escojas sea demasiado corta o no seas capaz de correr un largo trecho sin

aburrirte, los caminos de tierra son normalmente un buen lugar para entrenar. Ten cuidado con las piedras, capaces de torcer un tobillo en cualquier momento y dejarte fuera de circulación durante un par de semanas con un molesto esguince.

- ✓ **Pistas y cintas para correr:**
Aunque resulten aburridas, son mejores que el hormigón.

Todas estas superficies, incluyendo las calles de las ciudades, se tratan en detalle en esta misma sección.

Échate a través de las calles de las ciudades

Si vives en una ciudad, especialmente en una grande, quizá creas que correr por las calles sea tu única opción, ya que dirigirte a caminos rurales o a parques supone conducir un buen trecho desde tu casa. Aunque conducir, o tomar un autobús o un tren, cada día hasta una zona con caminos de tierra o césped no sea práctico, quizá puedas hacerlo una o dos veces por semana para dar a tus piernas el descanso que necesitan del hormigón.



Si vives en una ciudad, una alternativa a correr por las calles o aceras es apuntarte a un gimnasio para entrenar sobre una cinta de correr o comprar una de estas máquinas. La sección «Al ritmo de la cinta», en este mismo capítulo, desvela los secretos de estos aparatos.



Correr por una gran ciudad presenta ciertos desafíos, pero pueden solventarse de la siguiente manera:

✓ **Tráfico:** los coches, en especial aquellos que giren hacia la calle por donde estés corriendo, representan una amenaza para tu seguridad. No obstante, todas las ciudades tienen calles más tranquilas y menos concurridas que el resto. Dirígete a ellas siempre que puedas.

Cuando llegues a un cruce, mira al conductor para asegurarte de que te ha visto. Si se detiene, sigue tu camino. Si no te ha visto y sigue su camino, corre hacia adelante y hacia atrás para mantenerte activo y preparado

para cruzar una vez tengas vía libre.

- ✓ **Pararse y arrancar de manera frecuente:** el propósito de las largas carreras consiste en correr durante el suficiente tiempo sin detenerte ni arrancar. Cada vez que aminoras la marcha o te detienes a causa de un semáforo, coche o peatón, lo que haces es dividir una carrera larga en varias carreras cortas. Si la maratón consistiese en recorrer 42 kilómetros haciendo parones de 20 o 30 segundos, pararse y arrancar durante los

entrenamientos no sería un problema. Pero una maratón dura 42,195 kilómetros, sin parones, y tus entrenamientos deberían imitar esto.

En lugar de pararte o correr en círculos cada vez que llegas a un semáforo en rojo, simplemente gira la esquina. Quizá te salgas de la ruta planeada, pero no te detendrás continuamente. Si te encuentras con cuatro semáforos seguidos en rojo, sigue y completa la vuelta a la manzana.

✓ **Muchedumbre:** si corres por

las aceras del centro de la ciudad a la hora de comer o cuando la mayor parte de la gente entra y sale de trabajar, te encontrarás con una gran y lenta muchedumbre. Este gentío hará que tengas que aminorar la marcha (o aún peor, que tengas que detenerte) o que tengas que meterte por calles menos concurridas para sortearlo.

Planifica tu marcha para las horas menos concurridas del día, como temprano por la mañana (5.30 o 6.00). También planifica tu ruta de modo que

evites las entradas a los grandes edificios, las paradas de metro, y las paradas de autobús que atraigan a un mayor número de personas.

- ✓ **Seguridad personal:** las ciudades pueden ser lugares peligrosos (aunque también pueden serlo los parques y los caminos rurales). Por esta razón, nunca entrenes en una zona que te haga sentir inseguro y evita correr de noche. Si lo haces, intenta vestir algún elemento reflectante para que los conductores te vean y

recuerda llevar contigo algún documento de identidad o teléfono de contacto para emergencias.



No importa a qué hora salgas a correr, asegúrate de que alguien conozca tu ruta y sepa a qué hora debes estar de vuelta. Si te caes y te tuerces un tobillo (o si te sucede algo incluso más serio), resulta reconfortante saber que alguien vendrá a buscarte.

Date una vuelta por las urbanizaciones

Las calles de las urbanizaciones reúnen en ellas, normalmente, elementos de las calles de la ciudad y de los caminos rurales. Tienen un flujo constante de tráfico, pero ofrecen aceras anchas, a veces sin pavimentar. Suelen haber pocos semáforos, y por ello, es probable que te resulten adecuadas. (Consulta la anterior sección «Échate a través de las calles de las ciudades» y la sección «Serpentea por caminos rurales» que encontrarás más adelante

en este mismo capítulo.)

Los dos principales inconvenientes de las calles de las urbanizaciones son:

- ✓ **Resultan aburridas:** Las calles de la periferia no tienen ni el excitante y bullicioso ritmo de la ciudad ni el tranquilo silencio y belleza de los caminos rurales. Simplemente corres atravesando grandes casas con jardín, lo cual no resulta demasiado interesante.



No combatas el

aburrimiento utilizando auriculares. Estos dispositivos te desconectan del tráfico. De este modo existen más posibilidades de que tengas un accidente a causa de no prestar atención a los conductores. Correr al ritmo de tu rapero favorito o escuchar las noticias de la mañana a través de los auriculares de la radio te convierte en el objetivo perfecto para los asaltantes, ya que no los oirás si se te acercan por detrás.

✓ **Hay tráfico entrando y**

saliendo de las urbanizaciones:

A pesar de que las zonas suburbanas tienen menos semáforos que el centro de las ciudades, te encontrarás frecuentemente cruzando vados de casas y calles. Permanece atento al tráfico mientras corres por estas calles y evítalas durante las horas en las que haya mayor actividad: por la mañana, a la hora de comer y a última hora de la tarde.

Esprinta por senderos de bicicleta

Los senderos para bicicletas están normalmente pavimentados con asfalto, que es mucho más blando que el hormigón, así que son una buena alternativa a las aceras. (De todos modos, sigue corriendo sobre tierra o césped, ya que aunque el asfalto sea más blando que el hormigón, sigue siendo duro para tus piernas.)

Los senderos para bicicletas no suelen llevarte muy lejos, pero si los recorres varias veces de ida y vuelta, podrás correr un buen trecho sobre ellos. Si vives en una zona muy poblada, notarás que están llenos de paseantes y de personas con

cochecitos de bebé. Si es este el caso, evita utilizar el camino a media tarde, ya que suele ser la hora preferida de las familias para pasear juntos. Ten cuidado también con los ciclistas y los patinadores, ya que pueden desplazarse a gran velocidad y no reparar en ti.

Es posible que muchos de estos caminos no estén flanqueados por demasiados árboles, de manera que pueden ser extremadamente calurosos durante el verano (ten a mano la crema de protección solar) y ventosos y gélidos durante el invierno. Sin embargo, algunas ciudades retiran la

nieve de ellos, así que pueden acabar convirtiéndose en tu más firme apuesta para el entrenamiento en invierno.

Serpentea por caminos rurales

Los caminos rurales, especialmente los que no están pavimentados, son ideales para el entrenamiento para maratones. Muchos caminos rurales se extienden durante kilómetros sin un sólo semáforo que interrumpa su recorrido. El camino rural adecuado puede venirte como anillo al dedo y puede incluso presentar algunas

cuestas, que te ayudarán a fortalecerte (consulta el capítulo 7). Si vives en el campo o tienes acceso a estas rutas poco concurridas, aprovéchalas.



No obstante, los caminos rurales no son todo bondades, y pueden presentar algunos desafíos:

- ✓ **Perros:** Quizás el mayor reto de los caminos rurales estriba en que puedes toparte con perros, algunos de los cuales son amistosos, pero otros no. La mordedura de un perro puede

interrumpir tu entrenamiento durante meses, poniendo la maratón fuera de tu alcance. Consulta el recuadro «Mantén los perros a raya» para obtener trucos acerca de cómo tratar a los perros.

- ✓ **Tráfico veloz (aunque infrecuente):** Aunque no encuentres mucho tráfico en los caminos rurales, es posible que cuando veas un coche, una bicicleta o un camión, pasen a toda velocidad. Los caminos rurales no acostumbran a estar vigilados por la policía, de

manera que son los conductores quienes fijan su propio límite de velocidad. Además, estos veloces conductores, que a veces conducen por el centro de la calzada, no esperan toparse contigo. Mantente pegado a un lado y de cara al tráfico, a no ser que la calzada esté desnivelada. (Consulta la información del apartado «Calzadas desniveladas» que se muestra a continuación.)

Mantén los perros a raya

Si te topas con un perro, antes que nada, haz estas dos cosas: cruza la carretera para situarte lo más lejos posible de él y busca rocas o pedruscos. Muchos perros no abandonan sus jardines (esto es, no cruzarán la carretera), y muchos otros son dóciles.

Si el perro se acerca y te muestra sus dientes, grita fuerte y a pleno pulmón (algo así como: «¡Vete!») y agáchate para coger una de las piedras que hayas localizado, pero sin perder de vista al perro de manera que puedas esquivarlo si te ataca. (No olvides que algunos perros interpretan la mirada como una especie de agresión, así que mira al perro, pero no lo hagas fijamente.) Es posible que no tengas que tirarle la piedra;

el simple hecho de agacharte para cogerla, combinado con el potente y enérgico grito, asustará a la mayoría de los perros. Haz todo lo posible para no tener que lanzar la piedra al perro, pues tirarle cualquier cosa es una forma de ataque, y puede que contraataque.

Una vez que conozcas las rutas que están llenas de perros, evítalas.

- ✓ **Calzadas desniveladas:** En zonas donde suele nevar, los caminos rurales acostumbran a presentar una forma ligeramente convexa, que significa que se

curvan hacia abajo desde el punto central de la calzada. A veces, esta curvatura es bastante pronunciada, de modo que, a cada paso, una de las piernas debe estirarse más que la otra. Esto puede no parecer un problema, pero correr 15 kilómetros con las caderas torcidas formando un ángulo de diez grados para adaptarse a la carretera, puede derivar rápidamente en una lesión en las piernas o en las caderas.



En calzadas convexas, intenta correr por el centro de ellas pero vigila con los coches. Y si llegas a una cuesta que te impida ver el tráfico (o que impida que te vean los coches), desplázate hacia un lado de la calzada hasta que el camino vuelva a allanarse. No corras por el otro lado de la calzada para «igualar» el impacto de su curvatura en tus piernas, ya que darías la espalda al tráfico.

Corre siempre en dirección contraria a los coches de manera que puedas evitarlos si ellos no te ven a ti.

- ✓ **Aislamiento:** Aunque los caminos rurales sean habitualmente lugares tranquilos y apacibles, si te encuentras con algún personaje no deseado y pides auxilio, es más que posible que nadie te oiga. Por esta razón, hoy en día muchos corredores de larga distancia llevan encima un teléfono móvil, de manera que el auxilio esté a una rápida

llamada de distancia. Sé consciente del nombre de las carreteras por las que circules y fíjate en puntos de referencia que faciliten la tarea de encontrarte en caso de emergencia. Comprueba también regularmente que tu teléfono funciona correctamente en la zona por la que estés corriendo. E intenta comprar, o que te presten, un teléfono pequeño y ligero, para que no tengas que arrastrar durante kilómetros un pesado aparato.

Adéntrate en senderos

Tener la oportunidad de pasar cierto tiempo en caminos de tierra es, en mi opinión, una gran ventaja para cualquier corredor. Los senderos son interesantes, estimulantes, buenos para tus piernas, y ofrecen un bonito paisaje. Tanto si corres en un cálido día de verano, o mientras llueve, o en pleno invierno, los senderos ofrecen un tranquilo ambiente que pocas rutas pueden igualar. Quizá te encuentres con otras personas, pero también podrás toparte con ardillas, jabalíes y pájaros.

En cualquier caso, no utilices auriculares cuando corras por el bosque, porque la gracia está en escuchar los sonidos de la naturaleza y formar parte de ella. Aún más importante, si utilizas auriculares, puedes convertirte en el blanco perfecto para cualquier asaltante, ya que podría acercarse por detrás de ti sin que te des cuenta.



Para encontrar los senderos de tu zona, llama o visita tu tienda deportiva y pregunta cuáles

recomiendan. También puedes realizar la búsqueda por internet, escribiendo el nombre de tu ciudad y la palabra «senderos». Algunos de estos caminos pueden estar pavimentados, pero es muy posible que encuentres varios en tu zona que no lo estén. Además, busca en internet la página web de parques de tu zona o ciudad para ver qué senderos ofrecen.



Tuve la suerte de pasar algún tiempo en el sendero que recorre los Apalaches (conocido en

inglés por las siglas AT, que corresponden a Appalachian Trail) en Roanoke, Virginia. Esta ruta se extiende a lo largo de 3.200 kilómetros de manera ininterrumpida desde New Hampshire a Georgia. Aunque algunas partes de esta ruta no son adecuadas para correr debido a que su desnivel es demasiado pronunciado o porque el camino está sembrado de piedras resbaladizas, la zona por la que corrí es, según mi experiencia, la mejor ruta que he pisado. Varias de sus zonas son un poco escarpadas, lo que es bueno para entrenar, y debido a que el

emplazamiento no es demasiado conocido, sus senderos son muy tranquilos. Quizá debas trepar por laderas improvisadas, que pasan por encima de alambres de espinos, pensados para ahuyentar a los caballos y a las bicicletas, pero estos pequeños montículos son un pequeño precio a pagar a cambio de correr sin tener que salirte jamás de este maravilloso camino, incluso en tus marchas más largas.

Lo más parecido al Appalachian Trail en España podría ser el Camino de Santiago, desde Saint Jean Pied de Port hasta Finisterre. Se trata de 900

kilómetros perfectamente señalizados que, sin embargo, no gozan del desnivel de ese referente americano. Si buscas un trazado de altura, lo mejor es optar por la ruta marcada por el GR-11, 400 kilómetros desde Hondarribia (Cantábrico) hasta el Cap de Creus (Mediterráneo) a lo largo de los Pirineos.

Aunque los senderos sean un gran hallazgo, presentan tres desventajas potenciales que no debes olvidar:

- ✓ **Los senderos suelen ser demasiado cortos:** Los senderos, a menudo situados en

parques naturales, pueden parecer lo suficientemente largos para los paseantes o para alguien que quiera correr durante veinte o treinta minutos. Sin embargo, la mayoría de ellos no están pensados en entrenamientos para una maratón, y quizá te encuentres finalizando la ruta a los quince minutos escasos. Combinando varios senderos podrás correr durante una hora o más: busca parques que ofrezcan diferentes caminos que se crucen con uno que tenga un recorrido de, al

menos, 7 kilómetros.

- ✓ **Los senderos pueden ser confusos:** Si tienes tendencia a perderte, lleva contigo un mapa. Sí, el mapa se ablandará con el sudor de tu mano, pero lo echarás de menos si acabas dando vueltas sin encontrar el camino de vuelta. A menudo hay mapas disponibles al inicio del sendero principal.
- ✓ **Prepárate para caerte:** La mayoría de los senderos están plagados de raíces. Si no levantas lo suficiente los pies a cada paso, es posible que

tropieces con alguna y acabes por el suelo. Si lo haces, tómate tu tiempo para levantarte, asegurarte de que no te has roto nada y limpiarte las heridas. Una crema desinfectante puede ayudar a acelerar la curación.



Me he caído docenas de veces por los senderos y, aunque no me haya roto nada todavía en ninguna de esas caídas (toco madera), me he hecho muchas heridas y moratones. Ahora, acepto las caídas como parte

de mi entrenamiento por los senderos y, aunque soy cuidadosa, imagino que seguiré cayéndome de vez en cuando.

Evita las pistas cubiertas

Algunos centros de ocio y gimnasios ofrecen pistas cubiertas que suelen tener un recorrido de 150 metros. A diferencia de las pistas al aire libre, que son aburridas pero no dañinas, las pistas cubiertas presentan curvas cerradas las cuales son muy poco naturales para las piernas y que pueden terminar por causar lesiones. (Si te encuentras entrenando en una de estas pistas, cambia de dirección con frecuencia,

aunque en las pistas más frecuentadas te obligarán a correr en una dirección determinada para favorecer el flujo del tráfico.) Además, a unas seis vueltas por kilómetro, acabarás aburridísimo.

Trota en las pistas

Si piensas entrenar para una maratón únicamente en las pistas del instituto que se encuentra cerca de tu casa o de tu oficina, olvídalo: en una semana estarás tan aburrido que abandonarás tus sueños de correr una maratón. Las

pistas son a-b-u-r-r-i-d-a-s: no las recomiendo para ninguna otra cosa que no sea realizar largas zancadas o ejercicios ocasionales (consulta el capítulo 7). En su lugar, utiliza las carreteras, los caminos para bicicletas y los senderos.

Al ritmo de la cinta

Las cintas para correr son casi tan aburridas como las pistas (consulta la sección precedente «Trota en las pistas»), pero colocando cerca de ellas un televisor, o incluso un vídeo o reproductor de DVD, y subiendo el

volumen hasta que tape el ruido de la cinta, matarás dos pájaros de un tiro. Puedes ver tu programa de televisión favorito, las noticias, o una película mientras corres unas cuantas veces a la semana. También puedes jugar de vez en cuando con la inclinación y la velocidad de la cinta (digamos cada diez minutos) para así romper la monotonía. (Consulta el capítulo 7 para obtener más información acerca del entrenamiento en las cuestas y de cómo jugar con la velocidad.) Al estar en una cinta de correr, sabrás exactamente a qué velocidad corres, una ventaja que las demás superficies

no ofrecen.



Si crees que vas a realizar la mayor parte de tu entrenamiento sobre la cinta (como hizo la corredora de Alaska Christy Clark, ganadora de las pruebas de selección olímpicas estadounidenses del año 2000), cómprate una. La cinta de tu gimnasio probablemente no tenga un televisor que puedas escuchar correctamente o que puedas sintonizar para ver tu programa favorito. Puede que las largas colas para utilizar la máquina

hagan que la cinta te esté vedada y quizá tampoco pueda ir tan rápido como deseas. Es posible conseguir una cinta de calidad por unos 1.500 euros. Sí, es mucho dinero, y además deberás encontrarle un sitio en tu casa. No obstante, tener una cinta en casa es aconsejable por varios motivos, ya que:

- ✓ Nunca tendrás que hacer cola para usarla.
- ✓ Podrás poner el programa de televisión que desees.
- ✓ Podrás realizar en ella algunos de los ejercicios que veremos

en el capítulo 7.

La tabla 3-1 muestra algunas de las características que deberás tener en cuenta si decides comprar una.

Tabla 3-1: Cinta de correr: Guía de compra

<i>Características</i>	<i>Aspectos a comprobar</i>
Solidez	Prueba todas las cintas en las que estés interesado. Súbete a ellas y comienza a correr. Busca una que no se mueva demasiado, incluso a altas velocidades.
Velocidad	La cinta debe alcanzar como mínimo los 16 kilómetros por hora, pero es preferible que pueda ir más rápido, de manera que puedas practicar zancadas en ella (ver capítulo 7).
Inclinación	La inclinación imita el entrenamiento que se realiza en las cuestas, así que asegúrate de que la cinta tiene esta función. Fíjate también si tiene un motor independiente para la inclinación (o asegúrate de que la cinta tiene el motor más potente disponible): en caso contrario, la cinta se ralentizará al inclinarse.
Controles en los pasamanos	Algunas cintas de correr disponen de pequeños y prácticos controles en los pasamanos que permiten regular la velocidad y la inclinación.
Tamaño	Si el espacio es un lujo en tu casa, busca una cinta que pueda plegarse cuando no se esté utilizando.



Si vives en una zona donde los inviernos son duros y tienes planeado entrenar en la cinta sólo durante ese periodo, plantéate también entrenar un día a la semana en la cinta durante el resto del año. Puesto que el tapiz de la cinta se mueve hacia adelante, mientras que tú no, entonces dejar de correr de golpe sobre superficies estables (donde tú te mueves hacia delante y el suelo no lo hace) durante los meses invernales sin haber utilizado la cinta durante el resto del año no es la mejor manera

de acostumbrar tu cuerpo para correr una maratón. A tu cuerpo probablemente le cueste acostumbrarse a la cinta. Ten en cuenta que cuando pares, es posible que notes un leve mareo. Tómate tu tiempo, con los días, irá disminuyendo. Durante los días más calurosos del verano, coloca la cinta en una zona con aire acondicionado o utiliza un ventilador, y así podrás seguir utilizando la cinta en tus entrenamientos un día a la semana. Una de las bondades de las cintas es la amortiguación. El impacto sobre el suelo es mucho más suave que en

cualquier otra superficie. Si sales de una lesión y quieres empezar a correr, la cinta puede ser una buena opción porque los músculos sufren mucho menos estrés.

Cuándo correr (y cuándo quedarse en casa)

Al entrenar para una maratón, deberás hacerte a la idea de que es necesario entrenar independientemente del clima o de la oscuridad de la noche. Si utilizas una cinta de correr (consulta la sección precedente «Al

ritmo de la cinta»), podrás evitar el mal tiempo, así como tener que entrenar en la oscuridad, pero no podrás correr una maratón en ella. Así que, tarde o temprano, tendrás que enfrentarte al clima.

Cómo soportar el clima húmedo y caluroso

Cuando el clima sea húmedo y caluroso, corre por la mañana temprano (tan pronto como se haga de día o incluso antes). Cuanto más cerca del mediodía entrenes, más posibilidades tendrás de

deshidratarte. Ésto consiste en la falta de agua en el organismo que a veces puede llegar a provocar un fallo orgánico, o un *golpe de calor*, causado por una sobreexposición al sol. Esto significa que, si vives en un clima cálido, es mejor que no corras a la hora de comer. En su lugar, corre después de trabajar.



Uno de los primeros síntomas de la deshidratación es la sed excesiva. Si bebes lo suficiente, nunca deberías tener sed. Si sientes sed, significa que ya tienes cierta

carencia de fluidos. Otros síntomas más serios de la deshidratación incluyen mareos, visión borrosa, diarrea y escalofríos.

El golpe de calor es igual de peligroso. Los síntomas incluyen fiebre, una excesiva sudoración (o aún peor, una piel completamente seca), y el desmayo, a veces seguido por una pérdida total del control e incluso el coma. Uno de los primeros signos del golpe de calor es tener la cara roja tras haber corrido, aunque las personas con la piel sensible al sol a menudo se ponen coloradas con sólo un poco de ejercicio. Si ése es tu

caso, no hay motivo para preocuparse.

El paso más seguro que puedes dar para preservar tu salud durante los entrenos bajo un clima cálido consiste en *rehidratarte*, que significa simplemente ingerir muchos líquidos. Algunas personas llevan consigo agua durante los entrenamientos bajo clima cálido; otras beben y recuperan los fluidos de su cuerpo una vez han terminado de correr. En cualquier caso, bebe agua y bebidas isotónicas no carbonatadas.



No dejes que las noticias acerca de la hiponatremia impidan que te hidrates lo suficiente. La *hiponatremia* es una sobrehidratación causada por beber demasiada agua. Hace algunos años, una mujer que corría la maratón de Boston murió por esta causa. Para evitar esta situación, asegúrate de que el 40 por ciento de los líquidos que ingieras provengan de una bebida isotónica no carbonatada.



Antes yo creía que el agua era el mejor líquido que se podía beber. De hecho, pensaba que las bebidas isotónicas eran todo fachada y no tenían ninguna sustancia. Entonces, durante el primer verano que corrí más de 110 kilómetros a la semana, tuve la impresión de que no conseguía rehidratarme. Siempre tenía sed, aunque bebiese tres litros de agua al día. Pronto empecé a sufrir diarrea y después a padecer escalofríos, a pesar de que éstos eran los días más calurosos del verano.

Sin saber qué más hacer, comencé a remplazar un litro de agua por Gatorade. En tan sólo dos días, todos los síntomas desaparecieron, y me sentía mejor corriendo de lo que me había sentido en semanas. Ahora, me aseguro de beber, como mínimo, un litro de bebida isotónica justo después de haber corrido, y bebo agua durante el resto del día.



La versión en polvo de Gatorade cuesta la décima parte que la versión en botella. Simplemente

añádele agua y remueve.

Si te quieres poner enfermo, entra directamente en una habitación con aire acondicionado tras haber corrido durante un día cálido. Si deseas permanecer sano, camina un poco al aire libre (para dejar de sudar), cámbiate la ropa sudada por ropa seca y haz algunos estiramientos un poco antes de entrar en un ambiente con aire acondicionado.

Corre en clima frío y gélido

Aunque la mayoría de las maratones no se celebran en invierno, si entrenas

para una maratón de primavera es posible que corras en condiciones de clima frío.



Protegerse del frío y de la nieve no es difícil. Vistiendo pantalones de running, una chaqueta de Gore-Tex, o de un material similar, guantes de running y un pasamontañas (consulta el capítulo 2 para saber más acerca de ropa térmica), casi no notarás la diferencia entre un crudo invierno y un soleado mes de abril. Sí, tendrás que comprar estos

artículos, y no son nada baratos, pero duran mucho y pueden resultarte útiles. Sin embargo, asegúrate de que, al salir de casa, sientes un poco de frío. Si ya sientes calor antes de comenzar a correr, en medio de la carrera sentirás demasiado.



El hielo, por otra parte, puede ser un serio problema para los corredores. Un resbalón sobre una placa de hielo puede, en un instante, provocar una seria lesión en tus tendones, ingles, espalda u otras partes. La mejor solución en terrenos

con hielo, dando por hecho que no puedes desplazarte a Tenerife durante el invierno, es la cinta de correr (consulta la sección «Al ritmo de la cinta», que encontrarás en este mismo capítulo).

Si debes correr al aire libre en climas helados, aminora la marcha y, al llegar a una placa de hielo, camina lentamente sobre ella, arrastrando los pies. No corras cuando esté oscuro si el suelo está helado, ya que no podrías ver el hielo. Vigila con el llamado *hielo negro* que se forma sobre el asfalto y que, al ser casi transparente, no puede distinguirse

del propio asfalto.

Cantando bajo la lluvia

La lluvia no ha herido nunca a ningún corredor (aunque los rayos sí podrían hacerlo), pero la ropa que te pongas y los cuidados que te prodigues después de correr marcarán la diferencia:

- ✓ Si la temperatura es inferior a los 7 °C, utiliza una chaqueta de Gore-Tex o similar (consulta el capítulo 2) durante los días lluviosos. El Gore-Tex no permite que la lluvia penetre en

la chaqueta y llegue hasta tu piel, pero puede dar calor, así que no lo recomiendo para los días lluviosos que además sean muy cálidos.

- ✓ Si el clima es cálido y lluvioso, viste las mínimas prendas posibles, de manera que no tengas que arrastrar ropa mojada y pesada durante la carrera.
- ✓ Utiliza una gorra de béisbol, o una especial para correr, de tejido transpirable, para mantener tu cabeza seca el máximo tiempo posible.

- ✓ Tanto si estás totalmente empapado como si estás solamente húmedo al volver de correr, ponte ropa seca inmediatamente, antes de estirar. Si aún sientes frío, date un baño con agua caliente tan pronto como termines de estirar.
- ✓ Si ves relámpagos antes de empezar a correr, aplaza tu entrenamiento para más tarde o corre sobre la cinta. Si los ves durante tu carrera, busca refugio de manera inmediata. Aléjate de los árboles, ya que pueden ser alcanzados por los rayos.



No olvides que los puentes de madera, así como otras superficies, pueden resultar resbaladizos tras una tormenta; casi tanto como una placa de hielo.

Avanza en la oscuridad

Si planificas tus entrenamientos alrededor de tus horas de trabajo, y evitas las horas más calurosas del día, o tratas de correr cuando las calles están más vacías, es posible que te encuentres corriendo en la

oscuridad. Las calles están tranquilas, y el clima es más suave por la noche y durante las primeras horas de la mañana, pero correr en la oscuridad también puede resultar peligroso: es posible que no repares en un bache que acabe torciéndote (o incluso rompiéndote) un tobillo, y, si corres en la oscuridad con clima helado, es posible que tropieces con una placa de hielo que jamás habrías sospechado que pudiese estar allí. Además, si corres por una zona peligrosa de la ciudad o por un desolado camino rural, puedes acabar siendo la víctima de un asalto o de

cualquier otro crimen.



Si puedes evitar correr en la oscuridad, hazlo. Si no es así, considera estas dos sugerencias para mantenerte seguro:

- ✓ **Lleva tu propia luz:** Puedes comprar una linterna pequeña y ligera para llevarla en la mano y utilizarla para iluminar el camino por el que circules. También puedes comprar un frontal, una de esas luces que se


colocan alrededor de la cabeza, a modo de casco de minero. Sí, harán que tengas un aspecto un poco ridículo, pero ten en cuenta que este producto ha evolucionado mucho en los últimos años. Las luces de led también se han modernizado considerablemente, hasta el punto de que la iluminación que proporcionan es muy buena para cualquier tipo de terreno.

Algunos modelos permiten mover la posición de la luz, de manera que puedes iluminar a un metro de tu visión o a cuatro

metros si así lo prefieres. La marca más especializada en este producto es la francesa Petzl, con precios a partir de 28 euros.

✓ **Ponte un distintivo**

reflectante: Aunque un chaleco no te protegerá de los baches, sí puede protegerte de los conductores que no puedan verte. La mayoría de los chalecos reflectantes son ligeros, así que podrás llevarlos incluso en verano. Además son bastante económicos: de 10 a 15 euros como mucho. Si te resulta incómodo, también puedes optar



por una banda reflectante que rodee tu brazo, o añadir una pequeña luz trasera en tu frontal.

Capítulo 4

Empieza a correr

En este capítulo

- ▶ Comienza un régimen de entrenamiento
- ▶ Empieza a ritmo más lento

- ▶ Minimiza los inevitables dolores
 - ▶ Calcula la distancia y la velocidad
 - ▶ Entrena en buena compañía con una clase, en un club o con un entrenador
-

Si has estado entrenando de manera regular, probablemente no necesites leer este capítulo, así que lee el capítulo 6 en su lugar. Éste trata de la *primera* carrera. Si no has corrido un solo paso en tu vida, no has corrido

desde que ibas a la escuela, o has estado inactivo a causa de una lesión, este capítulo te ayudará a entrar en una dinámica de entrenamiento y a empezar a construir tu kilometraje.

En este capítulo también encontrarás unos cuantos consejos que deberás considerar antes de atarte los cordones de las zapatillas.

Descubrirás cómo enfrentarte a tu primera carrera y averiguarás lo larga e intensa que deberá ser, así como la distancia y la velocidad que deberás emplear durante los entrenamientos de las primeras semanas. También descubrirás cómo encontrar

compañeros para tus entrenamientos, si es que deseas encontrarlos. A continuación, y como propina, este capítulo también trata de cómo afrontar el inevitable dolor que comenzarás a sentir solamente doce horas después de tu primer entrenamiento.

Cómo avanzar en la dirección adecuada

Antes de salir a dar tu primera carrera (o tu primera carrera en diez años), deberás tener ciertos aspectos en

mente para que sea más cómoda, segura y productiva.

Vístete adecuadamente

Tal y como indica el capítulo 2, la pieza más importante de tu vestimenta serán las zapatillas deportivas. Antes de salir a correr, deberás asegurarte no sólo de que llevas puestas zapatillas de running (en contraposición a las zapatillas de baloncesto, a las de tenis o a tus zapatillas de andar por casa preferidas), sino de que sean las mejores *para ti*.



Las zapatillas de running son una elección muy personal. Que tu mejor amigo adore una determinada zapatilla no significa que vaya a ser la adecuada para ti. Las zapatillas de running no deben causar ampollas, ennegrecer las uñas de los pies, dejar el pie insensible, causar dolores en el empeine o en el talón o provocar dolor en las rodillas. Si se da cualquiera de estas condiciones, significa que estás utilizando la zapatilla equivocada, o una zapatilla ya desgastada. Las zapatillas están

pensadas para durar solamente unos 650 u 800 kilómetros que, a 80 kilómetros por semana, son solamente de ocho a diez semanas. Si estás acostumbrado a comprar un par de zapatillas cada uno o dos años, prepárate para gastar bastante más mientras entrenas para una maratón. (Consulta el capítulo 1 para ver a qué otros gastos tendrás que enfrentarte durante el entrenamiento para una maratón.)



Aunque la tienda local de

running sea el mejor lugar para comprarlas, asegúrate de que tenga una política de devoluciones flexible para poder cambiarlas si causan problemas.

La segunda pieza más importante de tu equipo será el reloj cronómetro; esto es, cualquier reloj que incorpore un cronómetro preciso. No hace falta que sea sofisticado, bastará con que registre tus tiempos con exactitud.

El capítulo 2 incluye más información acerca del equipo necesario, del equipo que puede interesarte, y del lugar dónde encontrarlo. En resumen, deberás vestirte de acuerdo con el

clima: ropa ligera y fresca para el verano, prendas cálidas para el invierno, ropa adecuada para la lluvia, etc.

Cómo evitar las ampollas

Las ampollas son una plaga entre los corredores noveles, pero incluso algunos corredores con experiencia las padecen. Las principales maneras de evitar las ampollas son:

- ✓ Calzar zapatillas que no queden demasiado ajustadas y que tengan una *puntera* (la zona que

encierra los dedos del pie y la parte anterior de éste, consulta el capítulo 2) amplia.

- ✓ Llevar siempre calcetines, preferiblemente finos (tratados también en el capítulo 2).



Si utilizas las zapatillas adecuadas, llevas calcetines y aún así te salen ampollas, antes de correr aplícate vaselina (una solución poco sofisticada) o productos como crema o tiritas antirozaduras y antiampollas

para la piel (soluciones algo más sofisticadas y específicas) sobre las zonas más sensibles de los pies. Sí, quizá te resulte un poco asqueroso, pero aplicarse una capa de vaselina es una manera efectiva de prevenir las ampollas. Para obtener información acerca de cómo tratar las ampollas, consulta el capítulo 11.

Asegúrate de no comer y correr al mismo tiempo

Recuerda lo que te decían tus padres una y otra vez acerca de comer y bañarse: no te bañes hasta, como

mínimo, dos horas después de haber comido, ¿no es así? Pues bien, la misma norma puede aplicarse a correr, deberás esperar de dos a cinco horas antes de comenzar a correr. Deberás comprobar tú mismo cuánto tiempo necesitas, pero no he conocido a nadie que corriese antes de pasadas dos horas que no sufriese un agudo dolor de estómago. Y ten en cuenta que estos dolores pueden durar horas, e incluso días, desde su aparición. De este modo, los dolores de estómago pueden eternizarse y convertirse en una verdadera pesadilla. Mejor evitarlos esperando el tiempo

adecuado antes de correr.

Planifica las comidas en función del entrenamiento: si tienes pensado correr a última hora de la tarde, no se te ocurra comer tarde. En su lugar, bebe una buena cantidad de agua y, si quieres comer algo, come una pieza de fruta; evita siempre las comidas pesadas.



Una de las razones por las cuales muchos corredores prefieren entrenar por las mañanas es porque así no deben preocuparse por los

dolores de estómago provocados por las comidas previas. De acuerdo, poner el despertador a las cinco de la mañana simplemente para no sufrir dolores de estómago durante los entrenamientos puede parecer una locura, pero entrenarse para una maratón y correrla también lo es. Además, acabar de correr a las seis o las siete y ver a los vecinos despertarse y encender las luces es divertido. Como reza un eslogan de las Fuerzas Armadas Americanas, a las siete ya habrás hecho más de lo que la mayoría de las personas hacen en todo el día.



Conozco a un tipo (nada menos que un deportista olímpico) que, de vez en cuando, come de manera abundante y, pasada una media hora, sale a dar una larga carrera. Lo hace, y no bromeo, para *practicar* el dolor de estómago. Su idea consiste en que si está acostumbrado a este tipo de dolores, cuando le sobrevenga uno en plena carrera, tendrá más herramientas para superarlo. Sin embargo, mi opinión es la siguiente: esta actitud me parece una locura. Estos dolores no son

inevitables; en su lugar, están directamente relacionados con la cantidad de comida ingerida y el momento en que la ingerimos. Así que no creo que haya que entrenar para soportar su dolor, porque se pueden evitar completamente. Y no olvides que se supone que correr es divertido. Crear una situación incómoda cuando puedes evitarla no tiene ninguna gracia.

Corre por una buena ruta

Antes de enfrentarte a tu primera carrera, examina las rutas

disponibles: los tipos de superficie (dura o blanda) por dónde correr, el modo de correr a través de cada ruta (en una dirección u otra, o en bucle alrededor de la ciudad), y el número de variaciones que puedas inventar con ellas. Esta sección ofrece consejos e ideas para encontrar una buena ruta. Consulta el capítulo 3 para obtener más detalles acerca de cómo escoger buenos lugares para entrenar.

Examina la superficie

Debido a que el capítulo 3 disecciona

las ventajas y desventajas de entrenar por las calles de la ciudad y por los caminos rurales, senderos, pistas y cintas de correr, esta sección sólo contiene un recordatorio: es recomendable correr de un tercio a la mitad del kilometraje semanal sobre tierra o césped; más aún si tienes tendencia a lesionarte.

El hormigón es la superficie más dura por la que se puede correr y, si corres cada día por ella, te arriesgas a sufrir diferentes lesiones, desde heridas en las plantas de los pies hasta fracturas por tensión en las piernas (consulta el capítulo 10). El asfalto (esa cosa de

color negro que se utiliza para pavimentar carreteras y la mayor parte de los carriles para bicicletas) es más blando que el hormigón, pero sigue siendo duro para las piernas.



Plantéate encontrar un sendero o una pista forestal donde correr varios días a la semana, incluso si debes tomarte tu tiempo para desplazarte hasta allí. Invertir tiempo y energía en conducir hasta el sendero o hasta la pista es mucho mejor que invertirlo en un

fisioterapeuta para que te ayude a rehabilitarte por una fractura por tensión. Si no conoces ningún buen sendero en tu zona, utiliza un buscador de internet y escribe el nombre de tu ciudad junto a la palabra *sendero*. Es muy posible que alguien de tu zona haya escrito información acerca de alguno. Si este método no funciona, ve a tu librería de confianza y busca un libro con los senderos de tu comarca. Cualquier sendero que sea bueno para caminar, será bueno para correr, pero busca aquellos que estén descritos como «fáciles» o «moderados» y que no presenten

demasiadas cuestas o caminos llenos de raíces.



No olvides que la mayoría de los corredores tienen que aminorar la marcha en los caminos de tierra y césped para poder evitar las mullidas ondulaciones, las rocas y las raíces. Teniendo en cuenta que el tiempo que hagas en la maratón estará directamente relacionado con tu ritmo de entrenamiento, es posible que no quieras que todos tus entrenamientos se desarrollen sobre estas lentas superficies. Exceptuando unas pocas

que se celebran en el campo, las maratones se desarrollan siempre sobre superficies duras y, en tus entrenamientos, deberás imitar todas sus características (hora del día, condiciones climáticas, cuestas, viento, y dureza de la superficie) tanto como sea posible.

Escoge entre bucles e idas y vueltas

Los recorridos suelen tener tres formas diferentes: bucles, idas y vueltas, y una combinación de ambas, todas ellas representadas en la Figura

4-1:

- ✓ **Bucle:** Un bucle tiene el mismo punto de inicio que de fin (que puede ser tu casa, coche, o puesto de trabajo), y consiste en recorrer diferentes calles o caminos hasta volver al punto de partida, todo ello sin pasar dos veces por un mismo lugar. Si conoces bien tu ruta o eres flexible acerca de lo lejos que quieres llegar en un recorrido determinado, el bucle representa el modo más interesante de correr.



Asegúrate de saber dónde vas a correr tus bucles, especialmente si corres por senderos u otras rutas deshabitadas. Hace unos años, decidí salir a correr durante una hora por unos escarpados senderos de Arizona. Al cabo de quince minutos, nada me resultaba familiar y comencé a sentir pánico. Acabé acercándome a dos hombres que estaban entrando en su coche y les pregunté cómo podía volver

a mi camino. Me dijeron que me había alejado de él unos 12 kilómetros y se ofrecieron a llevarme. Estaba petrificada, ya que me habían aconsejado que no me subiese al coche de ningún desconocido. Sin embargo, no tenía muchas más opciones. Me devolvieron a mi coche sana y salva (lo cual aún agradezco) y aprendí una lección acerca de lo importante que es escoger las rutas con cuidado.

- ✓ **Ida y vuelta:** Una ruta de *ida y vuelta* es una en la que, después

de correr durante una cierta distancia o tiempo, das la vuelta y vuelves por el mismo camino por el que has venido. Este tipo de recorrido, a pesar de ser menos interesante que el bucle (ya que ves el mismo paisaje dos veces), representa la manera más sencilla de correr una distancia predeterminada. Simplemente, corre en la «ida» la mitad de la distancia que quieras completar, de manera que, en la «vuelta», completes aproximadamente la otra mitad. (He dicho «aproximadamente»

debido a que la ida puede ser en subida y, por supuesto, la vuelta en bajada, o viceversa.) Las idas y vueltas son particularmente útiles al correr por una zona o sendero que aún no conoces demasiado bien, ya que, si recuerdas el recorrido de la ida, será casi imposible que te pierdas.



A menudo, los corredores de élite recorren el tramo de la «vuelta» un poco más rápido que el de la «ida».

Esta es una buena manera de entrenar el cuerpo para que corra la maratón en modo *split negativo* (esto es, correr la segunda mitad de la maratón más rápido que la primera). De hecho, los corredores que establecieron récords mundiales en distancias superiores a 800 metros corrieron según este principio.

- ✓ **Combinación:** Una combinación de bucle e ida y vuelta incluye una ida y vuelta con varios bucles a lo largo de ella. La combinación de bucles e idas y

vueltas permite alargar el recorrido según la distancia deseada.



Figura 4-1:

Escoge tu ruta en función de tu facilidad para perderte.

Varía tu ruta

No corras todos los días por la misma ruta. El primer motivo es simple:

correr siempre por el mismo lugar es aburrido y entrenar para una maratón, aunque no sea precisamente tronchante, se supone que debe ser divertido. Si sigues cada día la misma ruta, comenzarás a sentir que el entrenamiento se convierte más en una rutina que en una aventura. En lugar de ello, intenta encontrar en tu zona unas seis rutas diferentes. Una manera sencilla de establecer cuatro rutas consiste en hacer una que se dirija, siempre desde tu casa, al norte, otra al sur, otra al este y otra al oeste. Las dos rutas restantes pueden solaparse un poco con éstas, pero deben ser lo

suficientemente diferentes como para que no te sientas, pasadas unas pocas semanas, histérico si ves una vez más la misma casa, el mismo árbol o al mismo tipo en bicicleta.

El segundo motivo para variar la ruta es por tu propia seguridad, especialmente si eres una mujer: si corres la misma ruta cada día a la misma hora, alguien podría estar acechándote para hacerte algún mal. No permitas que los desconocidos conozcan ni tu rutina ni tus horarios.

Lleva alguna identificación contigo

A menos que vivas en un pueblo pequeño donde todo el mundo te conozca, asegúrate de llevar contigo algún tipo de identificación siempre que salgas a correr. Si te caes o sufres una deshidratación, cualquiera que te vea podrá asistirte y notificárselo a algún familiar o amigo. Muchos pantalones cortos de correr (consulta el capítulo 2) incorporan un bolsillo interior con el tamaño suficiente para guardar una tarjeta de crédito o la llave de un hotel. Considera la posibilidad de guardar en él tu carné de identidad u otro tipo de identificación. Algunas personas

incluyen información personal dentro de sus zapatillas, pero es muy posible que acabes en el hospital mucho antes de que la vean.



Es posible que quieras llevar un teléfono móvil durante los entrenamientos. No obstante, consigue el más pequeño y ligero que puedas encontrar, ya que no querrás soportar su peso durante tus carreras más largas.

Evita los antitranspirantes

No. Nunca te apliques antitranspirantes antes de salir a correr. Piensa en la misma palabra: *anti* combinada con *transpirar* significa *no transpiración*. El propósito de un antitranspirante consiste en evitar la sudoración de las axilas, y eso puede resultar peligroso si corres durante un día caluroso. Tu cuerpo necesita sudar para poder refrigerarse, así que no bloques ni siquiera una pequeña porción de él. Olerás mal, eso por descontado, pero estarás mucho más sano.



Si te preocupa tu olor durante y después de los entrenamientos (aunque, pasadas unas semanas de entrenamiento, es probable que deje de preocuparte), cómprate un producto que sea sólo «desodorante». Muchos productos son tanto antitranspirante como desodorantes, pero es posible encontrar unas cuantas variedades que sólo sean desodorantes. Esto significa que, con ellas, olerás mejor sin dejar de sudar.

Anota tu kilometraje



Incluso antes de relizar tu primer entrenamiento, planifica anotar tu kilometraje en tu *diario de entrenamiento*. Un diario es una magnífica herramienta para comprobar la efectividad de tu entrenamiento de cara a futuras competiciones (consulta los capítulos 13 y 19), y te permitirá realizar modificaciones en tu preparación en las semanas o meses previos a la maratón.

Detalles importantes

En función de la cantidad de detalles que desees anotar acerca de tus entrenamientos, considera incluir en tu diario de entrenamiento la siguiente información:

- ✓ **Observaciones:** desarrolla un lenguaje sencillo para describir tus sensaciones, como por ejemplo «¡he corrido rápido!», «siento que voy a resfriarme» o «malditas cuestas».
- ✓ **Condiciones:** no es necesario ser demasiado descriptivo, pero, aun así, anota si el clima era cálido, frío, lluvioso, etc.

✓ **Comida:** aunque describir tu alimentación diaria ocupe un espacio considerable, hacerlo puede ayudarte a detectar alergias y a determinar el equilibrio idóneo de carbohidratos, proteínas y grasa. (Consulta el capítulo 9 para saber más acerca de nutrición.)

✓ **Ritmo cardíaco:** a veces, los corredores de élite miden sus pulsaciones por la mañana antes de levantarse (o después de ir al baño y volver a tumbarse durante unos minutos). Cualquier incremento los avisa de posibles enfermedades o de un exceso de entrenamiento (consulta el capítulo 16). Para que este método resulte efectivo, no compruebes tu ritmo cardíaco justo después de haberte despertado con la alarma del

despertador, ya que ésta eleva las pulsaciones de manera temporal. Si dispones de reloj con pulsómetro, podrás medir la evolución desde la primera hasta la última zancada.

✓ **Peso:** algunos corredores se pesan todos los días. Si lo haces, asegúrate de no obsesionarte con tu peso, porque siempre se producirán fluctuaciones en función de tu grado de hidratación, de si estás ovulando, etcétera. Recuerda que la línea que separa estar en forma de estar demasiado delgado es muy fina, así que ve con cuidado. (Consulta el capítulo 9 para obtener más información acerca de nutrición.)

✓ **Entrenamiento complementario:** anota si has hecho un entrenamiento de zancadas y rutinas (consulta el capítulo

8), de circuitos o ejercicios de velocidad (consulta el capítulo 7), o de abdominales.

- ✓ **Otras actividades:** si has estado de compras (y has permanecido de pie) durante seis horas, anótalo. Esto quizá te ayude a descubrir por qué estás cansado al día siguiente.

Tanto si usas sofisticados diarios en *tu* smartphone o tableta como si usas una austera libreta de espiral, utiliza cualquier tipo de diario que te permita anotar tanto tu kilometraje diario como ciertas informaciones

complementarias. (Consulta el panel «Detalles importantes» para obtener más información acerca de los detalles a incorporar en tu diario.)

Los corredores de maratón acostumbran a medir sus entrenamientos en kilómetros. Así que, si le preguntas a uno de ellos cuánto corre cada semana, te responderá algo así como: «70 kilómetros» o «160 kilómetros.» Ésta parece una manera bastante lógica de registrar los entrenamientos, ¿verdad? Pues bien, no lo es tanto, ya que deberás averiguar qué distancia recorres en cada una de tus sesiones.

Tanto si corres por las calles de tu ciudad, como si lo haces por caminos rurales o pistas (consulta el capítulo 3 para saber cómo escoger la superficie adecuada), deberás registrar tu kilometraje de alguna de estas maneras:

- ✓ **Podómetro:** El *podómetro* es un pequeño dispositivo que se sujeta en las zapatillas y registra el número de veces que los pies golpean el suelo. (Su precio oscila entre los 20 y los 150 euros, en función de su calidad.) Si ajustas el podómetro a la

longitud exacta de tu zancada, multiplicará el número de veces que tus pies hayan golpeado el suelo por la longitud de tu zancada y, así, calculará la distancia recorrida.

Parece genial, sin embargo, el problema de los podómetros consiste en que es difícil medir la zancada con exactitud y, aunque logres hacerlo (lee las instrucciones incluidas en el podómetro) ten en cuenta que la longitud de la zancada varía a lo largo de la carrera en función de si subes o bajas una cuesta, si

corres evitando las raíces de un sendero, o si corres más rápido o más lento de lo habitual. A medida que la longitud de tu zancada varíe, el kilometraje calculado por el podómetro se volverá inexacto, de modo que es posible que corras más o menos de lo que indica.

- ✓ **Pulsómetro GPS:** El último grito y lo más efectivo para calcular tanto la distancia como el desnivel que realizas en cada entreno, aunque también es la opción más cara, tal y como se comenta en el capítulo 2.

✓ **Cuentakilómetros:** También es posible utilizar el cuentakilómetros de un coche para medir la ruta por donde corras, recorriéndola una vez hayas finalizado el entrenamiento. Obviamente, este método no es aplicable ni a los senderos ni a los campos de golf. Además, los cuentakilómetros tienen tendencia a no ser extremadamente exactos, de manera que es posible que pierdas unos metros pasados unos cuantos kilómetros. Puede

que no parezca un gran problema, pero puede añadir o restar unos cuantos kilómetros cada semana.

Quizá te estés preguntando por qué no puedes correr cada día en una pista de atletismo o sobre una cinta de correr. Las dos permiten medir el kilometraje de manera precisa, eso seguro, pero a decir verdad, representan dos de las maneras más aburridas de entrenar. Si entrenases para la prueba de mil quinientos, correrías muchos menos kilómetros y lo harías a mayor velocidad. En ese caso, entrenar en

una pista o sobre una cinta sería factible. Sin embargo, el entrenamiento para una maratón requiere bastantes kilómetros al día, así que imagínate lo que supone correr 15 kilómetros en una pista: ¡nada menos que 36 vueltas! Y, si siempre entrenas sobre una cinta, no correrás nunca al aire libre y ésta no es la manera en que luego se desarrollará la competición. Disfrutarás mucho más de tu entrenamiento si lo llevas a cabo en la belleza de los bosques o en el bullicio de la ciudad.

Entonces, ¿cuál es la solución?

Últimamente, la tendencia entre los corredores de maratón es medir los *minutos* semanales en lugar de los *kilómetros* semanales. Puedes decidir salir a correr durante cincuenta minutos, y hacerlo siguiendo la ruta que prefieras. Pasado ese tiempo, ya habrás completado tu entrenamiento diario. La mayor ventaja de correr en función de los minutos y no de los kilómetros consiste en que es extremadamente práctico. No vas a encontrar una manera más fácil para calcular tu entrenamiento semanal que accionar el cronómetro (cualquier reloj con un cronómetro preciso

incorporado) al inicio de la carrera y detenerlo al final.

Sin embargo, registrar los minutos presenta un par de desventajas:

- ✓ Una de ellas es que deberás llevar reloj, si bien es cierto que, aunque midieras tu entrenamiento en kilómetros, también acabarías necesítándolo para saber la velocidad a la que corres.
- ✓ Lo que me lleva a la segunda desventaja: nunca sabrás realmente a qué velocidad corres y, para saberlo, aún

tendrás que medir la distancia recorrida.

Lo que recomiendo es que midas solamente una o dos rutas; preferiblemente sobre superficies llanas de hormigón o grava que imiten la superficie de la maratón que quieras correr. Una o dos veces a la semana, sigue una de tus rutas y utiliza el cronómetro para comprobar a qué velocidad corres. Así tendrás un buen conocimiento de la velocidad a la que corres (consulta el capítulo 7 para mejorar este tiempo), pero sin la molestia de tener que medir todos tus

entrenamientos. En los entrenamientos en los que no realices mediciones, anota en tu diario si crees que has corrido más rápido o más lento que durante el día en que sí las hiciste.



Otro beneficio importante de medir minutos en lugar de kilómetros consiste en que no sabes exactamente a qué velocidad corres cada día. Los corredores, especialmente los de maratón, tienden a obsesionarse y, si anotas a diario tu ritmo de entrenamiento, es posible que nunca te relajes lo suficiente para

recuperarte de tus entrenamientos más exigentes. Consulta los capítulos 6 y 7 para averiguar los pormenores acerca del equilibrio entre los entrenamientos suaves y duros.

Cómo calcular minutos por kilómetro

Para calcular los minutos por kilómetro cuando corras una de las rutas que hayas medido, toma una calculadora y haz lo siguiente:

- 1. Redondea los segundos a minutos. Por ejemplo, 36 minutos y 33 segundos se convertirán en 37 minutos. Pasa las horas a minutos.**

(Una hora, 10 minutos y 24 segundos se convertirá en 70 minutos.)

- 2. Divide los minutos por el número de kilómetros.**
- 3. Elimina los minutos, de manera que te quedes solamente con un decimal (que representarán el número de segundos) y, a continuación, multiplica el decimal por 60.**

Si, por ejemplo, tras haber dividido tus minutos por los kilómetros, te has quedado con un valor de 9,27, elimina el 9 y multiplica 0,27 por 60 para obtener 16,2. Redondea este valor a 16.

- 4. Vuelve a añadir el número de segundos a los minutos y así obtendrás tu ritmo.**

En el ejemplo anterior, terminamos con

9 minutos + 16 segundos = 9,16 minutos por kilómetro.

Si corres sobre una cinta de correr, necesitarás otra fórmula para convertir los kilómetros por hora en minutos por kilómetro. Veamos cómo hacerlo:

1. Divide 60 por los kilómetros por hora que muestre la cinta.

Si, por ejemplo, la cinta indica que has corrido a 7,1 kilómetros por hora, divide 60 por 7,1 para obtener 8,45.

2. Elimina los minutos, de manera que te quedes solamente con el decimal que representa el número de segundos y, a continuación, multiplica el decimal por 60.

Elimina el 8 y multiplica 0,45 por 60 para obtener 27.

3. Añade nuevamente el número a los minutos y así obtendrás tu ritmo.

8 minutos + 27 segundos = 8,27
minutos por kilómetro.

Sonarse o no sonarse

Si entrenas durante el invierno, bajo la lluvia, o durante la temporada de las alergias, es posible que necesites sonarte mientras corres. Los corredores pueden dividirse en dos categorías principales: aquellos que llevan un pañuelo que, llegado el

momento, sacan para sonarse delicadamente la nariz, y aquellos que no lo llevan. Los de la última categoría simplemente se tapan uno de los agujeros de la nariz y soplan para que el aire expulse la mucosidad nasal. Después repiten con el otro agujero.



Deberás decidir a qué grupo quieres pertenecer: los portadores de pañuelos tienden a pensar que sus compañeros son malvados y repugnantes neardentales, especialmente si han sido golpeados

por alguna mucosidad voladora mientras corrían en grupo. Los corredores déjalo-volar-libremente piensan que sus compañeros son relamidos y estirados. No olvides que, si decides llevar un pañuelo, deberás pensar qué hacer con él una vez esté... usado. Sin embargo, si prefieres no llevarlo, asegúrate de comprobar si hay alguien detrás de ti.

Empieza con paso lento pero seguro

Tanto si te enfrentas a la primera

carrera de tu vida, como si vuelves a hacer deporte tras un largo paréntesis o vuelves después de una lesión, una buena manera de iniciarse en esta disciplina y ganar kilometraje rápidamente consiste en empezar mezclando *carrera* y *paseo*. La idea es bien sencilla: una vez te hayas vestido y calzado con ropa deportiva y te hayas puesto la gorra, el reloj, la protección solar y lo que sea que necesites (consulta el capítulo 2), sal de casa y haz lo siguiente:

- 1. Corre a ritmo moderado hasta que empieces a sentirte fatigado.**

La cantidad de tiempo varía sustancialmente de una persona a otra. Corre sólo hasta que te sientas cansado, pero no agotado. Pueden ser cinco, quince o incluso más minutos, dependiendo de la forma en la que estés.



No olvides que, finalmente, querrás que tus entrenamientos consistan en correr (y no en caminar), así que, cuanto más corras durante

las primeras semanas (en lugar de caminar), más rápido llegarás a la parte interesante de tus entrenamientos.

De momento, no te fijas demasiado en lo buena, o mala, que sea tu técnica a la hora de correr. El capítulo 8 muestra cómo mejorar esta técnica, pero, de momento, salir de casa y comenzar a correr será lo más importante.

- 2. Aminora la marcha y comienza a caminar de manera enérgica.**

No te detengas a tomar aire entre las fases de correr y caminar. Para mejorar tu resistencia deberás mantener las pulsaciones altas durante toda la marcha/paseo.

La cantidad de tiempo que inviertas en el paseo, así como la que inviertas en la carrera, variará dependiendo de tu forma física y de tu capacidad. Es posible que sólo necesites caminar uno o dos minutos, o que necesites caminar durante tanto rato como correr (o incluso más).

3. Cuando sientas que puedes volver a correr, hazlo.

Una vez más, no descanses entre la carrera y el paseo. Simplemente acelera el paso y comienza a correr.

4. Repite el procedimiento tantas veces como sea necesario.

No te preocupes por la proporción entre la carrera y el paseo; en lugar de ello, piensa en el tiempo total de entrenamiento. Recomiendo comenzar con un total de quince

a treinta minutos al día durante cuatro días de la primera semana, dejando tres días para el descanso, pero nunca seguidos. (Si lo haces, quizá decidas no volver a comenzar.) Si treinta minutos te parecen muchos, recuerda que una maratón dura 42,195 kilómetros y que, para completarla, tardarás de tres a cinco horas.



Asegúrate, mientras corres, de que tu ritmo sea constante. No comiences cada sesión corriendo a un

ritmo más rápido del que puedas mantener para después aminorar la marcha conforme te vayas sintiendo cansado. No olvides que el entrenamiento te prepara para la carrera, y la clave para tener éxito en una maratón consiste en correr a ritmo constante, sin importar si te sientes bien o cansado. Consulta el capítulo 6 para saber más acerca del ritmo de carrera.



La gracia de la carrera/paseo está en que permite que los entrenamientos de las primeras

semanas sean bastante largos, unos veinte o treinta minutos, sin obligar a tu cuerpo a que realice, de entrada, un esfuerzo excesivo. Si comenzases solamente corriendo (prohibido caminar), es probable que no pudieses aguantar más de diez minutos, a no ser que tengas una capacidad innata increíble.



Las personas con grandes capacidades innatas son odiosas. Me refiero al tipo que suma 200 puntos a los bolos en su primera partida o a la

mujer que es capaz de encestar cincuenta tiros libres seguidos. Pues bien, con la maratón sucede lo mismo. Algunas personas son capaces de correr, en su primer entrenamiento, a buen ritmo durante ocho kilómetros, sin necesidad de ir aumentando su kilometraje con una mezcla de carrera/paseo. La norteamericana Jeanne Hennessey, como recién llegada a la élite de las corredoras de fondo, necesitó correr solamente durante seis meses para poder competir mano a mano con las atletas keniatas, que están entre las mejores del mundo.

Aunque muchos corredores de élite hayan entrenado literalmente durante décadas para poder clasificarse para la maratón de Boston o para los Juegos Olímpicos, algunos de ellos logran dichas clasificaciones en sus primeros intentos.

La primera semana de entrenamiento es como una luna de miel.

Simplemente sal y haz lo que puedas. Durante las semanas siguientes, trabaja gradualmente para aumentar el porcentaje de tiempo destinado a la carrera en detrimento del paseo. Trabaja también para mejorar la velocidad.

Combate los dolores

Ojalá pudiese darte una fórmula para evitar cualquier dolor, pero, si no has corrido durante algún tiempo, es más que probable (auguro un ciento por ciento de probabilidades) que te sientas bastante dolorido durante la primera semana de entrenamiento. Lo mejor que puedo hacer es ayudarte a combatir estos dolores:

- ✓ **Calentamiento y enfriamiento.** Calienta y enfría, siempre, tanto para facilitar tus carreras como tus carreras/paseos (consulta el capítulo 5).

- ✓ **Estira.** Utilizando el método del Entrenamiento Aislado Activo que encontrarás en el capítulo 5, estira justo después de cada carrera. Además, si empiezas a sentirte dolorido en las horas posteriores al entrenamiento, estira nuevamente las zonas doloridas.
- ✓ **Toma un baño frío, ni caliente ni templado.** Cuando corres, los músculos se estiran más de lo habitual y las fibras se rompen ligeramente. El agua fría cura estos pequeños desgarros, mientras que el agua caliente (o

la esterilla eléctrica) no lo hace, ya que favorece que la sangre fluya y se concentre en los tejidos doloridos. Aunque hayas escuchado que el agua caliente es mejor (y estoy de acuerdo en que un baño caliente es más agradable que un baño helado), el hielo o el agua muy fría es exactamente lo que necesitas para aliviar los leves dolores musculares. (El capítulo 11 trata este asunto más a fondo.)



Los baños fríos pueden resultar dolorosos. Ponte algo caliente (incluso una sudadera) sobre la parte superior del cuerpo mientras te sientas en la bañera y permaneces en ella durante diez minutos. Una vez hayas acabado, sécate completamente y ponte unos pantalones de chándal o de running (consulta el capítulo 2).

**Velocidad y distancia
durante el mes siguiente**

Tras la primera semana de entrenamiento, cuando los dolores empiecen a desaparecer, desarrolla un plan de entrenamiento que determine la velocidad y la distancia a recorrer y síguelo fielmente.

El ritmo de tu carrera

Muchas personas, cuando empiezan a entrenar para la maratón, creen que la *distancia* recorrida es mucho más importante que la *velocidad* a la que se corre. Aunque esto tenga parte de verdad, no olvides lo siguiente:

La velocidad a la que corras la

maratón (esto es, tu tiempo en la maratón) está directamente relacionada con la velocidad a la que entrenes.

De este modo, si tu objetivo consiste en *correr* la maratón (esto es, si quieres saber a qué velocidad puedes completar los 42,195 kilómetros), piensa a qué velocidad entrenas. Si, por el contrario, tu objetivo es *acabar* una maratón, el ritmo será menos importante. Sin embargo, nunca lo olvides del todo: muchas maratones establecen un tiempo de corte, normalmente de cinco a siete horas, después del cual cierran la prueba. Si

deseas esquivar el tráfico una vez transcurrido ese tiempo, todavía podrás acabar, pero recuerda que ya hará rato que los puestos de avituallamiento habrán desaparecido, así como la gente, el DJ que pincha música inspiradora, e incluso tu propio diploma como recompensa por finalizar la prueba.



El capítulo 7 te ayudará a averiguar cómo entrenar y correr más rápido, pero espera cinco semanas antes de empezar con los ejercicios

intensivos. De momento, si sientes que corres más despacio de lo que desearías (y te sentirás así si un corredor más experimentado te adelanta en la carretera o en la pista), prueba esta técnica:

- 1. Corre durante diez minutos a tu ritmo habitual.**

Pasado este tiempo, no te detengas. Continúa corriendo pero, en el Paso 2, cambia el ritmo de tu carrera.

- 2. Pasados los diez primeros minutos (la fase de *calentamiento*), busca un**

árbol, un poste de luz, una boca de incendios, o un objeto que esté a lo lejos en la carretera.

- 3. Aumenta la velocidad y corre más rápido hasta que alcances dicho objeto.**

Tan pronto como alcances el objetivo escogido, aminora la marcha hasta volver a tu ritmo habitual de entrenamiento, o incluso a un ritmo algo más lento del que llevabas.

- 4. Continúa corriendo un par de minutos más y, a continuación,**

escoge un nuevo objeto y repite el Paso 3.

- 5. Repite este procedimiento de tres a diez veces.**

Intenta escoger objetos que se encuentren a diferentes distancias, de manera que uno se encuentre a diez segundos y el otro a veinticinco.

- 6. Corre durante cinco o diez minutos (la fase de *enfriamiento*) a tu ritmo normal de entrenamiento.**

JERGA



Esta forma de correr se conoce como *fartlek*. Es la palabra sueca para *juego de velocidad*, que es exactamente lo que se hace: jugar con la velocidad. El capítulo 7 habla en profundidad del *fartlek* así como de otras maneras de modificar el ritmo de entrenamiento.

RECUERDA



La mayor parte de los entrenamientos no son de este tipo. Es más, durante todos los días de la

semana a excepción de uno, deberás correr siguiendo un ritmo constante, sin acelerar ni aminorar la marcha durante la carrera.

Planifica el kilometraje semanal

De la segunda a la quinta semana de entrenamiento, concéntrate en incrementar de manera gradual los minutos de entrenamiento y en convertir las carreras/paseos en solamente carreras. La tabla 4-1 muestra un modelo de entrenamiento de cinco semanas.

**Tabla 4-1: Modelo de entrenamiento:
Tus primeras cinco semanas en kilómetros**

<i>Días de la semana</i>	<i>Semana 1</i>	<i>Semana 2</i>	<i>Semana 3</i>	<i>Semana 4</i>	<i>Semana 5</i>
<i>Lunes</i>	4,8 carrera/ paseo	3,2 carrera	6,4 carrera/ paseo	4,8 carrera	8 carrera/ paseo
<i>Martes</i>	3,2 carrera/ paseo	4,8 carrera/ paseo	3,2 carrera	7,2 carrera/ paseo	4,8 carrera
<i>Miércoles</i>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<i>Jueves</i>	3,2 carrera	4 carrera/ paseo	4,8 carrera	4,8 carrera/ paseo	4,8 carrera
<i>Viernes</i>	Descanso	2,4 carrera	3,2 carrera	3,2 carrera	6,4 carrera/ paseo
<i>Sábado</i>	4,8 carrera/ paseo	4,8 carrera	4,8 carrera/ paseo	5,6 carrera	4,8 carrera
<i>Domingo</i>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

La tabla 4-1 se ha elaborado pensando en una persona que no haya corrido con anterioridad o que no lo haya hecho durante bastante tiempo, y pensando en que tiene seis meses de plazo para entrenar para una maratón.

Si tienes bastante menos tiempo antes de la gran carrera, consulta el capítulo 6 para ver métodos de entrenamiento alternativos que incrementan el kilometraje de manera más agresiva.

Consigue una pequeña ayuda de tus amigos (corredores)

Si crees que puede resultarte difícil mantenerte lo suficientemente motivado como para recorrer el kilometraje necesario para competir

en una maratón, o si simplemente te aburres mientras corres, considera la posibilidad de encontrar un compañero, o dos, de entrenamiento, incluso aunque sólo entrenes con él durante un par de días a la semana. Esta sección presenta algunas maneras de contactar con otras personas con tus mismas aptitudes que también estén entrenando para una maratón.

**Inscríbete en un curso de
entrenamiento de maratones**

JERGA



Los cursos destinados al entrenamiento de maratones se celebran una o dos veces por semana, y están impartidos por corredores con experiencia que te ayudarán a entrenar para una determinada maratón, normalmente una que se celebre en tu zona. Este tipo de cursos suelen iniciarse de cuatro a seis meses antes de la maratón, y comienzan con una valoración de tu estado de forma y de tus objetivos antes de preparar un entrenamiento personalizado para la maratón. Muchos de estos cursos

ofrecen encuentros de una u dos horas destinados a escuchar a expertos en equipo, nutrición, estrategias de carrera, estiramientos, lesiones, etcétera. Los precios oscilan entre los 20 y los 75 euros para los cuatro o seis meses de curso. Muchos gimnasios han creado en los últimos años grupos de corredores. Puedes aprovechar estas salidas para trotar en grupo con gente con la que compartes nivel y objetivos. Además, te saldrá mucho más barato porque estos centros lo incluyen dentro de las actividades dirigidas y no cobran plus alguno.

Antes de escuchar a los ponentes, es posible que salgáis todos a correr divididos en grupos de acuerdo al ritmo de cada corredor (un grupo de cuatro minutos por kilómetro, otro de seis, etc.)

Para encontrar un curso de entrenamiento para la maratón, deberás dirigirte, en primer lugar, a tu tienda de running. Me refiero a una tienda que venda zapatillas de correr y otros materiales específicos para esta disciplina y, posiblemente, también material para caminar. No a una tienda general de deportes que venda material de baloncesto, fútbol,

etcétera. Si tienes este tipo de tienda cerca de tu casa, es probable que ofrezca cursos destinados al entrenamiento de maratones.



No todas las ciudades tienen una tienda de running, aunque es posible que muchas sí. En la zona en la que vivo, en una remota área en el norte del estado de Michigan, la tienda de running más cercana está a una hora de camino, pero ofrece cursos destinados al entrenamiento de maratones. Aunque una hora pueda

parecer un largo trecho simplemente para correr y recibir algunos consejos, muchos cursos se celebran una sola vez por semana, y quizá también te interese encontrar nuevos lugares para correr y nuevas personas con las que entrenar.

Pájaros con un mismo plumaje: clubs de corredores



Muchas ciudades cuentan con *clubs de corredores* formados por

corredores que desean correr junto a otros corredores. Los clubs varían sustancialmente en el número de veces que se reúnen por semana, en la intensidad de sus entrenamientos, en el talento de sus miembros y en el hecho de si se juntan sólo para entrenar o si lo hacen también para competir.

Las ventajas de estos clubs son dos:

- ✓ **Tendrás compañeros con los que entrenar:** Desde el punto de vista de la motivación, tener un grupo de personas con las que entrenar, aunque sólo sea

una o dos veces por semana, puede ayudarte a seguir tu entrenamiento de cara a la maratón.

- ✓ **Puede ahorrarte dinero:** Si tu club es de aquellos que participan en competiciones, dividir los gastos de viaje entre varias personas puede ahorrarte dinero tanto en gasolina como en gastos de hotel.

La mayor desventaja de correr en un club de corredores es que, a veces, mezclan corredores de diferente nivel y experiencia, de manera que puedes

acabar corriendo solo (lo cual, obviamente, disminuye la utilidad del club) o más lento de lo que deberías, lo que sólo servirá para convertirte en un corredor más lento. Además, es posible que los miembros del club tengan objetivos diferentes que acaben resultando incompatibles. Quizá todos los miembros deseen correr la misma maratón que tú. Pero, también es posible que ninguno de ellos tenga previsto correr dicha maratón y, en cambio, tengan pensado competir en carreras de cinco o diez kilómetros. Una desventaja potencial de estos clubs consiste en que, a

veces, están fundados por corredores entusiastas que desean encontrar compañeros de entrenamiento, pero que no tienen el más mínimo conocimiento acerca del mundo del deporte. Así, aunque veas al fundador del club como un mentor, un entrenador o un capitán, puede que no sepa nada acerca del entrenamiento necesario para correr una maratón.



Sé cauto a la hora de apuntarte a un club de corredores. Antes, considera los siguientes

aspectos:

- ✓ Asegúrate de que los demás miembros del club entrenan a tu mismo ritmo (consulta el capítulo 6). No te limites a darlo por hecho. Habla con ellos y pregúntales acerca de su ritmo de carrera, kilometraje y ejercicios específicos.
- ✓ Investiga si algunos miembros del club se entrenan para la misma maratón que deseas correr.
- ✓ Si en el club tienen previsto realizar ciertos ejercicios,

asegúrate de que sean los adecuados para ti. Consulta el capítulo 7 y compara sus contenidos con las expectativas del club en cuanto al trabajo de la velocidad.

- ✓ Infórmate acerca de la cuota de inscripción. Si el club ofrece uniformes o trae a conferenciantes de vez en cuando, todo ello se reflejará en su cuota, por supuesto. No obstante, es probable que no te apetezca pagar el salario de nadie a no ser que recibas un entrenamiento específico a

cargo de expertos, poniendo especial énfasis en la palabra *experto*.

- ✓ Asegúrate de que si ganas algún premio en metálico en la carrera, no tengas que compartirlo con el club. Si llega ese gran día, el dinero debería de ser sólo para ti.

Monta tu propio grupo

Si finalmente no logras encontrar un club de corredores en tu zona o si no encuentras uno que se adecúe a tus intereses, siempre puedes organizar tu

propio grupo con gente de tu trabajo, familiares, vecinos, etcétera. Al igual que con los clubs de corredores, asegúrate de que en este grupo haya alguien que entrene a tu mismo ritmo para que no acabes corriendo demasiado lentamente o para que, si todos corren más rápido que tú, no acabes corriendo solo.

Tu grupo puede ser oficial, con su propio nombre y uniforme, o un grupo sin pretensiones que sólo se reúna periódicamente para darse ánimos.

Contrata a un entrenador

Si deseas atención personalizada para tus entrenamientos, considera la posibilidad de contratar a un entrenador. Hacerlo puede resultar caro, pero recibirás una atención personalizada que no encontrarás en ningún otro sitio.

Para encontrar a alguien lo suficientemente cualificado y que desee entrenarte, pregunta en primer lugar en tu tienda de running. Es posible que quieras encontrar a alguien que haya entrenado a corredores de maratón o que haya corrido maratones y que haya tenido éxito en una u otra disciplina.



Lo que caracteriza a un buen entrenador es que siempre analiza y tiene en cuenta tu experiencia, estado de forma y metas antes de preparar un plan específico de entrenamiento. Desconfía de cualquiera que quiera hacerte pagar por un plan de entrenamiento no personalizado, a excepción de este libro, por supuesto. Si yo tuviera la manera de conocer tu experiencia, ¡ten por seguro que personalizaría el entrenamiento de los capítulos 6 y 7!

Capítulo 5

Estiramientos, calentamiento y enfriamiento

En este capítulo

- ▶ Descubre cuándo y cómo debes estirar
 - ▶ Aprende una nueva manera de estirar: los estiramientos activos-aislados (EAA)
 - ▶ Conoce los muchos beneficios de ser un corredor flexible
 - ▶ Aprende a calentar y a enfriar durante los entrenamientos
-

Estiramientos: la palabra más fea del mundo del running. Incluso los corredores que lo hacen todo bien

(desde comer adecuadamente a hacer abdominales cada día) suelen odiar los estiramientos.

Sin embargo, este capítulo ofrece algo completamente diferente: una nueva manera de estirar que hará que tu cuerpo se sienta fantásticamente bien, incluso después de un entrenamiento especialmente intenso o largo.

Obtendrás indicaciones paso a paso para estirar los principales músculos que intervienen al correr, así como otros consejos destinados a calentar tu cuerpo para la carrera y a relajarlo una vez terminada.

El gran debate sobre los estiramientos

Durante largo tiempo, los corredores dieron por hechas ciertas reglas acerca de los estiramientos y la flexibilidad:

- ✓ Todos los corredores son poco flexibles, y nada puede cambiarlo.
- ✓ Estira antes de correr para evitar lesiones.
- ✓ Mantén todos los estiramientos durante, al menos, 30 segundos.

Bueno, no vayamos tan deprisa. Mientras algunos corredores han triunfado siguiendo estas reglas, otros han sufrido lesiones crónicas o no se han sentido nunca lo suficientemente «estirados».

Así que quizá sea el momento para crear nuevas reglas acerca de los estiramientos y la flexibilidad, reglas que los corredores de todo el mundo están empezando a adoptar. Si te sientes satisfecho con la manera en que has estado estirando durante años, sigue con ella, pues los estiramientos tradicionales (o *estáticos*) resultan adecuados para algunas personas.

Pero, si no estás satisfecho con tu manera de estirar, examina estos nuevos procedimientos:

- ✓ **Aunque muchos corredores comiencen siendo poco flexibles, con un mínimo entrenamiento sobre cómo estirar de manera adecuada, pronto empezarán a adquirir flexibilidad.** Quizá no te conviertas en la nueva Nadia Comaneci, pero seguro que ganarás flexibilidad. (Para obtener más información acerca de los ejercicios de

estiramiento, consulta la sección «Comprende los estiramientos activos-aislados».)

- ✓ **Estira después de correr, no antes, para evitar lesiones.**

Haz, no obstante, ejercicios de calentamiento durante los primeros minutos de carrera.

(Consulta la sección «Calentamiento antes de correr» que encontrarás más adelante en este mismo capítulo.) Además, antes de realizar ejercicios de velocidad (consulta el capítulo 7), calienta durante diez o veinte minutos, estira, y finalmente

comienza los ejercicios.

- ✓ **Mantén los estiramientos durante dos segundos.** ¿Dos segundos? Sí, ¡dos segundos! Consulta la siguiente sección para conocer todos los secretos de los estiramientos activos-aislados, el avance más importante desde... bueno, desde que se inventaron los estiramientos.

Comprende los estiramientos activos-

aislados



Los estiramientos activos-aislados (EAA) son un método de estiramiento desarrollado por el quinesiólogo (una persona que estudia los movimientos musculares de las personas) Aaron L. Mattes, que representa un alejamiento radical de los estiramientos que probablemente te enseñaron en clase de gimnasia. En lugar de estirar un área general (como acercar la frente a la rodilla mientras se está sentado en el suelo) y

mantener la posición durante treinta segundos, los estiramientos activos-aislados requieren dos componentes importantes que trataré en las siguientes dos secciones.

Si deseas ver este método en acción, echa un vistazo a alguno de los mejores equipos de campo a través de primera división de Estados Unidos. Muchos de ellos llevan más de una década utilizando este método.

Estiramiento activo

Con el método EAA, el estiramiento se mantiene durante dos segundos y, a

continuación, se libera. Entonces, el estiramiento se repite de ocho a diez veces, también puede repetirse toda la serie entera.

Lo que Mattes descubrió fue que, pasados dos segundos de estiramiento, el *músculo opuesto* (esto es, el músculo situado al otro lado del músculo que estiras) asiste al músculo que estás tratando de estirar. Si, por ejemplo, estás estirando el *tendón de la corva* (el músculo situado en la parte trasera del muslo), pasados dos segundos, el *cuádriceps* (el músculo situado en la parte frontal de la parte superior de las piernas)

comenzará a «ayudar» al tendón en su estiramiento. Esto significa que el tendón deja de estirarse correctamente pasados dos segundos. El método EAA te convierte en una persona mucho más flexible que los estiramientos tradicionales, ya que estiras solamente hasta que los músculos opuestos comienzan a «ayudar,» y después repites varias veces este estiramiento de dos segundos. Imagina que estiras el tendón de la corva a la vieja usanza durante treinta segundos. De este modo estás logrando dos segundos de buen estiramiento durante todo el

proceso, y si lo repites muchas veces conseguirás un buen estiramiento. Sin embargo, muchas personas pasan al siguiente estiramiento, por ejemplo las pantorrillas, tras haber estirado el tendón durante treinta segundos. Con el método EAA, estiras los tendones durante dos segundos, después relajas la pierna unos segundos más y vuelves a estirar otros dos segundos, repitiendo el proceso varias veces. De este modo, si haces dos series de ocho repeticiones, estiras los músculos del tendón durante un total de treinta y dos segundos; bastantes más que los dos segundos que

obtenías estirando treinta segundos según las viejas costumbres, con las que sólo se obtenían dos segundos de estiramiento efectivo.

Aísla el estiramiento

Con el método EAA, lo que haces es aislar un determinado músculo y estirarlo. No de manera aproximada, sino siguiendo instrucciones concretas. No te preocupes. En este capítulo te mostraré, a través de fotografías e instrucciones, cómo lograr esas posiciones exactas.

Dobla los beneficios

Los resultados que se obtienen utilizando el método EAA todos los días son sorprendentes:

- ✓ Cuando comiences tu carrera diaria, tu cuerpo apenas presentará rigidez.
- ✓ Te recuperarás mucho antes de las competiciones, de los ejercicios y de tus largos entrenamientos.
- ✓ Reducirás radicalmente las posibilidades de lesión.
- ✓ Tus tiempos mejorarán mucho

más rápido.

- ✓ Podrás competir muchos más años de los que competirías sin seguir este método.

Prepárate para los estiramientos



¿Te han advertido alguna vez que no «rebotes» durante los estiramientos? Es un buen consejo. El método EAA no tiene nada que ver con rebotar; en su lugar, te colocas en posición, estiras la *cuerda para estiramientos* (una cuerda de nailon

de poco más de un centímetro de grosor que puede comprarse en cualquier ferretería) para lograr el estiramiento deseado, mantienes la posición durante dos segundos (puedes contar «un elefante, dos elefantes») y luego liberas la tensión de manera que la pierna pueda relajarse durante unos segundos.

Con el método EAA, nunca debes mantener la tensión durante menos de dos segundos, y siempre debes permitir que la pierna se relaje totalmente después de dicha tensión.

JERGA



Para conseguir tu propia cuerda para estiramientos, dirígete a la ferretería más próxima y encarga tres metros de cuerda de nailon trenzado de un grosor de 1,2 a 1,6 centímetros. (No compres una cuerda de menor diámetro, ya que podría provocarte cortes.)

No tengas miedo a estirar cada una de las partes de tu cuerpo en diferente grado. Si tu tendón izquierdo está rígido, estíralo unas cuantas veces más. Así, aunque quieras hacer un número predeterminado de

repeticiones en cada pierna (como una serie de diez o dos series de ocho), siempre podrás añadir unas cuantas repeticiones más sobre los músculos tensos.

Conoce tu cuerpo

Antes de empezar a estirar deberás saber dónde está cada uno de tus músculos. Utiliza la Figura 5-1 como guía para poder identificar los diferentes músculos que utilizas al correr.

Creyente convencida en el método EEA

Pasé prácticamente todos mis años universitarios y postuniversitarios lesionada, sufriendo diferentes dolores musculares, esguinces en tendones y ligamentos, y fracturas por sobrecarga en los huesos de la parte inferior de mis piernas. Cuando estaba a punto de cumplir treinta años, un especialista me dijo que debía abandonar el atletismo y dedicarme a algún otro deporte, porque nunca podría curarme lo suficiente como para poder competir otra vez. A los treinta y cinco años corría solamente como aficionada (sin competir o realizar ningún tipo de ejercicio de velocidad). Me levantaba cada mañana de la cama renqueante sin dejar de pensar por

un momento en competir. Sufría invariablemente una nueva lesión cada tres o cuatro meses.

Finalmente, sufrí un agobiante dolor de cadera que se volvió tan agudo que no me dejó correr más. Un amigo me sugirió que llamase a Steve Kramer, un fisioterapeuta de Indianápolis especialista en estiramientos activos-aislados (EAA), que se pasó la primera visita enseñándome el método EAA. Inmediatamente, me compré una cuerda y comencé a estirar después de cada entrenamiento. En una semana, ya no cojeaba por las mañanas. Mientras que antes necesitaba veinte minutos de calentamiento para correr, después de comenzar con el método EAA, me sentía francamente bien mientras corría, incluso durante los primeros minutos. En unas seis semanas, la

lesión de cadera desapareció completamente, y todos mis otros dolores se resolvieron. Encontré maneras de estirar mis pantorrillas y los músculos de mis espinillas de manera que las fracturas por sobrecarga no fuesen ni siquiera una posibilidad remota.

Tres meses después de haber empezado con el método EAA, comencé a pensar en competir de nuevo. Empecé a aumentar gradualmente mi kilometraje hasta llegar a correr entre 110 y 150 kilómetros semanales, frecuencia que mantuve durante 18 meses descansando solamente algunos días, y todo ello sin sufrir ninguna lesión. Incluso si todos los test científicos del mundo no me hubieran convencido del poder del método EAA, mi propia experiencia con esta rutina de estiramientos

me ha convertido en una fiel creyente.
Merece que le des una oportunidad, ¿no crees?

Estírate

Basta de hablar: esta sección proporciona instrucciones paso a paso para probar (y finalmente dominar) el método EAA. Es posible acercarse a estos contenidos de dos maneras diferentes:

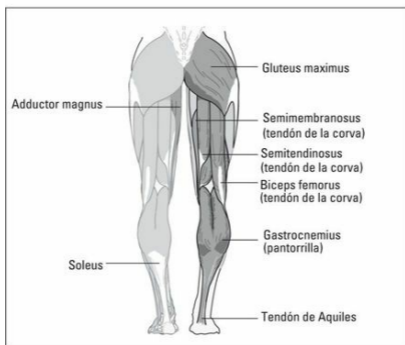
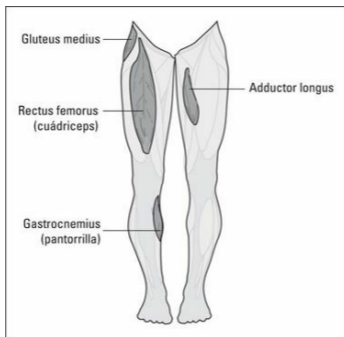


Figura 5-1:

Vista frontal y trasera de los músculos más importantes que intervienen en la carrera.

- ✓ Lee detenidamente toda la sección, leyendo con atención todas las instrucciones y mirando las fotografías detenidamente, antes de probar los estiramientos.
- ✓ Lee las instrucciones y observa las fotografías de un estiramiento en particular y pruébalo. Repite este procedimiento para todos los demás estiramientos.

Estiramientos de los tendones, los cuádriceps y las caderas

Los tendones de la corva (los músculos situados en la parte trasera de la parte superior de las piernas) y los cuádriceps (los músculos de tus muslos) son, sin duda, los músculos más importantes de un corredor de maratones. Estos dos grupos de músculos soportan todo el peso de tus entrenamientos y, si deseas alcanzar tu máximo potencial, deberán estar siempre relajados y flexibles.

Por otra parte, las lesiones de cadera están en auge entre los corredores de

largas distancias, pero si cada día estiras los *rotadores de tus caderas* (los músculos que sirven para hacer girar las caderas), podrás prevenir lesiones.

Estiramiento del tendón de la corva (rodilla recta)

Utilizando la Figura 5-2 como guía, estira el tendón de la corva de la siguiente manera:

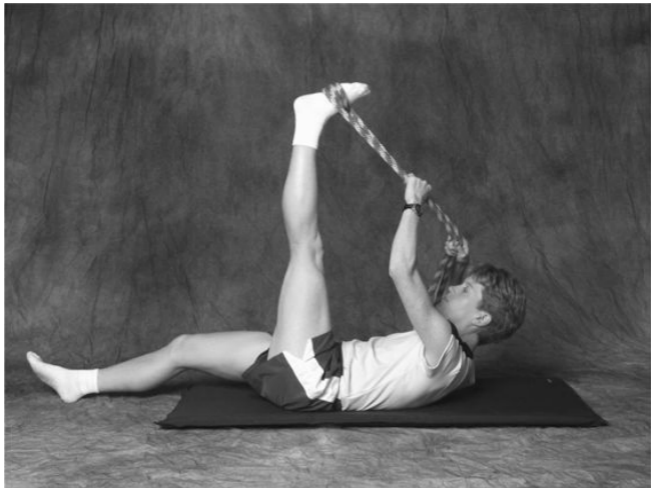


Figura 5-2:

Estiramiento del tendón de la corva (rodilla recta).

- 1. Envuelve la cuerda alrededor del pie izquierdo y tumbate sobre la espalda, manteniendo**

la pierna derecha recta.

Puedes incluso doblar la rodilla derecha, si así te resulta más cómodo. Si practicas este estiramiento, en pocos días o semanas podrás poner la pierna recta fácilmente.

- 2. Estira la pierna izquierda, bloquea la rodilla izquierda y, utilizando la cuerda, tira de la pierna izquierda hacia el pecho.**

No dobles la rodilla izquierda; mantenla bloqueada.

- 3. Mantén la posición durante**

dos segundos y, a continuación, libera la tensión permitiendo que la pierna izquierda se relaje durante unos segundos.

- 4. Repite los Pasos 2 y 3 hasta completar de ocho a diez repeticiones.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

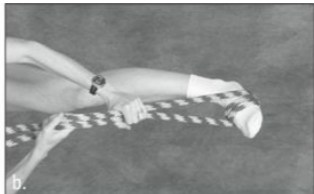


Figura 5-3:

Variaciones para estirar el tendón (la Figura 5-3a estira el músculo central, y la 5-3b el tendón interior).



Figura 5-4:

Variaciones para estirar el tendón (la Figura 5-4a estira el músculo central, y la 5-4b el tendón exterior).

Con los pies en posición recta (mira las Figuras 5-3a y 5-4a), este movimiento estirará el músculo central del tendón. Para conseguir un estiramiento adicional de los

tendones, añade las siguientes variaciones:

- ✓ **Tendón interior:** Gira el pie izquierdo hacia adentro y sigue las instrucciones que acabamos de ver. Mira la Figura 5-3b.
- ✓ **Tendón exterior:** Gira el pie izquierdo hacia afuera y sigue las instrucciones que acabamos de ver. Mira la Figura 5-4b.

Estiramiento del cuádriceps

Los músculos del cuádriceps cargan con gran parte del peso de correr largas distancias. Si se tensan (o aún

peor, si se lesionan), pasarás un mal rato antes de llegar a la línea de meta. Sigue los pasos a continuación para conseguir un fantástico, y aun así divertido, estiramiento del cuádriceps (mira la Figura 5-5):

- 1. Envuelve la cuerda alrededor del pie derecho y tumbate sobre el costado izquierdo.**
- 2. Dobla la pierna izquierda y llévala hacia el pecho y la barbilla.**

El cuádriceps de la pierna izquierda debe estar paralelo a la parte superior de la cabeza.

- 3. Dobla la pierna derecha y tira del pie derecho hacia tu trasero.**
- 4. Lleva la cuerda por encima de tu cabeza y mantén la posición durante dos segundos.**

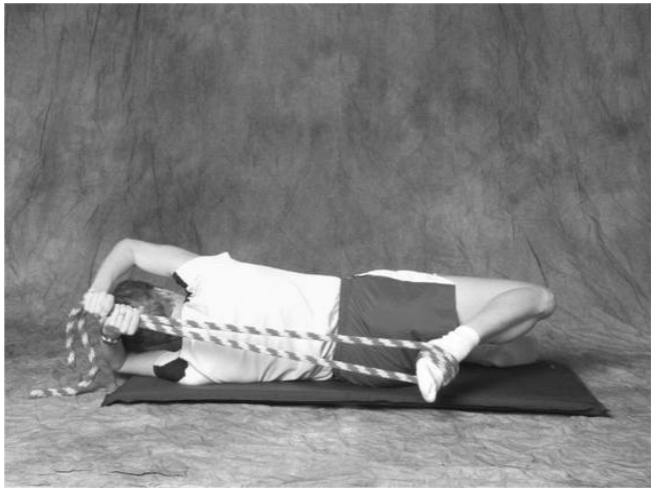


Figura 5-5:
Estiramiento del cuádriceps.

- 5. Libera la tensión, permitiendo que la pierna izquierda se relaje durante unos segundos.**

6. Repite los Pasos del 2 al 5 hasta completar de ocho a diez repeticiones.

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Estiramiento del rotador interno de la cadera

Aunque las caderas no te causen problemas, relajar sus rotadores (utilizando el método mostrado en la Figura 5-6) puede convertirte en un corredor más rápido y potente.

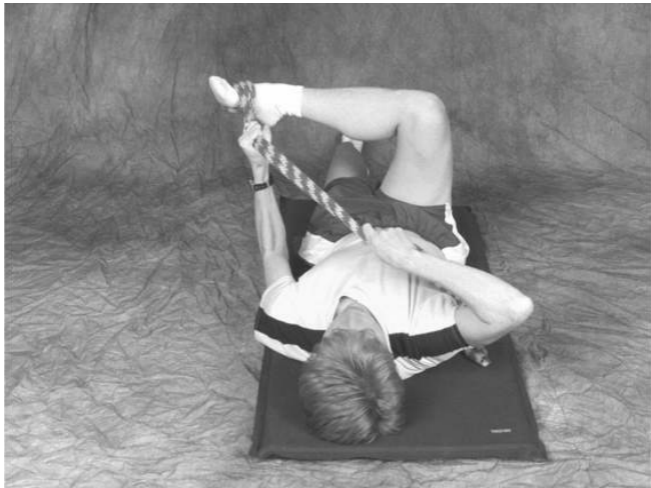


Figura 5-6:

Estiramiento del rotador interno de la cadera.

- 1. Envuelve la cuerda alrededor de tu pie derecho y tumbate sobre la espalda.**

- 2. Manteniendo recta la pierna izquierda, cruza la pierna derecha de manera que quede en línea con la línea central de tu cuerpo o justo pasada.**



La *línea central* de tu cuerpo es una línea imaginaria que se extiende en línea recta desde el espacio situado entre los ojos hasta la parte inferior del cuerpo.

- 3. Dobla la pierna derecha 90 grados y tira de ella hacia el**

hombro izquierdo.

- 4. Mantén la posición durante dos segundos y, a continuación, libera la tensión, permitiendo que la pierna derecha se relaje durante unos segundos.**
- 5. Repite los Pasos del 2 al 4 hasta completar de ocho a diez repeticiones.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Para conseguir un estiramiento adicional, mueve el cuádriceps derecho de manera que cruce la línea

central de tu cuerpo formando un ángulo de 45 grados (mira la Figura 5-7).

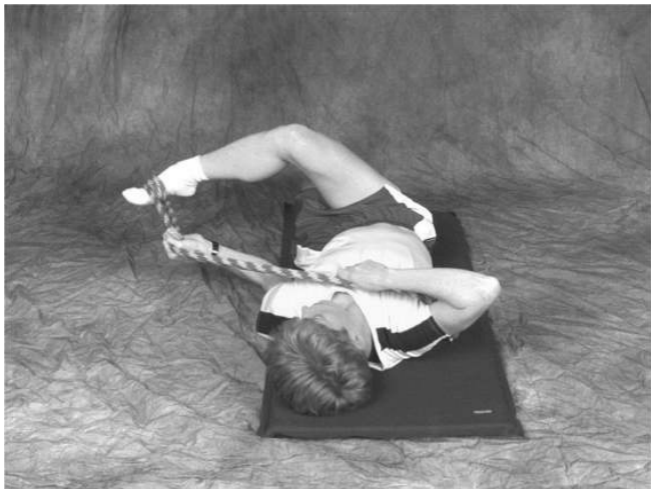


Figura 5-7:

Estiramiento en ángulo del rotador interno de la cadera.

Estiramiento del rotador exterior de la cadera

Este estiramiento es exactamente el opuesto al del rotador interno de la cadera. Asegúrate de estirar ambos rotadores para evitar desequilibrios en tus caderas. Utiliza la Figura 5-8 como guía mientras realizas este estiramiento:

- 1. Envuelve la cuerda alrededor de tu pie izquierdo y tumbate sobre la espalda.**
- 2. Coloca la pierna derecha de**

manera que esté recta y alejada de la línea central de tu cuerpo.

- 3. Dobla la pierna izquierda 90 grados y tira de ella hacia tu hombro izquierdo.**



Figura 5-8:
Estiramiento del rotador externo de la cadera.



Figura 5-9:

Estiramiento en ángulo del rotador externo de la cadera.

- 4. Mantén la posición durante dos segundos y, a**

continuación, libera la tensión, permitiendo que la pierna se relaje durante unos segundos.

- 5. Repite los Pasos del 2 al 4 hasta completar de ocho a diez repeticiones.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Como sucedía con el rotador interno, es posible añadir un segundo estiramiento que mueva tu cuádriceps izquierdo más allá de la línea central de tu cuerpo, situándolo en un ángulo de 45 grados (mira la Figura 5-9).

Estiramiento del aductor (ingle)

A menudo, los corredores de larga distancia sufren desgarros en los *músculos de la ingle* (la zona en la que los muslos se juntan con el abdomen), especialmente durante los gélidos días de invierno o cuando corren sobre suelo mojado tras un chaparrón. Si estiras los músculos de la ingle a diario, correrás muchos menos riesgos de lesionarte, incluso aunque resbales sobre el hielo.

- 1. Envuelve la cuerda alrededor de tu pie derecho y alrededor de la parte posterior de tu**

pierna, tumbate sobre la espalda, y pon recta la pierna derecha.

- 2. Coloca la pierna izquierda de manera que esté recta y alejada de la línea central de tu cuerpo.**
- 3. Tira de tu pierna derecha en dirección opuesta a la línea central de tu cuerpo.**

Mantén la pierna derecha recta y la rodilla derecha bloqueada mientras tiras de la pierna hacia afuera. Cuando sientas un inconfundible tirón en la ingle,

sabrás que ya has alcanzado la posición correcta. Esta posición varía enormemente de persona a persona, así que practícala según la sientas en lugar de imitar la posición de una fotografía (éste es el motivo por el cual no hemos puesto una foto).

- 4. Mantén la posición durante dos segundos y, a continuación, libera la tensión, permitiendo que la pierna derecha se relaje durante unos segundos**

5. Repite los Pasos del 2 al 4 hasta completar de ocho a diez repeticiones.

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Aumenta la flexibilidad de las pantorrillas, de las espinillas y de los pies

Muchos corredores, aquellos que no estiran según los consejos del método EAA, sufren problemas en las pantorrillas, en las espinillas y en los

pies. Los pies y la parte inferior de las piernas reciben una buena paliza durante el entrenamiento para una maratón, así que deberás tratarlos con especial cuidado.

Estiramiento de las pantorrillas

Para mantener las pantorrillas (también conocidas como *músculos gastrocnemios*) relajadas y elásticas, realiza estos estiramientos (mira la Figura 5-10):

- 1. Siéntate y envuelve la cuerda alrededor de tu pie izquierdo.**
- 2. Mantén la pierna derecha**

recta o doblada, pues no tiene importancia.

- 3. Bloquea la rodilla izquierda y tira del pie izquierdo hacia el pecho.**
- 4. Inclina la parte superior del cuerpo hacia adelante (hacia la pantorrilla) unos diez grados y mantén la posición durante dos segundos.**
- 5. Libera la tensión permitiendo que la pierna izquierda se relaje durante unos segundos.**
- 6. Repite los Pasos del 2 al 5 de ocho a diez repeticiones.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Quizá desees incluir las dos siguientes variaciones en tu rutina de estiramientos:

- ✓ **Eversión:** Rota (en contraposición a inclinar) el pie izquierdo hacia adentro y sigue los pasos que acabamos de ver. Observa la Figura 5-11. De acuerdo, es cierto que no existe mucha diferencia entre las Figuras 5-10 y 5-11. Sin embargo, fíjate con atención en

el pie y observa cómo, en la Figura 5-11, está ligeramente girado hacia adentro (hacia el interior de la pierna.) Ésta es la sutil rotación que debes lograr.

- ✓ **Inversión:** Rota (y no inclines) el pie izquierdo hacia afuera y sigue los pasos que acabamos de ver.



Figura 5-10:
Estiramiento de la pantorrilla.

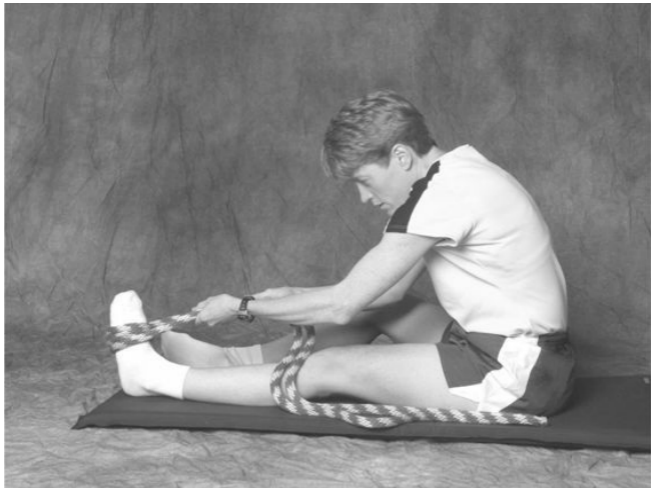


Figura 5-11:

Estiramiento en eversión de la pantorrilla.

Estiramiento del sóleo

El estiramiento del *sóleo* (el músculo que cubre la parte inferior de la pantorrilla y se sujeta al tendón de

Aquiles, que se prolonga a lo largo del talón) es tan sencillo de realizar, que ni siquiera necesitaremos la cuerda (consulta la Figura 5-12 para ver un ejemplo):

- 1. Siéntate con la pierna izquierda recta.**
- 2. Dobla la rodilla derecha y acerca, tanto como puedas, el pie derecho a tu trasero.**
- 3. Tira del pie derecho hacia ti, sujetándolo por el metatarso, y mantén esta posición durante dos segundos.**



Figura 5-12:
Estiramiento del sóleo.

4. Libera la tensión permitiendo

que la pierna derecha se relaje durante unos segundos.

- 5. Repite los Pasos del 2 al 4 hasta completar de ocho a diez repeticiones.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Estiramiento del tendón de Aquiles

Este estiramiento (mira la Figura 5-13) es prácticamente idéntico al del sóleo, pero esta vez aplicado sobre el tendón de Aquiles (el área blanda situada en la parte posterior de los

pies), una zona difícil de estirar de cualquier otro modo:



Figura 5-13:
Estiramiento del tendón de Aquiles.

- 1. Siéntate con la pierna izquierda extendida.**
- 2. Dobla la pierna derecha en un ángulo de 90 grados.**

Aún deberías poder tocarte los dedos del pie con las manos.

- 3. Tira del pie derecho hacia ti, sujetándolo por el metatarso, y mantén esta posición durante dos segundos.**
- 4. Libera la tensión permitiendo que la pierna derecha se relaje durante unos segundos.**
- 5. Repite los Pasos del 2 al 4**

hasta completar de ocho a diez repeticiones.

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Estiramiento de los tobillos

El estiramiento de los tobillos es similar al del sóleo, pero además de estirar el pie hacia atrás, también se estira hacia adelante y se rota hacia la derecha y hacia la izquierda (manteniendo cada posición durante dos segundos). Observa la Figura 5-14.



Figura 5-14:
Estiramiento de los tobillos.

Estiramiento de los dedos del pie
Aunque probablemente no hayas

pensado en estirar los dedos del pie, este estiramiento hará que tus pies se sientan de maravilla. Debido a que las articulaciones de los dedos del pie son pequeñas, el movimiento es sutil. Sin embargo, la idea consiste en aislar cada articulación del dedo del pie y estirla hacia adelante, hacia atrás, y hacia la derecha y hacia la izquierda, manteniendo cada posición durante dos segundos.

Estiramiento de las nalgas y la parte inferior de la espalda



Antes de que se inventase el método EAA, los músculos de las nalgas (llamados también glúteos, abreviatura de *gluteus maximus*) y los músculos de la parte inferior de la espalda eran extremadamente difíciles de estirar. Eso se acabó. Añade los dos siguientes estiramientos a tu rutina.

La importancia de los abdominales para los corredores de maratón

La mayoría de las lesiones se producen debido a un desequilibrio entre músculos opuestos. Esto significa que será fácil sufrir una lesión en el tendón de la corva si éste es significativamente más débil que tu cuádriceps, y viceversa; del mismo modo, tus espinillas sufrirán si sus músculos son significativamente más débiles que los de tus pantorrillas, y así sucesivamente.

Aunque los corredores suelen tener todo su cuerpo en forma, el abdomen representa una excepción. Es probable que hayas visto muchos corredores que entrenan mucho y que, a pesar de ello, tienen barriga. Y ésta es también una de las razones por las cuales hay tantos corredores de larga distancia que sufren dolores de espalda: el desequilibrio entre el abdomen y la parte inferior de la espalda.

La solución consiste en incluir ejercicios de abdominales en tu rutina diaria. Además de hacer abdominales durante los circuitos (consulta el capítulo 7), comienza haciendo 50, 100, o más abdominales cada vez que acabes de correr. A medida que fortalezcas tus músculos abdominales, reducirás enormemente los riesgos de sufrir una lesión en la espalda.

Estiramiento de las nalgas

Si alguna vez has sufrido un tirón en las nalgas mientras corrías, sabrás que se trata de uno de los más dolorosos que pueden padecerse.

Unas nalgas fuertes y flexibles te ayudarán al correr sobre cuestras y a aumentar tu velocidad (aparte del beneficio de mejorar tu aspecto).

Utiliza la Figura 5-15 como guía para este estiramiento:

- 1. Túmbate sobre la espalda con la pierna izquierda extendida.**
- 2. Dobla y levanta la pierna derecha.**
- 3. Coloca una mano sobre la rodilla derecha y la otra detrás del tendón de la corva derecho.**
- 4. Tira suavemente de la pierna**

derecha hacia tu hombro izquierdo, ayudándote de las manos.

- 5. Mantén la posición durante dos segundos y libera la tensión, permitiendo que las nalgas se relajen durante unos segundos.**
- 6. Repite los Pasos del 2 al 4 hasta completar de ocho a diez repeticiones.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones.

Este estiramiento afecta a tu *gluteus medius* (la traducción literal sería

«trasero medio» aunque, de hecho, está mucho más cerca de la cadera que del trasero). La tirantez en el *gluteus medius* se parece mucho a la sensación que se tiene con una lesión de cadera.

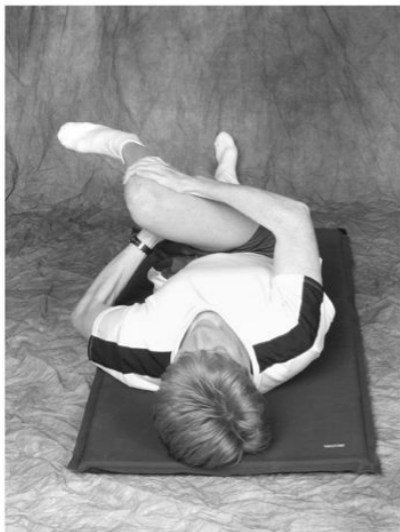


Figura 5-15:
Estiramiento de las nalgas.

**Estiramiento de la parte inferior de la
espalda**

Este estiramiento, mostrado en la Figura 5-16, representa un buen ejercicio para la parte inferior de tu espalda (llamada también zona lumbar):

- 1. Siéntate con las dos rodillas ligeramente dobladas y bien separadas.**
- 2. Coloca las manos alrededor de tu cuello.**
- 3. Gira la parte superior del cuerpo de manera que los codos miren hacia la izquierda y, a continuación, flexiona la cintura hacia el suelo.**

No flexiones y después gires. En su lugar, siéntate, gira y, finalmente, inclina la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

- 4. Mantén la posición durante dos segundos y, a continuación, libera la tensión, volviendo a la posición sentada para permitir que la parte inferior de la espalda se relaje durante unos segundos.**
- 5. Repite los Pasos del 2 al 4 hasta completar de ocho a diez repeticiones.**

Cómo solucionar los calambres en el cuello

Aunque estirar los brazos y el cuello no sea tan importante para prevenir lesiones como estirar las piernas, es probable que aun así quieras aliviar los dolores y calambres que sufras en el cuello y que pueden ser debidos a dormir mal, a conducir, o a trabajar en mala posición.

Para estirar el cuello, utiliza los principios del método EAA, pero sin utilizar la cuerda. Simplemente, coloca una mano sobre tu cabeza y utilízala para mover el cuello hacia la derecha, acercando la oreja al hombro (llegando tan cerca como sea posible).

Mantén la posición durante dos segundos y, a continuación, libera la tensión, repitiendo el procedimiento un total de ocho a diez veces. Repite lo mismo en el lado izquierdo.

Existe otra serie similar de estiramientos para el cuello, pero esta vez estirando en ángulo. Coloca una mano sobre tu cabeza y muévela hacia adelante y hacia la derecha formando un ángulo de 45 grados. Mantén la posición durante dos segundos y, a continuación, libera la tensión, repitiendo el procedimiento un total de ocho a diez veces. Repite lo mismo en el lado derecho. También es posible realizar los mismos estiramientos pero moviendo la cabeza hacia *atrás* y formando un ángulo de 45 grados hacia la derecha (y después hacia la izquierda).

**6. Repite todo el procedimiento
en el lado derecho.**

Si fuese necesario, realiza una serie adicional de ocho a diez repeticiones para cada uno de los lados.

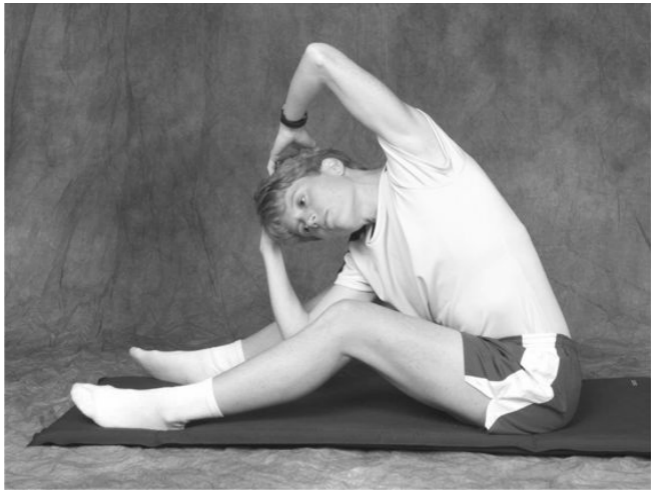


Figura 5-16:
Estiramiento de la parte inferior de la espalda.

Calentamiento antes de

correr

Aunque no quieras estirar antes de correr, quizá desees utilizar la primera parte de cada carrera para calentar tu cuerpo. Esto significa que no tienes que salir de casa corriendo a toda mecha. Al contrario, invierte los primeros ocho a diez minutos en correr a ritmo lento, permitiendo que tus piernas, espalda y brazos se calienten de manera gradual. Algunos días, especialmente el día después de haber recorrido una distancia mayor de lo habitual, es posible que te sientas rígido y dolorido. (Los estiramientos regulares, no obstante,

eliminan casi toda la rigidez que se siente al inicio de cada carrera.)

Utiliza la parte inicial de cada carrera para aliviar toda esa rigidez.

Transcurridos los primeros ocho minutos, comienza a incrementar el ritmo de manera gradual hasta (a los diez minutos de haber empezado a correr) que corras tan rápido como debas. (Consulta el capítulo 6 para averiguar a qué velocidad debes correr.) A continuación, debes mantener el ritmo hasta que te queden solamente cinco minutos de carrera.

Enfriamiento después de la carrera o de los ejercicios

Los entrenadores de instituto de todo el mundo han estado enseñando a los muchachos, y siguen haciéndolo, a que corran a toda velocidad durante el último minuto, o algo más, de sus carreras de largo recorrido, y que a continuación se detengan, vayan a la escuela a beber algo, y se vayan a casa. Mi suposición es que desean que los chicos desarrollen un buen sprint final (esto es, que puedan correr a toda velocidad durante el tramo final de la prueba.) Sin

embargo, todo lo que hacen es ponerlos en riesgo de lesión.

Si corres, ya sean largas distancias, como ejercicios o *zancadas* (carreras cortas y rápidas; consulta el capítulo 8), y no enfrías o no relajas (estirando, caminando o corriendo un poco más), acabarás tu día de entrenamiento con los músculos tensos. Estos músculos continuarán tensándose durante la tarde y la noche, de manera que te despertarás con las piernas doloridas. Después de unos cuantos días así, es posible que desarrolles una grave lesión que te impida entrenar y competir.



Para no desarrollar una lesión provocada por tensión muscular, haz lo siguiente:

- ✓ **Utiliza los últimos cinco minutos de tus carreras de larga distancia para enfriar.**

Enfría del mismo modo que calientas durante los primeros minutos de las carreras de larga distancia. Cuando te queden cinco minutos para finalizar la carrera, levanta el pie del

acelerador y aminora ligeramente la marcha. Esto ayudará a que tu cuerpo se enfríe de manera natural. Termina la carrera con unos estiramientos completos.

- ✓ **No esprintes durante el último minuto de tu carrera.** Esprintar durante el último minuto de la carrera no te ayudará a correr más rápido. Los ejercicios (consulta el capítulo 7), las zancadas y las rutinas (consulta el capítulo 8) ayudan a desarrollar la velocidad y la eficacia en la carrera. Corre

siempre después de realizar ejercicios y camina un poco después de realizar zancadas y rutinas. Tras ambos, estira inmediatamente.

✓ **Camina alrededor de la manzana una vez hayas terminado de correr.**

Este método representa una alternativa a utilizar los últimos cinco minutos de carrera para enfriar. En lugar de aminorar la marcha durante los últimos cinco minutos de la carrera, realiza un corto paseo una vez hayas terminado de correr.

Estira después de caminar.

✓ **Estira *siempre* justo después de correr.**

No comas, vayas a hacer un recado o mires la televisión justo después de correr. En vez de eso, dirígete a tu casa u oficina, toma tu cuerda para estiramientos y realiza tus ejercicios. Te asombrarás de lo bien que te sentirás al día siguiente y de lo rápido que progresas. Adquiere el hábito de no acabar de correr sin estirar.

Parte II

Lleva tu carrera una zancada más allá

The 5th Wave

Rich Tennant



«Me motiva mucho en mis ejercicios de velocidad.»

En esta parte...

Esta es la parte más técnica del libro. En ella se explica cómo desarrollar una buena base de kilometraje y cómo añadir ejercicios de velocidad y resistencia a la rutina de entrenamiento. También veremos cómo mejorar la técnica de correr. (Sí, es posible correr con buena o

mala técnica, como en cualquier otro deporte.) En el capítulo 9 aprenderás a diferenciar los buenos carbohidratos de los malos y averiguarás qué grasas convienen y cuáles no. El capítulo 9 ofrece también información acerca de geles energéticos y desvela la cantidad de agua que necesitamos beber cada día.

Capítulo 6

Desarrolla tu base de kilometraje

En este capítulo

- ▶ Descubre qué significa kilometraje

- ▶ Averigua si el LSD es bueno para ti
 - ▶ Decide cuándo tomarte unos días de descanso
 - ▶ Personaliza los planes de entrenamiento
-

El kilometraje (esto es, el número de kilómetros que corres cada semana), junto a la longitud de los recorridos más largos que realices semanalmente, son las dos partes más importantes del entrenamiento para una maratón. Existen otros aspectos

importantes, pero aunque hagas todos los ejercicios tratados en el capítulo 7, mejores tu eficacia corriendo tal y como se describe en el capítulo 8, y te alimentes de manera adecuada (consulta el capítulo 9), si no corres los kilómetros suficientes o no realizas un largo recorrido cada semana, no serás capaz de correr una maratón de manera satisfactoria. Los kilómetros son para la maratón lo que la cerveza es a los bolos.



El hecho es que debes correr muchos kilómetros a la semana

para entrenar para una larga carrera como la maratón, con sus 42,195 kilómetros de recorrido. Este capítulo describe cómo adaptar el kilometraje a tu plan general de entrenamiento, cómo aumentar el kilometraje semanal, cuál debe ser la distancia de tus recorridos más largos, a qué ritmo deberías completar cada kilómetro, y cuándo (si fuese necesario) puedes tomarte algún día de descanso.

Además, veremos varios modelos de planes de entrenamiento que podrás utilizar y personalizar para que se adapten a ti.

Aprovecha mejor tu kilometraje



La mayoría de los entrenadores y corredores de larga distancia están de acuerdo sobre las tres fases más importantes del entrenamiento: construir una base sólida, incrementar la fuerza y la velocidad y mejorar.

Construye una base sólida

Piensa en la *base* como en el pie de la

pirámide del entrenamiento. Para construir una buena base hay que correr muchos kilómetros y, conforme avances por la pirámide de entrenamiento, tendrás que apoyarte en la forma que hayas adquirido al construirla. Si intentas correr una maratón sin haber construido una base, la pirámide de tu entrenamiento se derrumbará, acabarás lesionado o no podrás completar la prueba.

En esta fase incrementarás tu kilometraje hasta el nivel al que desees entrenar de manera consistente. (Este nivel dependerá del tiempo que dispongas antes de la

maratón, de la cantidad de tiempo que quieras invertir cada semana en tus entrenamientos, y en la cantidad de kilometraje que creas que tu cuerpo podrá soportar.) El incremento deberá ser gradual, añadiendo cada semana no más del 10 por ciento del kilometraje realizado la semana anterior. Esto significa que si una semana corres 50 kilómetros, a la semana siguiente podrás correr 55.



Te aconsejo calcular el kilometraje en minutos y no en

kilómetros. Aunque los dos sistemas no son muy diferentes, si entrenas en minutos todo lo que necesitarás será un cronómetro: no necesitarás medir la distancia de cada ruta que corras. Consulta el capítulo 4 para obtener más detalles.

La fase de construcción puede durar de seis semanas a dieciocho meses, dependiendo de la cantidad de tiempo de que dispongas. Recuerda que, durante esta fase, sufrirás muchos dolores musculares mientras tu cuerpo se acostumbra a correr un mayor número de kilómetros.

Incrementa la fuerza y la velocidad

En esta fase, continuarás corriendo el kilometraje que alcanzaste durante la última semana de la fase de construcción y añadirás algunos ejercicios básicos de velocidad (consulta el capítulo 7). Si lo deseas, también podrás participar en carreras cortas (de 5 o 10 kilómetros) o en alguna carrera preparatoria de 15 kilómetros o en una media maratón (consulta los capítulos 13 y 19). Esta fase es físicamente muy exigente, ya que estás enseñando a tu cuerpo a entrenar y a correr a mayor velocidad de lo que estaba acostumbrado. Esta

fase suele durar de cuatro a doce semanas.

Mejora antes de la carrera

Ésta es la fase en la cual recortarás ligeramente tu kilometraje (este proceso se conoce como reducción y está diseñado para que llegues a la maratón con una sensación de frescura), realizarás ejercicios de velocidad más cortos pero más intensos, y te prepararás para el gran día. Esta fase termina con la carrera más importante para ti: tu maratón. Esta fase suele durar de tres a ocho

semanas. Es probable que te sientas mejor en ella que en las dos anteriores, ya que su kilometraje y ejercicios son menos exigentes.



Es posible encontrar varias docenas de filosofías de entrenamiento. La mayoría se ajustan a este esquema, pero cada entrenador las enfoca según su propio punto de vista. Si la persona que dirige tu curso de entrenamiento o que te entrena personalmente sigue otro sistema, escucha su propuesta y escoge el método que consideres más

sensato.

LSD (del inglés *Long Slow Distance*)



Los corredores norteamericanos de la década de 1970 acuñaron el término *LSD* (acrónimo de las palabras inglesas *long, slow distance*, que significan distancia larga y lenta) que se mofaba de la cultura de la droga de Estados Unidos pero que hacía énfasis en las

alegrías que provoca correr. Los corredores hablaban de «hacer un LSD» y, a continuación, se reían a carcajadas. Eran unos tipos graciosos estos corredores de los años setenta. La idea detrás del LSD era centrar el grueso del entrenamiento en carreras de larga distancia que no fuesen demasiado extenuantes: eran largas, pero podías correrlas a ritmo suave. Los corredores que utilizaban esta técnica podían correr más de 160 kilómetros a la semana, ya que de siete días, cinco o seis los dedicaban a correr 25 o 30 kilómetros a ritmo lento.



Este término se utilizó durante un par de décadas y, finalmente, en la década de 1990, dejó de usarse a causa del énfasis de la palabra *lento*. Otra idea remplazó al LSD: «El ritmo de tu entrenamiento determina tu ritmo de competición». Los corredores comenzaron a centrarse en la *calidad* (el ritmo al que se corre) en lugar de en la cantidad (el número de kilómetros). El término *kilómetros basura* ya estaba en el aire: el kilometraje demasiado lento se consideraba

entrenamiento inútil.

Entonces ¿quién tiene razón? Pregunta a cualquier grupo de entrenadores o corredores de larga distancia y probablemente obtendrás una opinión dividida, con la mitad de ellos defendiendo cada punto de vista. No obstante, ambos tienen razón. Es absolutamente necesario realizar muchos kilómetros para realizar una buena maratón, pero también es importante tener en cuenta el ritmo de carrera. Si corres demasiado lento durante la mayoría de tus entrenamientos, estarás enseñando a tu cuerpo a correr despacio. Sin

embargo, como corredor de maratón, si intentas correr más deprisa durante la mayor parte de los días de la semana, es posible que acabes lesionado o fatigado, o que acabes siendo rápido y eficiente durante el primer tercio o la primera mitad de la maratón, pero incapaz de resistir sus 42,195 kilómetros. Lo que necesitas es un equilibrio entre ambos métodos.

Alcanza el equilibrio

El perfecto equilibrio sería una distancia larga y rápida, ¿verdad? Si puedes correr 200 kilómetros cada

semana (sí, así es) y hacerlo a ritmo rápido, te convertirás en uno de los mejores corredores de maratón del mundo, ¿no crees? En teoría, correr largas distancias a ritmo rápido parece una gran idea. No obstante, muchos aspirantes a campeón han intentado este método acabando, eso sí, lesionados o destrozados.



Correr largas distancias a ritmo rápido a diario no funciona, ya que el cuerpo necesita descanso para poder fortalecerse. Cada vez que haces algo que tu cuerpo percibe

como duro (carreras largas a ritmo rápido), tus músculos se desgarran ligeramente. Esto es algo positivo, ya que, mientras se curan los desgarros, tus músculos se fortalecen. Por tanto, es aconsejable forzar el cuerpo en pequeñas dosis y después, dejarle bastante tiempo para que se recupere. ¿Cuánto tiempo? Cada día que fuerces tu cuerpo para realizar ejercicios cortos y rápidos (consulta el capítulo 7), en una carrera, o en un entrenamiento muy largo, necesitarás un (o mejor aún, dos y a veces tres) días de recuperación. En este contexto, *recuperación* no significa

necesariamente reposo, ni tener que entrenar haciendo otro tipo de deporte. Si decides tomarte algún día de descanso o practicar otro deporte para así poder recuperarte de las duras carreras, perfecto. Pero también existe la posibilidad de realizar una *carrera de recuperación* (que representa en mi opinión, una opción mejor): este tipo de entrenamiento consiste en correr al ritmo que tu cuerpo necesite (esto es, lento) para sentirse bien otra vez y estar listo para el siguiente día de entrenamiento duro.



Cada carrera de recuperación debe estar rodeada por días de entrenamiento más duro y rápido (como los descritos en el capítulo 7) o por carreras de muy larga distancia (como las descritas en la sección «Planifica una carrera larga semanal» que encontrarás más adelante en este mismo capítulo).

Ajusta el ritmo

El ritmo de carrera que sigas durante tus entrenamientos determinará tu

ritmo de competición. Lo ideal sería poder mantener el ritmo de entrenamiento durante los recorridos de larga distancia entre un minuto y minuto y medio más lento que el ritmo que pretendas seguir durante la maratón. (Si aún no tienes en mente un ritmo de carrera concreto, consulta el capítulo 13, donde aprenderás a establecer un ritmo como objetivo. El capítulo 7 ofrece una tabla que convierte los tiempos de la maratón en tiempos de entrenamiento.)



Para determinar tu ritmo por kilómetro, simplemente recorre en coche unos pocos kilómetros de tu ruta de entrenamiento habitual y localiza algunas marcas (una señal, un árbol algo inusual o una casa) situadas al final de cada kilómetro. Durante el siguiente entrenamiento, mira el reloj cada vez que completes un kilómetro para comprobar a qué velocidad corres. No es necesario correr todos los días por una ruta que ya tengas medida. Uno o dos días a la

semana, corre por una ruta en la que hayas medido algunos kilómetros y, ayudándote del reloj, fíjate a qué ritmo corres. En poco tiempo aprenderás a conocer tu ritmo, lo que significa que podrás decir a qué ritmo por kilómetro corres sin necesidad de mirar el reloj. Si dispones de pulsómetro con GPS, ya te puedes olvidar de tantas complicaciones. Te dirá el tiempo por kilómetro, y una vez finalizado el entreno, tendrás la media de toda la distancia, con las puntas superiores e inferiores. A día de hoy también hay muchos itinerarios en los que el kilometraje está

marcado. Es muy probable que cerca de tu casa, o incluso dentro de tu propia ciudad, encuentres una de estas rutas señalizadas.



Ten en cuenta que los cuentakilómetros de los coches suelen ser poco precisos, y se desvían hasta un 10 por ciento. Si tu obsesión es conocer el tiempo por kilómetro, te recomiendo que apuestes por un pulsómetro avanzado. Es una inversión fuerte, pero te durará años a no ser que caigas en la tentación de ir comprando los nuevos modelos que

van saliendo constantemente.

Imagina que tienes pensado correr a un ritmo de cinco minutos y medio por kilómetro durante toda la maratón.

Algunos días puedes entrenar a un ritmo de seis minutos por kilómetro.

Otros días, sin embargo, quizás estés agotado por haber realizado duros ejercicios o un largo recorrido el día anterior (o simplemente por haber pasado mala noche o haber tenido una jornada estresante en el trabajo) y entenes a un ritmo de siete minutos por kilómetro. ¿Es aconsejable correr más rápido que a un ritmo de siete minutos por kilómetro? Bueno,

técnicamente sí, pero también deberás escuchar a tu cuerpo. Algunos días, si estás especialmente cansado y dolorido, sólo necesitarás salir de casa y correr ocho o diez kilómetros, al ritmo que puedas. Y, en esos días señalados, correr a un ritmo que se mantenga en el margen de tu ritmo de maratón ya está bien. (Para saber más acerca de ritmos de carrera, consulta la guía rápida que encontrarás en la página web www.paradummies.es.)

No obstante, si la mayoría de tus entrenamientos discurren a un ritmo de siete minutos por kilómetro más que a ritmos de cinco minutos y medio

o seis, deberás comprobar si

- ✓ **Estás entrenando demasiado despacio para alcanzar el ritmo que tienes pensado para la maratón y debes acelerar tus recorridos de larga distancia.** Ésta es, no obstante, una proposición algo complicada. Algunos corredores de maratón entrenan demasiado lentamente y nunca llegan a desarrollar todo su potencial. Sin embargo, entrenar corriendo largas distancias a un ritmo demasiado rápido puede

provocar, rápidamente, que te lesiones, ya que tu cuerpo querrá ir más despacio para poder recuperarse, y tú no le dejas.

- ✓ **Estás entrenando demasiado despacio para alcanzar el ritmo que tienes pensado para la maratón y debes reconsiderar tus objetivos.**

Otra manera de enfocar esta realidad consiste en pensar que tu ritmo de entrenamiento es el adecuado y que el ritmo que tienes previsto para la maratón es irrealmente rápido.

Las buenas noticias son que, conforme adquieras experiencia como corredor, tu ritmo de entrenamiento tenderá a decrecer de manera natural. (Advierte que un ritmo *decreciente* significa que tu tiempo por kilómetro disminuirá. *Incrementar* tu ritmo incrementa tu tiempo por kilómetro, y eso significa correr más lentamente.) Es posible que, durante tu primer año de entrenamiento, corras a un ritmo de siete minutos y medio por kilómetro; tras unos años de entrenamientos constantes, competiciones, buena alimentación, zancadas y rutinas, ejercicios periódicos, *circuitos*

(entrenamiento de fuerza, específicamente diseñado para fortalecer los músculos que intervienen en la carrera, separado por intervalos de rápidas carreras, consulta el capítulo 7), y demás, verás que corres a un ritmo de seis minutos por kilómetro o aún más rápido. Ésta es la principal razón por la que las personas corren más de una maratón y continúan entrenando año tras año. Saben de manera instintiva que, con más experiencia y entrenamiento, podrán hacerlo mejor en el futuro.

Planifica una carrera larga semanal

Es posible que, una vez a la semana, desees entrenar realizando un recorrido más largo que los demás. Cuando comiences a entrenar, es probable que la mayoría de tus carreras duren unos treinta minutos y tus carreras largas unos cuarenta y cinco. No está mal, pero antes de correr una maratón tu carrera larga semanal debería ser de unos (¿estás preparado?) 30 kilómetros, que, a un ritmo de ocho minutos por kilómetro son cuatro horas; y, a un ritmo de cinco minutos y medio, dos horas y cuarenta y cinco minutos.

Para poder correr tanta distancia (sin la ayuda de voluntarios que te den de beber y detengan el tráfico), tendrás que planificar un poco. De una manera u otra, deberás beber agua, y si fuese posible geles energéticos (consulta el capítulo 9), durante la carrera. Para ello, tienes tres opciones:

- ✓ **Queda con alguien durante tu recorrido.** Ésta es mi opción preferida, pero necesitarás cierta planificación y deberás solicitar la ayuda de un amigo o familiar. Para ello deberás

convenir una hora con la persona que te vaya a ayudar. Asegúrate de compartir tu ruta con dicha persona, y de no cambiarla durante tu carrera, de manera que, si corres más rápido o más lento de lo previsto, tu amigo aún pueda encontrarte. A continuación, te brindará una botella de agua y/o un paquete de gel energético mientras corres y aproximadamente un kilómetro más adelante recogerá los envases.

✓ **Crea tus propios puestos de**

avituallamiento. Para llevar a cabo esta opción deberás dedicar un tiempo extra para recorrer tu ruta y dejar botellas de agua o de gel en determinados lugares a lo largo de ella y que la misma se desarrolle en un entorno seguro: no querrás que alguien robe tu botella de agua, tu bebida isotónica o tu gel energético. Algunas personas utilizan los buzones de sus amigos situados a lo largo de la ruta. Ésta es una buena elección si corres en domingo, pero si lo haces

cualquier otro día, ¡no es recomendable porque interferirás con el servicio de correos!

- ✓ **Llévalos contigo.** No me gusta esta opción cuando se trata de agua, aunque entiendo que pueda ser necesaria en ciertas situaciones. Cada litro de agua pesa un kilo, de manera que, aunque sólo lleves una pequeña botella, estarás cargando un peso considerable durante, potencialmente, varias horas. ¿Cargarías con un kilo durante 15 o 30 kilómetros?

Sin embargo, cargar con algún paquete de gel energético no es tan mala idea. Consulta el capítulo 9 para ver varias maneras de llevar estos paquetes.



Es posible correr una maratón sin haber corrido antes, semana sí y semana no durante algunos meses, distancias de 30 kilómetros. Sin embargo, no corras una maratón si no has intentado completar una distancia de 30 kilómetros al menos una vez durante las semanas previas a la prueba, ya

que es más que probable que te lesiones.



Cuando corras largas distancias, procura imitar las condiciones de la competición. Intenta programarlas a la misma hora que la maratón y experimenta con la ropa que llevarás, con los diferentes tipos de fluidos que quieras llevar (la mayoría de las maratones ofrecen tanto agua como bebidas isotónicas), y decide si crees conveniente cargar con algún tipo de gel energético. Si tienes pensado no detenerte durante la

maratón para beber agua o consumir gel, no lo hagas durante tus entrenamientos. Intenta que tus entrenamientos sean, en la medida de lo posible, idénticos a tu maratón.



Cuantos más entrenamientos de larga distancia completes antes de la maratón, menos posibilidades tendrás de sufrir una *pájara*, una pérdida súbita de energía que suele producirse transcurridos los primeros 30 kilómetros de la prueba y que por su gravedad puede impedir que la

acabes. Esta pájara tiene parte de realidad y parte de leyenda urbana. La parte real consiste en que si no corres los suficientes recorridos largos y no realizas un kilometraje semanal *consistente* (un kilometraje que no varíe sustancialmente de semana en semana) durante tu entrenamiento para la prueba, es posible que sufras durante la última parte del recorrido. La parte que es un «mito» es que este terrible fenómeno no tiene por qué sucederte a ti. Con el entrenamiento adecuado, podrás evitar esta pájara.

Planifica una carrera corta semanal

Te recomiendo encarecidamente que realices un recorrido corto al día siguiente tras haber completado la carrera de larga distancia: cinco o seis kilómetros. Esta carrera corta será algo que agradecerás, tanto física como mentalmente, y permitirá que tu cuerpo se recupere rápidamente del largo recorrido realizado el día anterior. Es posible que el día después de correr muchos kilómetros te sientas dolorido. De este modo, deja que esta carrera corta sea tan

lenta y fácil como necesites.



Estira siempre tras cada carrera (consulta el capítulo 5), incluso aunque sea corta.

Tómate unos días libres, o no

La pregunta que probablemente me han hecho más veces es si me tomo algún día de descanso a la semana. Mi respuesta es «No»: sólo me tomo de cinco a diez días de descanso al

año. No te recomiendo necesariamente esta disciplina, puesto que no olvides que correr forma parte de mi vida, pero si quieres saber mi opinión, ahí va: si tomarme un día libre o no hacerlo fuera opcional, supongo que lo haría más de lo que debería. No es opcional, por ejemplo, dormir, pues me aseguro de dormir de nueve a doce horas cada noche para que mi cuerpo pueda recuperarse de todo el cansancio de los entrenamientos y de las carreras. Tampoco es opcional cepillarse los dientes, es simplemente un hábito diario.

Entrenamientos combinados en la piscina y en la nieve

Sólo se me ocurren dos tipos de *entrenamientos combinados* (practicar otros deportes uno o dos días a la semana) que puedan mejorar la capacidad para correr. Uno de ellos consiste en correr en una piscina (consulta el capítulo 12 para obtener una descripción detallada), ejercicio que representa una excelente manera para mantenerse en forma incluso si se está lesionado. También representa una buena manera de entrenar uno o dos días a la semana si no se está lesionado, pero se tiene tendencia a sufrir lesiones al correr

sobre superficies duras (consulta el capítulo 10).

El segundo tipo, *correr con raquetas de nieve* (o *snowrunning*), funciona solamente en invierno y en zonas donde nieva. Este deporte está cuajando entre los corredores que viven en zonas de clima frío: la idea consiste en correr con raquetas sobre la nieve. Las raquetas para correr están diseñadas de manera que pueden utilizarse para correr de manera normal: para utilizarlas deberás calzar zapatillas de running convencionales, y las raquetas se engancharán solamente a la parte anterior de tu pie, de manera que tus pies podrán flexionarse normalmente. El precio de un buen par de raquetas ligeras oscila entre los 100 y los 300 euros, pero duran toda una vida. Busca unas que tengan 20 centímetros

de ancho y 65 de largo. Si son más pequeñas, correrás el riesgo de que no se ajusten a los requisitos mínimos de las competiciones sobre nieve. Es probable que no las encuentres en la tienda de deportes de la esquina. En cualquier caso, al tratarse de un material muy técnico, no te arriesgues a comprarlo por internet. Pregunta a los expertos de las tiendas, y ellos, en función de tu experiencia y las características del lugar en el que correrás, te recomendarán un modelo u otro.

También es posible probarse varios modelos visitando una tienda de esquí local que alquile raquetas. Si la tienda alquila raquetas de diferentes marcas, siempre podrás probártelas antes de comprarlas. Incluso alguno de estos establecimientos venden algunos modelos de segunda mano a un

precio mucho más económico.

Considera la posibilidad de participar durante el invierno en alguna competición sobre raquetas de nieve. Muchas tiendas de running situadas en zonas de clima frío ofrecen información acerca de las competiciones venideras.

Si afrontas este deporte de manera sana y prudente, programando un día duro de entrenamiento seguido por uno, dos, o tres días de recuperación y un largo recorrido seguido de uno corto y fácil, no creo que tu cuerpo necesite días de descanso. De hecho,

creo que el cuerpo humano responde mejor cuando realizas una actividad de manera regular que cuando la realizas de manera esporádica.

Además, siempre me siento débil y agarrotada después de un día de descanso. Por otra parte, casi siempre me siento genial tras una carrera que estaba pensando en saltarme. De este modo, cuando tengo un día en el que me siento mal, comienzo corriendo un poco por la mañana al ritmo que pueda seguir y después realizo mis estiramientos. Si más tarde me siento mejor, corro otra vez. Sólo una vez cada mucho tiempo, cuando necesito

desconectar del entrenamiento, me tomo un día libre.



Muchos planes de entrenamiento para la maratón sugieren que corras tres o cuatro días por semana, realices *entrenamientos combinados* (entrenar practicando otros deportes) uno o dos días más y te tomes uno o dos días de descanso a la semana. Sinceramente, no creo que puedas correr los suficientes kilómetros para entrenar de manera efectiva para una maratón siguiendo este tipo de planes. Y aunque los

entrenamientos combinados representen una alternativa divertida a correr (y una buena manera de mantenerse en forma mientras se está lesionado, consulta el capítulo 12), no hay nada que te prepare mejor para correr como, precisamente, correr. Tuve un entrenador que solía decir que, si un corredor tiene tiempo para ir en bicicleta, hacer pesas, o nadar sin dejar de correr por ello, que lo haga. Pero si sólo tiene tiempo para una actividad, que sólo corra. Nadar, levantar pesas o ir en bicicleta nunca te convertirán en mejor corredor. Es posible que decidas no adherirte a

un plan de entrenamiento determinado si no incluyes en él algunos días de descanso o de entrenamientos combinados, y eso es totalmente aceptable. De este modo, para mantener cierto equilibrio, los planes de la siguiente sección ofrecen un día libre y otro opcional que también podrá utilizarse para realizar una carrera corta.



¿Has utilizado alguna vez un resfriado como excusa para no correr? Si este año te resfrías, no

dejes de correr. Existen estudios que indican que los resfriados no empeoran haciendo deporte. Y dar una vuelta, aunque sólo sea una carrera corta y suave, hará que te sientas mejor. Si crees que padeces algo más serio que un simple resfriado (como una sinusitis, una bronquitis, una gripe, etc.), pregúntale a tu médico si es aconsejable seguir corriendo.

Crea un plan de entrenamiento

Aunque te hayas leído todo el capítulo, es probable que tengas una pregunta que te inquiete: exactamente cuál es el número de kilómetros que debes correr cada semana. Desearía poder darte una respuesta sencilla, pero los corredores de maratón corren entre 65 y 200 kilómetros, siempre en función de sus objetivos y experiencia. Para determinar cuánto debes correr cada semana, ten en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ **El número de semanas o meses antes de la maratón:**
Una vez escojas una maratón

determinada (el capítulo 13 ofrece ideas acerca de cómo escoger una maratón, y el capítulo 18 muestra algunas de las maratones más populares), consigue un calendario y calcula el tiempo que queda hasta que se celebre la prueba. A continuación, podrás escoger uno de los planes propuestos en las siguientes secciones en función del tiempo del que dispongas.



Si dispones de algo más de tiempo del que muestran los planes listados, añádelo siempre a la fase de construcción.

- ✓ **La cantidad de kilometraje que estés realizando:** Si actualmente estás corriendo unos 30 kilómetros semanales, la próxima semana no podrás correr 80. (Nunca añadas a tu kilometraje más del 10 por ciento del realizado la semana

anterior.) Sin embargo, si actualmente estás corriendo 80 kilómetros semanales y tienes seis meses de tiempo antes de tu maratón, es probable que puedas aumentar tu kilometraje hasta 110 o 120 kilómetros semanales sin sufrir demasiado.



Si tu kilometraje actual es bastante bajo, siempre puedes tirar esta regla del 10 por ciento por la ventana. Incrementar hasta 8 kilómetros semanales, aunque representen

más del 10 por ciento, no puede hacerte mucho daño.

- ✓ **La cantidad de tiempo a diario que puedas dedicar a entrenar:** Correr kilómetros se lleva parte de tu tiempo diario: cuantos más kilómetros corras, más tiempo invertirás. Si trabajas 80 horas semanales, no tendrás tiempo para recorrer 110 kilómetros semanales y dormir las horas necesarias.
- ✓ **Tus objetivos para la maratón:** Si tu objetivo consiste en completar la prueba mitad caminando y mitad corriendo,

podrás lograrlo corriendo menos kilómetros que si intentas completar la prueba invirtiendo menos de cuatro horas, clasificarte para la maratón de Boston o lograr cualquier otro hito. Cuanto más rápido sea el tiempo final que te hayas fijado como objetivo, más kilómetros deberás correr. Consulta el capítulo 13 para obtener más información acerca de los objetivos de la maratón.

Un plan de 16 semanas para

principiantes

Si intentas completar una maratón en 16 semanas sin haber corrido antes, dirígete al capítulo 4 y echa un vistazo al plan de entrenamiento de cinco semanas para corredores noveles, que te llevará hasta unos 30 kilómetros semanales. A continuación, consulta la Tabla 6-1.



El plan de la Tabla 6-1 no es ideal, ya que fuerza demasiado el cuerpo. Para entrenar para tu primera maratón, lo ideal sería disponer de

seis meses, y no de los cuatro que propone este plan. Para convertirlo en un plan de seis meses, añade ocho semanas entre la semana cinco y la seis y ajusta el kilometraje de manera que no lo incrementes semanalmente más del 10 por ciento, llegando finalmente a un kilometraje semanal de 100 kilómetros y a unas carreras de larga distancia de 30 kilómetros a realizar cada quince días. Dirígete al capítulo 4 para obtener una tabla con un plan de entrenamiento pensado para las primeras cinco semanas.



Debido a que los ritmos de entrenamiento varían bastante, he utilizado kilómetros para confeccionar estos planes. Para obtenerlos en minutos, simplemente multiplica los kilómetros mostrados por día y mes (como por ejemplo 100 kilómetros) por tu ritmo de entrenamiento (como por ejemplo un ritmo de 6:30, que significa seis minutos y medio por kilómetro), para obtener tus minutos diarios y semanales (650 minutos semanales).

Tabla 6-1: Un plan de 16 semanas para principiantes

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
6	5-8 ^c	5-6,5	0	5-8	6,5	8	0-3	29,5-40
7	5-8 ^c	6,5-8	0	5-8	6,5	11	0-5	34-46,5
8	5-8 ^c	6,5-8	0	5-8 ^{z/r}	6,5	14,5	0-5	37,5-50
9	5-8 ^c	8-11 ^e	0	6,5-9,5	6,5	14,5	0-5 ^c	40,5-54,5
10	6,5-9,5 ^c	8-13	0	6,5-9,5 ^{z/r}	6,5	19	0-5	46,5-62,5
11	8-11 ^c	6,5-13 ^a	0	6,5-11	6,5	22,5	0-5 ^c	50-69
12	6,5-13 ^c	9,5-16	0	8-13 ^{z/r}	6,5 ^{z/r}	carrera 10 km	3-5	43,5-63,5
13	8-13 ^c	11-16 ^e	0	8-13	6,5-8	13	3-6,5 ^c	49,5-69,5
14	6,5-13 ^c	9,5- 14,5	0	6,5-11	6,5z/r	22,5	0-5	51,5-72,5
15	8-14,5 ^c	13-16 ^a	0	8-13 ^c	6,5	16	0-5	51,5-71
16	5-8 ^c	6,5-9,5	0	6,5-9,5	6,5 ^{z/r}	maratón	0-5	66,5-80,5

^c=circuitos (consulta el capítulo 7); ^{z/r} = zancadas y rutinas (consulta el capítulo 8); ^e =ejercicios (consulta el capítulo 7)

Un plan de 16 semanas para corredores experimentados

Si has estado corriendo de manera regular, dieciséis semanas son tiempo más que suficiente para entrenar para

una maratón y completarla de manera satisfactoria. Este plan comienza con un kilometraje semanal de unos 50 a 65 kilómetros que progresa hasta alcanzar uno de 90 a 120 kilómetros aproximadamente.



El plan de la Tabla 6-2 pretende ser el entrenamiento «perfecto»: seis ó siete días de carrera a la semana, una sesión de ejercicios de velocidad a la semana, una carrera de larga distancia a la semana, dos días de zancadas y rutinas, y dos días de entrenamiento

de circuitos. En un mundo perfecto, seguirías este esquema y correrías la maratón de manera satisfactoria. No obstante, la vida no es perfecta, así que es posible que decidas no hacer circuitos o hacer zancadas o rutinas un solo día a la semana o tomarte uno o dos días completamente libres a la semana. O quizá decidas cambiar el orden de los días, pero completando el mismo kilometraje y realizando los mismos ejercicios. Cualquiera de estas posibilidades es totalmente aceptable. Nadie, ni siquiera los corredores profesionales, entrena a la perfección todas las semanas, y nadie

se adhiere a un plan determinado sin ajustarlo. No querrás que correr gobierne tu vida; al contrario, el entrenamiento para una maratón es sólo una parte de ella. Ajusta la Tabla 6-2 para que se adapte a tus necesidades.

Tabla 6-2: Un plan de 16 semanas para corredores experimentados

<i>Semana</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	<i>Total</i>
1	6,5-8 ^c	8-9,5	8-11	8-9,5	5	13-16	0-5	48,5-64
2	8 ^c	8-11	9,5-13	8-11	5	14,5-17,5	0-5	53-70,5
3	9,5 ^c	9,5-13	9,5-13	8-11	5	16-19,5	0-6,5	57,5-77,5
4	9,5-11 ^c	9,5-13	11-14,5	9,5-13	5	17,5-21	0-6,5	62-84
5	9,5-13 ^c	9,5-13 ^{z/r}	11-16	9,5-14,5 ^c	6,5	21	0-8	67-92
6	9,5-14,5 ^c	9,5-14,5 ^{z/r}	13-16	9,5-16 ^c	6,5	24	0-9,5	72-101
7	9,5-14,5 ^c	9,5-14,5 ^{z/r}	13-17,5	11-19,5 ^c	6,5	27,5	0-9,5	77-109,5
8	11-16 ^c	9,5-14,5 ^{z/r}	13-17,5	13-21 ^c	6,5 ^{z/r}	29	0-9,5	82-114
9	13-19,5 ^c	11-17,5 ^{z/r}	11-14,5 ^e	16-21 ^c	6,5 ^{z/r}	29-32	0-9,5	86,5-120,5
10	14,5-19,5 ^c	13-17,5 ^{z/r}	11-16	16-21 ^c	6,5-11 ^{z/r}	19,5-22,5	0-13	80,5-120,5
11	14,5-19,5 ^c	13-17,5 ^{z/r}	11-16 ^v	11-21	6,5 ^{z/r}	media maratón	0-6,5	77-108
12	14,5-19,5 ^c	13-17,5 ^{z/r}	11-16	16-21 ^c	6,5 ^{z/r}	19,5-22,5	0-13	80,5-116
13	14,5-19,5 ^c	11-17,5 ^{z/r}	11-14,5 ^e	11-21 ^c	6,5 ^{z/r}	26	0-11	80-116
14	14,5-16 ^c	11-17,5 ^{z/r}	11-14,5	13-17,5 ^c	6,5 ^{z/r}	32	0-11	88-115
15	14,5-19,5 ^c	13-17,5 ^{z/r}	11-17,5 ^e	13-19,5 ^c	6,5 ^{z/r}	19,5	0-5	77,5-105
16	5-13 ^c	8-14,5 ^{z/r}	6,5-11	6,5-11	6,5 ^{z/r}	maratón	0-5	74,5-103

^c=circuitos (consulta el capítulo 7); ^{z/r} = zancadas y rutinas (consulta el capítulo 8); ^e =ejercicios (consulta el capítulo 7)

Si dispones de más de 16 semanas

Si dispones de más de 16 semanas, utiliza la Tabla 6-2, pero tras la

octava semana, continúa con ese kilometraje durante todo el tiempo extra del que dispongas. Así, si tienes seis meses (unas 24 semanas), repite la octava semana ocho veces más. No es necesario que realices siempre la octava semana exactamente de la misma manera, ya que acabarías muerto de aburrimiento. No obstante, procura que sea similar y realiza un kilometraje parecido, o ligeramente superior.



Estate atento por si notas síntomas de *sobreentrenamiento*

(correr más de la cuenta). El capítulo 16 ofrece toda la información sobre este tema.

Capítulo 7

Aumenta la fuerza y la velocidad

En este capítulo

- ▶ Averigua toda la verdad sobre las carreras

- ▶ Aumenta la fuerza con cuestas y circuitos
 - ▶ Mejora mediante un plan de entrenamiento
-

El capítulo 6 trata acerca de la necesidad de incluir en el entrenamiento para una maratón un kilometraje elevado y una carrera de larga distancia semanal. Suena bastante lógico: una maratón (42,195 kilómetros) es una carrera larga, así que necesitarás entrenar a tu cuerpo para los largos recorridos.

Lo que quizá no parezca tan evidente sea la necesidad de adquirir fuerza y velocidad.

Después de todo, la maratón no es ni una competición de levantamiento de peso ni una carrera al sprint. Entonces ¿para qué se necesitan fuerza y velocidad? Se necesitan por dos razones:

- ✓ La **fuerza** permite que tu cuerpo continúe incluso después de agotarse. Aumenta tu resistencia. Si no fortaleces tus piernas, brazos, corazón y pulmones, no aguantarás más de

20, 27 o 38 kilómetros. Este capítulo te muestra diferentes maneras para aumentar tu fuerza. De hecho, muchas de las actividades que sirven para aumentar la velocidad también sirven para aumentar la fuerza.

- ✓ La **velocidad** permite aumentar tu ritmo habitual de entrenamiento. No estoy hablando de correr a toda velocidad; me refiero, más bien, a realizar *ejercicios de velocidad*: ejercicios en los cuales corres durante una determinada distancia según un

determinado tiempo para descansar durante un tiempo especificado antes de correr dicha distancia otra vez, pero, esta vez, según un registro diferente. Esta forma de correr entrena a tu cuerpo para que pases de tu estado de forma actual hasta uno superior. A pesar de todo, no te convertirá en un velocista.



Si descubres que tus registros de la maratón se han

estancado (esto es, si has corrido varias maratones y tus tiempos no mejoran) añade ejercicios de velocidad a tu régimen de entrenamiento y notarás una gran diferencia.



Si vas a correr tu primera maratón, te recomiendo que leas la sección «Circuitos», de este mismo capítulo, y que te saltes el resto. Para esta maratón, céntrate en aumentar tu kilometraje y en realizar una carrera de larga distancia cada semana (consulta el capítulo 6), a

continuación comienza con las zancadas y las rutinas (consulta el capítulo 8), empieza con los circuitos y, finalmente, realiza un recorrido semanal algo más corto y más rápido que el resto. Nada exagerado, simplemente aumenta un poco tu ritmo. Todo esto será suficiente para esta primera maratón. Para la siguiente, revisa el resto de este capítulo y añade algunas de sus ideas a tu entrenamiento.

Dale la vuelta a tu tiempo

Los ejercicios de velocidad

(conocidos también como *ejercicios*) están pensados para entrenar a tu cuerpo a correr a un ritmo más rápido de manera que puedas mejorar tus registros en la maratón.

Si echas un vistazo a la Tabla 7-1, verás que si corres la mayor parte del recorrido a ocho minutos por kilómetro y dicho ritmo te resulta cómodo, tu tiempo final de la maratón será de unas cinco horas y quince minutos (5:15:00). (Consulta la Guía rápida que encontrarás en la página web para averiguar tu ritmo de carrera.) No obstante, si tu objetivo está en completar la maratón en

4:30:00, deberás completar cada kilómetro en algo menos de seis minutos y medio. Sí, siempre puedes salir, correr a ese ritmo y pensar que vas a poder mantenerlo durante 42 kilómetros. No obstante, si no entrenas a tu cuerpo para que corra a seis minutos y medio, es probable que no puedas mantener dicho ritmo durante mucho tiempo. Tampoco podrás, así de repente, pasar de correr de un ritmo de ocho minutos por kilómetro a uno de seis minutos y medio. Este cambio representa una gran diferencia y, a no ser que realices la transición como es debido

(realizando ejercicios de velocidad), es posible que acabes lesionado.

Si corres distancias relativamente cortas a ritmo más rápido, tu cuerpo se acostumbrará a correr a mayor velocidad. No te emociones demasiado al pensar en distancias «cortas»: para los corredores de maratón, la distancia más corta para los ejercicios de velocidad es, hasta las últimas semanas de entrenamiento, de un kilómetro y medio, distancia que quizá ya no te resulte tan «corta». Al final de tu entrenamiento (conforme te acerques a la maratón), deberás recorrer distancias realmente

cortas a gran velocidad.



No comiences con los ejercicios de velocidad hasta que no hayas adquirido una buena base de kilometraje (correr incrementando de manera paulatina el kilometraje semanal durante, como mínimo, seis u ocho semanas). El capítulo 6 describe la fase de construcción (la fase inicial del entrenamiento en la que se incrementa el kilometraje de manera gradual para después mantenerlo) y también ofrece modelos de entrenamiento que señalan cuándo

realizar ejercicios de velocidad. En general, es recomendable entrenar de manera regular con carreras de larga distancia durante al menos seis u ocho semanas antes de comenzar con los ejercicios de velocidad.

Tabla 7-1:**Ritmo de entrenamiento**

<i>Maratón</i> 42,195 km	<i>Media</i> <i>maratón</i> 21,097 km	<i>16 km</i>	<i>10 km</i>	<i>5 km</i>	<i>1,6 km</i>	<i>400 m</i>
2:10:00	1:05:00	49:37	30:46	15:23	4:58	1:15
2:15:00	1:07:30	51:32	31:57	15:58	5:09	1:17
2:20:00	1:10:00	53:26	33:08	16:34	5:21	1:20
2:25:00	1:12:30	55:21	34:19	17:09	5:32	1:23
2:30:00	1:15:00	57:15	35:30	17:45	5:44	1:26
2:35:00	1:18:30	59:10	36:41	18:20	5:55	1:29
2:40:00	1:20:00	1:01:04	37:52	18:56	6:06	1:31
2:45:00	1:22:30	1:02:59	39:03	19:32	6:18	1:34
2:50:00	1:25:00	1:04:53	40:14	20:07	6:30	1:37
2:55:00	1:27:30	1:06:48	41:25	20:42	6:41	1:40
3:00:00	1:30:00	1:08:42	42:36	21:18	6:52	1:43
3:05:00	1:32:30	1:10:37	43:47	21:53	7:04	1:46
3:10:00	1:35:00	1:12:31	44:58	22:29	7:15	1:49
3:15:00	1:37:30	1:14:26	46:09	23:04	7:27	1:52
3:20:00	1:40:00	1:16:20	47:20	23:40	7:38	1:55
3:25:00	1:42:30	1:18:15	48:31	24:16	7:49	1:57
3:30:00	1:45:00	1:20:09	49:42	24:51	8:01	2:00

(continúa)

Tabla 7-1: Ritmo de entrenamiento (cont.)

<i>Maratón</i> 42,195 km	<i>Media maratón</i> 21,097 km	16 km	10 km	5 km	1,6 km	400 m
3:35:00	1:47:30	1:22:04	50:53	25:26	8:12	2:03
3:40:00	1:50:00	1:23:58	52:04	26:02	8:24	2:06
3:45:00	1:52:30	1:25:53	53:15	26:37	8:35	2:09
3:50:00	1:55:00	1:27:47	54:26	27:13	8:47	2:12
3:55:00	1:57:30	1:29:42	55:37	27:48	8:58	2:15
4:00:00	2:00:00	1:31:36	56:48	28:24	9:10	2:18
4:05:00	2:02:30	1:33:31	57:59	28:59	9:21	2:21
4:10:00	2:05:00	1:35:25	59:10	29:35	9:33	2:23
4:15:00	2:07:30	1:37:20	1:00:21	30:11	9:44	2:26
4:20:00	2:10:00	1:39:14	1:01:32	30:46	9:55	2:29
4:25:00	2:12:30	1:41:09	1:02:43	31:21	10:07	2:32
4:30:00	2:15:00	1:42:12	1:03:54	31:57	10:19	2:35
4:35:00	2:17:30	1:44:58	1:05:05	32:32	10:30	2:38
4:40:00	2:20:00	1:46:52	1:06:16	33:08	10:41	2:40
4:45:00	2:22:30	1:48:47	1:07:27	33:43	10:53	2:43
4:50:00	2:25:00	1:50:41	1:08:38	34:19	11:04	2:46
4:55:00	2:27:30	1:52:36	1:09:49	34:54	11:16	2:49
5:00:00	2:30:00	1:54:30	1:11:00	35:30	11:27	2:52
5:05:00	2:32:30	1:56:25	1:12:11	36:05	11:39	2:54
5:10:00	2:35:00	1:58:19	1:13:22	36:41	11:50	2:58
5:15:00	2:37:30	2:00:14	1:14:33	37:16	12:01	3:00
5:20:00	2:40:00	2:02:08	1:15:44	37:52	12:13	3:03
5:25:00	2:42:30	2:04:03	1:16:55	38:27	12:24	3:06
5:30:00	2:45:00	2:05:57	1:18:06	39:03	12:36	3:09
5:35:00	2:47:30	2:07:52	1:19:17	39:38	12:47	3:12
5:40:00	2:50:00	2:09:46	1:20:28	40:14	12:59	3:15
5:45:00	2:52:30	2:11:41	1:21:39	40:49	13:10	3:18
5:50:00	2:55:00	2:13:35	1:22:50	41:25	13:22	3:21
5:55:00	2:57:30	2:15:30	1:24:48	42:02	13:33	3:23
6:00:00	3:00:00	2:17:24	1:25:12	42:36	13:44	3:26

No hay que confundir los ejercicios de velocidad con los circuitos, tratados en la sección «Circuitos» de este mismo capítulo, o con las zancadas y rutinas (consulta el capítulo 8). Los ejercicios de velocidad consisten en ejercicios específicos que deben realizarse solamente después de desarrollar una buena base. Los circuitos, las zancadas y las rutinas son actividades que se llevan a cabo al volver a casa tras haber realizado una carrera de larga distancia, y que pueden añadirse a tu entrenamiento en cuanto empieces

a entrenar para la maratón. Los ejercicios de velocidad, por otra parte, no son algo que se pueda hacer después de correr, sino que cambian la estructura de la propia carrera.



Los ejercicios de velocidad suelen consistir en cuatro ejercicios diferentes: *carrera continua*, *fartleks*, *intervalos* y *repeticiones*. Estos ejercicios reciben a veces otros nombres, pero los conceptos son universalmente conocidos en el mundo del running.

Entrena al tempo adecuado



La carrera continua

consiste en un esfuerzo largo y sostenido al ritmo fijado como objetivo para la maratón, precedido y seguido por fases de calentamiento y de enfriamiento a ritmo suave. (Si no estás seguro de tus objetivos de cara a la maratón, consulta el capítulo 13.) Utiliza la Tabla 7-1 para averiguar el registro que deseas alcanzar en la maratón y, a continuación, sigue la línea correspondiente hasta ver el

tiempo por distancia indicada. Ése será el ritmo al que deberás correr durante la fase central de la carrera continua.



Si no has realizado entrenamientos de carrera continua con anterioridad, este será el primer tipo de ejercicio que deberás hacer. Realiza una carrera continua cada una o dos semanas, asegurándote de correr una *carrera de recuperación* (una carrera a ritmo cómodo, aunque sea increíblemente lento) el día anterior y posterior (o incluso los dos

días siguientes). Estira adecuadamente (consulta el capítulo 5) después de los ejercicios.

Utiliza la Tabla 7-2 para averiguar la longitud de las fases de calentamiento, carrera continua y enfriamiento.

Tabla 7-2:**Carrera continua: desglose**

<i>Kilometraje semanal</i>	<i>Calentamiento</i>	<i>Carrera continua</i>	<i>Enfriamiento</i>
32 kilómetros	1,6 kilómetros	1,6 kilómetros	1,6 kilómetros
40 kilómetros	1,6 kilómetros	1,6 kilómetros	1,6 kilómetros
48 kilómetros	1,6 kilómetros	2,5 kilómetros	1,6 kilómetros
56 kilómetros	1,6 kilómetros	2,5 kilómetros	1,6 kilómetros
64 kilómetros	2,5 kilómetros	3,2 kilómetros	2,5 kilómetros
72 kilómetros	2,5 kilómetros	3,2 kilómetros	2,5 kilómetros
80 kilómetros	3,2 kilómetros	4 kilómetros	3,2 kilómetros
88 kilómetros	3,2 kilómetros	4 kilómetros	3,2 kilómetros
96 kilómetros	4 kilómetros	4,8 kilómetros	4 kilómetros
105 kilómetros	4 kilómetros	4,8 kilómetros	4 kilómetros
113 kilómetros	4,8 kilómetros	5,6 kilómetros	4,8 kilómetros
121 kilómetros	4,8 kilómetros	5,6 kilómetros	4,8 kilómetros
129 kilómetros	5,6 kilómetros	6,4 kilómetros	5,6 kilómetros

Sal a recorrer una ruta cuya distancia exacta o aproximada conozcas de antemano. Corre a ritmo suave y cómodo durante la fase de calentamiento, quizás incrementando un poco el ritmo durante el último

minuto o dos para así prepararte para correr algo más rápido. A continuación, prepara el cronómetro y, cuando llegues al inicio de la ruta medida, acciéralo y corre a mayor velocidad, al ritmo que te hayas fijado como objetivo.



No te detengas al terminar las fases de calentamiento y de carrera continua. En su lugar, pasa directamente de la fase de calentamiento a la fase de carrera continua, y de ésta a la de enfriamiento, como si todo fuese una

sola carrera.

Es posible que tu primera carrera continua te parezca un desastre: quizás empieces demasiado rápido y te hundas (hiperventiles, te sientas medio muerto y notes las piernas agarrotadas) durante el resto de tu carrera continua; quizás empieces demasiado despacio y no te acerques al ritmo fijado como objetivo. No te preocupes demasiado por este primer intento. En el futuro, intenta correr los 1,6 kilómetros (o los 4,8 o la porción que te corresponda) a ritmo regular, sin ralentizar ni acelerar durante el recorrido.

No olvides que los ejercicios de velocidad están pensados para que tu cuerpo corra más rápido, y que tu cuerpo no sabe de manera espontánea qué significa correr a un ritmo de 6:30 (o al ritmo que te hayas propuesto). Cuantas más carreras continuas corras, tu cuerpo estará mejor acostumbrado a correr al ritmo que te hayas fijado para la maratón.



Cada vez que realices una carrera continua, alarga las fases de calentamiento y de enfriamiento un

minuto o dos y aumenta la fase de carrera continua de 800 a 1.600 metros. Al final, tu objetivo será correr unos 8 o 10 kilómetros durante las fases de calentamiento y enfriamiento y, en medio, unos 6,5 kilómetros o 10 kilómetros durante la fase de carrera continua.

«Fartlek» no es una palabrota



La palabra *fartlek* (*fart-leck*) es la palabra sueca para «juego de velocidad.» Un fartlek es parecido

a una carrera continua; de hecho, se corre al mismo ritmo que ésta (esto es, al ritmo fijado para la maratón, consulta la Tabla 7-1). No obstante, presenta dos diferencias notables:

- ✓ En lugar de realizar calentamiento, carrera continua, y enfriamiento como parte de una sola carrera, se trata de realizar calentamiento, una carrera corta, una recuperación corta, otra carrera corta, otra recuperación corta, otra carrera corta, y así sucesivamente, concluyendo con una fase de

enfriamiento.

Es posible aplicar la información relativa al calentamiento y el enfriamiento de la Tabla 7-2 a los ejercicios de fartlek.

Al igual que sucedía con la carrera continua, el fartlek es una sola e ininterrumpida carrera, pero, a diferencia de ella, se va ajustando (o «se juega con») la velocidad a lo largo del recorrido.

- ✓ En lugar de fijar exactamente la duración de la carrera continua, tal y como hacíamos en el

entrenamiento de velocidad, el fartlek puede ser más libre o más estructurado. A continuación, se muestran cuatro ejemplos de entrenamiento fartlek (sin incluir las fases de calentamiento y de enfriamiento):

- **Poste-a-poste:** utiliza los postes de teléfono situados a lo largo de la carretera para correr rápidamente del primero hasta pasado el segundo, hacer una carrera de recuperación hasta el tercero, correr

rápidamente hasta pasado el cuarto, hacer otra carrera de recuperación hasta el quinto, y así sucesivamente. La idea consiste en que las carreras de recuperación sean la mitad de largas que las carreras más veloces. Puedes comenzar (en función de la distancia que haya entre los postes) con diez partes a alta velocidad (esto es, dos veces la distancia entre postes), e incrementar de manera

gradual dos dobles postes cada vez que realices este ejercicio.



No es necesario utilizar postes; también puedes utilizar árboles, casas, farolas, etcétera. Simplemente, asegúrate de que la carrera de recuperación sea algo más corta que la distancia recorrida a alta velocidad.

- **2-1-1-1-1-30-30:** corre dos

minutos a alta velocidad,
un minuto a ritmo de
recuperación, un minuto a
alta velocidad, un minuto a
ritmo de recuperación, un
minuto a alta velocidad,
treinta segundos a ritmo de
recuperación, y treinta
segundos a alta velocidad.
Comienza con esta serie.
La próxima vez realiza dos
series con una carrera de
recuperación de dos
minutos entre ellos.
Después, añada una tercera
serie hasta llegar a

recorrer de 8 a 13
kilómetros a ritmo rápido.

- **Curvas y rectas:** este fartlek debe realizarse en pista de atletismo. Corre a ritmo rápido durante las rectas y a ritmo de recuperación durante las curvas. (Resulta algo aburrido, pero si no encuentras otros lugares donde entrenar, es efectivo.) Corre de 3 a 6 kilómetros de esta manera la primera vez que realices este ejercicio,

incrementando la distancia conforme adquieras experiencia.

- **6-2-6-2:** corre a ritmo rápido durante seis minutos, a ritmo de recuperación durante dos, nuevamente a ritmo rápido durante seis, y finalmente a ritmo de recuperación durante otros dos. La próxima vez que realices este ejercicio, añade otra combinación 6-2, y así hasta que llegues a cinco o seis partes a ritmo rápido.



El sistema 6-2-6-2 es bastante duro debido a que las partes de recuperación son muy cortas respecto a las partes rápidas. No intentes este tipo de fartlek hasta que no hayas realizado los otros tres, así como una o dos carreras continuas, unas cuantas veces.

Las fases de calentamiento y de enfriamiento deben ser las mismas que las utilizadas para las carreras continuas (consulta la Tabla 7-2).

Intervalos



Una vez hayas añadido carreras continuas y ejercicios fartlek a tu entrenamiento, podrás añadir otro tipo más de ejercicio de velocidad que encaja en la fase de fuerza y velocidad explicada en el capítulo 6. Los *intervalos* son, al mismo tiempo, similares y diferentes a las carreras continuas y a los ejercicios de fartlek:

- ✓ A diferencia de las carreras continuas o de los fartleks, en

los intervalos dejas de correr entre las fases de carrera rápida del entrenamiento, aunque no por ello dejas de moverte, y normalmente, caminas.

- ✓ A diferencia de las carreras continuas o de los fartleks, corres a mayor velocidad que el ritmo fijado para la maratón.

Para saber qué tiempos de intervalo fijarte como objetivo, dirígete a la Tabla 7-1, que encontrarás al inicio de este capítulo, y fíjate en el tiempo que te hayas fijado para completar la maratón. A

continuación, cuenta tres tiempos de maratón por encima de tu tiempo fijado como objetivo y dirígete hacia el espacio que muestra los minutos por distancia. Ése será el ritmo al que deberás correr los intervalos.

- ✓ Al igual que en la carrera continua, la duración de la fase rápida está estrictamente calculada.
- ✓ Al igual que en el fartlek, la duración de la fase de recuperación está estrictamente calculada.

A continuación se muestran algunos ejemplos de ejercicios de intervalos:

- ✓ **Repetir kilómetros:** Para realizar este ejercicio deberás calcular una distancia de 1,6 kilómetros, en incrementos de unos 400 metros, en algún camino solitario, si fuese posible, o en su defecto, en una pista de atletismo. Calienta según la misma distancia indicada para la carrera continua en la Tabla 7-2 y, a continuación, comienza tu primer kilómetro y medio.

Intenta superar la marca de los primeros 400 metros según el tiempo de la Tabla 7-1, aumentando o disminuyendo el ritmo para adaptarte al tiempo requerido. Cuando realices este ejercicio, tu objetivo será completar cada 400 metros y cada 1,6 kilómetros acercándote lo máximo posible a los registros preestablecidos. Una vez completes el recorrido, camina un poco para recuperarte, lo que debería durar unos cuatro minutos si estás corriendo cada 1,6

kilómetros; de cinco a cinco minutos y medio si estás corriendo entre ocho y diez minutos, y de seis a seis minutos y medio si estás corriendo en más de diez minutos. Teniendo en cuenta que si corres cada 1,6 kilómetros en diez minutos estarás corriendo durante más tiempo que si la corres en seis, también necesitarás un mayor tiempo de recuperación.



Comienza con tres

repeticiones de 1,6 kilómetros. Añade 1,6 kilómetros más cada semana hasta que llegues a los 11 o 13 kilómetros. Realiza siempre una carrera de enfriamiento al finalizar este ejercicio. Consulta la Tabla 7-2 para averiguar las distancias de enfriamiento.

- ✓ **5-5-5:** Este ejercicio es parecido a la repetición de kilómetros, pero en lugar de repetir kilómetros lo que se repiten son periodos de cinco minutos. Se corre en la misma ruta en la que se corría el

ejercicio de repetición de kilómetros, observando en qué puntos del trayecto finaliza cada uno de los periodos de cinco minutos. Intenta alcanzar el mismo punto (o llegar un poco más lejos) en cada uno de los periodos sucesivos de cinco minutos. Realiza una sola serie las primeras veces que abordes este ejercicio. El objetivo será poder realizar dos series de 5-5 con un descanso de diez minutos (que consistirá en caminar) entre cada uno de ellos. Asegúrate de calentar y

enfriar.



✓ **2-1-2:** Es posible que estés deseando que el «2» y el «1» se refieran a minutos, ¿verdad? Desgraciadamente, se refieren a kilómetros. Este ejercicio es duro, pero muy provechoso. Al igual que sucedía con el ejercicio de repetición de kilómetros, dirígete a una ruta previamente medida o a una pista de atletismo, calienta y, a continuación, corre unos 3

kilómetros, descansa
(caminando) durante el tiempo
que hayas empleado en recorrer
los tres kilómetros (este
descanso se conoce como
descanso equitativo), corre un
kilómetro y medio, realiza otro
descanso equitativo, y corre
otros tres kilómetros. Finaliza
con una fase de enfriamiento.

**Localiza una pista de ceniza o un camino
de césped**

Además de señalar marcas de kilómetro en una carretera o de utilizar una pista de atletismo, existen otras dos opciones que pueden resultar más suaves para tus piernas.

- ✓ Considera la posibilidad de realizar marcas separadas unas de otras por una distancia de un kilómetro en un camino de césped, en un circuito de campo a través o en algún parque. Puedes usar tu reloj GPS, en caso de disponer de él; buscar una zona habitual de corredores que disponga de estas marcas, o bien, si el trazado no es muy sinuoso, usar la opción de la regla medidora de distancia de la aplicación Google Earth.
- ✓ Algunos clubs deportivos, universitarios o instalaciones públicas conservan pistas de ceniza, que suelen tener el habitual recorrido de 400 metros y están

cubiertas con una superficie de ceniza.
Estas pistas son muy suaves para las
piernas.

Generalmente, se corre más lentamente
sobre césped o pistas de ceniza que sobre
caminos o pistas de atletismo, así que no te
sorprendas si tus tiempos son algo más
lentos.

Carreras con repeticiones o series



La *repeticón* es un tipo de

ejercicio de velocidad, pero generalmente se utiliza de dos maneras:

- ✓ Temprano en tu entrenamiento y continuando a lo largo de él, normalmente en forma de zancadas (tratadas en el capítulo 8).
- ✓ En una fase avanzada del entrenamiento para mejorar la forma de cara a la maratón.

Los ejercicios de repetición son parecidos a los intervalos, pero presentan tres diferencias:

- ✓ Las distancias a recorrer a alta velocidad son mucho más cortas: de 100 a 400 metros (de un cuarto de vuelta a una vuelta completa a la pista de atletismo).
- ✓ Las distancias a recorrer a alta velocidad se recorren mucho más rápidamente.

Para determinar tus tiempos de repetición, dirígete a la Tabla 7-1, cuenta seis veces por encima de tu tiempo previsto para la maratón, cuenta sobre los tiempos de 400 metros, y realiza los 400 metros a este ritmo.

(Para 200 metros divide por dos; para 100 metros, divide por cuatro.)

- ✓ Los periodos de recuperación son mucho más largos si los comparamos con el periodo de alta velocidad: al igual que sucedía con los intervalos, durante la recuperación no se corre, se camina. La recuperación debe durar dos o tres veces el tiempo empleado en la repetición.

Por estas razones, la mayor parte de los corredores de maratón adoran la

repetición y quieren practicarla lo máximo posible. A continuación, se muestran algunos ejemplos de este método de entrenamiento:


- ✓ **4 × 400 metros o 8 × 200 metros:** como sucedía con los intervalos, se comienza con el calentamiento, y ya en la pista se corre a buen ritmo durante 400 o 200 metros. Tras descansar durante un tiempo dos o tres veces superior al invertido en realizar la repetición, corre otros 400 o 200 metros y repite el proceso

hasta completar el recorrido.
Realiza una carrera de enfriamiento una vez termines.
(Utiliza la Tabla 7-2 para averiguar la longitud de las carreras de calentamiento y de enfriamiento.)



✓ **100-100-200-200-**

400-200-200-100-100: este ejercicio, es similar en distancia al anterior, pero está concebido en forma de *escalera*. Se comienza con distancias cortas que se alargan de manera



gradual (mientras se sube la escalera) y, a continuación, se acortan nuevamente de manera gradual (mientras se baja la escalera). No olvides calentar, enfriar y descansar durante un tiempo dos o tres veces superior al invertido en realizar cada repetición. Algunas personas se toman un descanso de cinco minutos al llegar a la cima de la escalera antes de comenzar el descenso.

Adquiere fuerza

Realizar ejercicios de velocidad no sólo ayuda a correr a un ritmo de maratón más rápido, sino que también sirve para adquirir fuerza, factor decisivo para la última etapa de la maratón. No obstante, existen otros dos tipos de ejercicios que pueden ayudarte específicamente a adquirir fuerza.

Cuestas: Ya no estarás en la Meseta Central nunca más

Aunque vivas en pleno páramo leonés, intenta incorporar las cuestas en tu entrenamiento al menos un día

por semana. La verdad es que la mayoría de las maratones no presentan muchos desniveles, pero casi todas incluyen una cuesta situada tácticamente hacia el final de la prueba. Es cruel, lo sé, pero así es como se entretienen los directores de la carrera.

Si vives en una zona con colinas, no las evites; en su lugar, aprovéchalas y benefíciate de ellas. Yo vivo en una zona de colinas, y uno de mis ejercicios consiste en realizar una carrera larga (de unos 20 kilómetros) durante la cual subo y bajo a buen ritmo estos desniveles. Durante la

parte llana, me relajo y corro a ritmo de recuperación, pero cuando llegan las cuestas siempre acelero. Ésta es una manera increíble de fortalecer el cuerpo, mejorar el rendimiento en los desniveles y romper la monotonía de una carrera larga.

Aunque vivas en una zona llana, es probable que tengas acceso a alguna colina de tu ciudad o de la ciudad vecina. Si sólo tienes una colina con la que trabajar, considera este ejercicio: realiza un ejercicio de repetición comenzando en la base de la colina y súbela a buen ritmo para luego descender durante el periodo de

recuperación. Realiza las mismas repeticiones que harías para el ejercicio de 4×400 o de 8×200 . Y no te olvides de calentar y de enfriar.



Recuerda que después de los ejercicios necesitarás como mínimo un día de recuperación, y es posible que hasta un máximo de tres. De manera que no querrás realizar un ejercicio de cuestas el día después de haber realizado una carrera continua, un fartlek o cualquier otro ejercicio de velocidad.

Para correr cuestas de manera efectiva, tanto en ejercicios como durante la competición, recuerda balancear los brazos hacia atrás de manera exagerada (como si intentases lanzar tus codos hacia la luna) y flexiona la parte superior del cuerpo ligeramente hacia la colina. Y, lo más importante de todo, corre siempre hasta la cima de la colina.

Muchísimos corredores de larga distancia aminoran la marcha al acercarse a la cima; el resultado es que los corredores que sí entrenan corriendo hasta pasada la cima los adelantan. Si bajas el ritmo antes de

llegar a la cima, también perderás impulso, y eso significa que tu ritmo se ralentizará. Sigue corriendo a buen ritmo hasta la cima y mantén la esperanza de que, al otro lado, encontrarás un largo descenso.

En cualquier caso, nunca subas las cuestas caminando durante tus entrenamientos.

Tu cuerpo se adaptará rápidamente a las cuestas si le das la oportunidad. Si las subes caminando, nunca obtendrás la fuerza que la colina puede ofrecerte.

Circuitos



Existe una última manera de adquirir fuerza: *entrenamiento de circuitos* o simplemente *circuitos*, que es, probablemente, el secreto mejor guardado de las carreras de larga distancia. El *circuito* incluye calentamiento, una serie de ejercicios pensados para adquirir fuerza en las *estaciones* (entre medio de las cuales se corre a ritmo rápido), y enfriamiento. Los circuitos fortalecen el cuerpo en un periodo de tiempo

increíblemente corto. Después de tan sólo cinco o seis ejercicios de circuitos, notarás una gran diferencia en la fuerza de tus brazos, piernas, estómago y nalgas.

Si me hiciesen elegir el ejercicio de este capítulo que marca una mayor diferencia en el entrenamiento, escogería los circuitos. A diferencia de los entrenamientos complementados con otros deportes, el entrenamiento de circuitos te convierte en mejor corredor: los ejercicios están pensados para fortalecer los músculos que utilizan los corredores, y los sprints cortos

que se realizan entre circuitos mejoran la velocidad y la eficacia (consulta el capítulo 7).

Es posible preparar las estaciones de los circuitos en tu propia casa.

Consigue las económicas piezas que se mencionan a continuación y construye estaciones en tu jardín trasero, garaje, sótano, o cualquier otro lugar, separándolas entre ellas unos 10 o 20 metros.

- ✓ Un cojín de abdominales o una toalla gruesa (para hacer abdominales, flexiones)
- ✓ Un par de pesas de dos o tres

kilos (para hacer flexiones de brazos alternados, rotaciones de hombros, remo vertical)

- ✓ Una silla robusta (para hacer flexiones)
- ✓ Una escalera o escalón (para hacer *step-ups*, sentadillas con una sola pierna, elevaciones de talones)
- ✓ Un par de pesas de kilo o kilo y medio (para correr con peso mientras vas lanzando puñetazos al viento)

Con esto tendrás cinco estaciones, en las que realizar doce ejercicios, que

no te ocuparán demasiado espacio. Uno de los problemas de los circuitos consiste en que es fácil olvidar qué ejercicio debes hacer cuando llegas a una determinada estación, así que te sugiero que pongas una hoja de papel en cada una de ellas que indique, en orden, los ejercicios que debes realizar.



No se te ocurra pensar que los circuitos son fáciles. De hecho, son tan duros que los aborrezco. De veras. Pero los hago porque sé que son muy beneficiosos para mi

entrenamiento. Sigue los pasos a continuación para ver mis recomendaciones durante este tipo de ejercicios.

- 1. Corre de 15 a 40 minutos, en función de lo que estés corriendo semanalmente.**
- 2. Cuando acabes comienza inmediatamente con los circuitos (descritos en las siguientes secciones).**

No te detengas salvo para beber agua, si es que lo necesitas con urgencia. No camines ni charles con los vecinos ni nada por el

estilo. Corre y ve directamente hacia la primera estación.

- 3. Ajusta el temporizador de tu cronómetro a 25 o 35 segundos (en función de tu estado de forma) y, justo antes de empezar con la primera estación, acciónalo.**
- 4. Cuando suene la alarma del temporizador, corre hacia la siguiente estación, vuelve a ajustar el temporizador y comienza inmediatamente a realizar el siguiente ejercicio.**
- 5. Cuando vuelva a sonar la**

alarma del temporizador, corre hacia la siguiente estación, y así sucesivamente.

- 6. Repite todo el circuito (todos los ejercicios) al menos una vez.**
- 7. Cuando acabes el último circuito, comienza a realizar inmediatamente un enfriamiento de 10 a 20 minutos.**

¿Preparado para empezar? Las siguientes secciones muestran cómo hacer un entrenamiento de circuitos. Aunque no sea necesario seguir este

mismo orden de manera exacta, asegúrate de separar las estaciones que utilicen músculos similares. Intenta hacer un ejercicio para el abdomen, después otro para los brazos, otro para la espalda, después nuevamente para los brazos, y así sucesivamente.

Flexiones de bíceps alternadas o curls

Colócate de pie con un peso de dos o tres kilos en cada mano, relaja los hombros, y extiende totalmente los brazos, de manera que tus nudillos descansen sobre tus muslos. Ahora, sin inclinarte hacia adelante, dobla

uno de tus codos y empuja el puño hacia el pecho (mira la Figura 7-1). Devuelve el brazo a su posición inicial, nuevamente sin flexionar la espalda hacia adelante. Mientras estás bajando el brazo, dobla el otro codo y empuja su puño hacia tu pecho. Repite hasta que suene la alarma del temporizador.



Figura 7-1:

Los *curls* fortalecen tanto los bíceps como otros músculos.

Abdominales

Es probable que ya sepas hacer

abdominales, pero por si acaso, la Figura 7-2 muestra un ejemplo. Tumbate sobre la espalda, flexiona las rodillas, estira el estómago, mantén la espalda recta, y empuja el cuerpo hacia arriba, con las manos tocando levemente la parte posterior de la cabeza o cruzadas sobre el pecho, tal y como muestra la Figura 7-2. Vuelve a bajar suavemente el cuerpo y comienza de nuevo. Haz tantas como puedas hasta que oigas la alarma del temporizador.



Figura 7-2:

Los abdominales pueden acabar tanto con una barriga cervicera como con un abultado abdomen posparto.

Rotaciones o encogimiento de hombros

Coge una pesa de dos o tres kilos con cada una de tus manos, relaja los brazos dejando que cuelguen a los lados, y relaja los hombros. Ahora,

sin mover las manos, eleva los hombros, haz que rueden hacia atrás y vuélvelos a bajar (mira la Figura 7-3). Repite. Cuando llegues a esta estación por segunda vez, haz que los hombros rueden hacia adelante en lugar de hacia atrás.

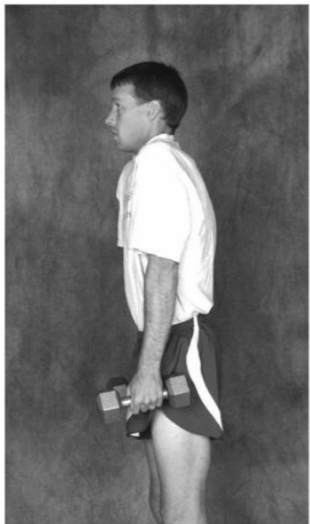


Figura 7-3:
Rotaciones.

Subir escalones o *step-ups*

Para hacer este ejercicio necesitarás

un escalón (servirá cualquiera de los escalones de la escalera de entrada a tu casa o garaje). No obstante, quizá te resulte más práctico (debido a su portabilidad) que te compres o que te fabriques un escalón (o *step*), de uno o dos niveles. Algunos presentan goma en su parte superior para así prevenir resbalones.

El ejercicio consiste en subir y bajar este escalón. Primero subes un pie y después el otro. A continuación, bajas el primer pie y después el segundo. Vuelves a subir y vuelves a bajar, y así sucesivamente. Mira la Figura 7-4.

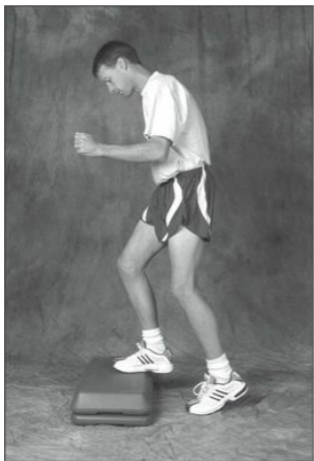


Figura 7-4:

Los *steps-ups* son como subir la escalera corriendo.

Flexiones en silla

Para hacer este ejercicio utiliza una

silla robusta. Estira las piernas con los talones apoyados en el suelo y coloca las manos sobre el filo exterior de la silla manteniendo los codos rectos. Flexionando los codos, baja el trasero hasta el suelo y, a continuación, impúlsate de nuevo hacia arriba hasta que los codos vuelvan a estar rectos (mira la Figura 7-5). Repite hasta que, suplicando clemencia, suene la alarma del temporizador.



Figura 7-5:
Las temidas flexiones.

Sentadillas con una sola pierna

Para hacer sentadillas con una sola pierna, apóyate con la pierna derecha sobre el extremo del escalón, de manera que el empeine del pie derecho quede situado sobre el filo del escalón y la pierna izquierda

quede colgando fuera del escalón. Dobla la rodilla de la pierna derecha hasta que el *talón* de la pierna izquierda (aterriza con el talón y no con los dedos del pie), roce el suelo (mira la Figura 7-6). Estira la pierna colocada sobre el escalón y repite el ejercicio con la otra pierna.



Los talones de ambos pies deberían estar situados a lo largo de la misma línea horizontal. Es posible que necesites algo con lo que sostenerte (quizás una barandilla) para evitar caerte.



Figura 7-6:

Las sentadillas con una sola pierna son más fáciles que las flexiones en silla.

Puñetazos

Coge una pesa de kilo o kilo y medio con cada una de tus manos, pon las manos enfrente de su hombro respectivo, y colócate con las piernas separadas a una distancia mayor que la que haya entre tus hombros. Cruza la mano derecha por delante del cuerpo y da un puñetazo hacia la izquierda, tal y como muestra la Figura 7-7.



Para mantener las rodillas en buen estado, gira suavemente los dedos del pie derecho mientras golpeas con el brazo derecho. Repite

con el lado izquierdo y viceversa hasta que suene la campanilla.



Figura 7-7:

Los puñetazos son una buena manera de lanzar una ofensiva.

Encogimientos abdominales o crunches

Comienza los *crunches* tumbado sobre la espalda, con las piernas estiradas hacia arriba y las manos apoyadas sobre las orejas. Encógete hacia las piernas tensando el abdomen hasta tocar la rodilla izquierda con el codo derecho (mira la Figura 7-8). Repite la operación hacia el otro lado hasta que la alarma te libere de este suplicio.

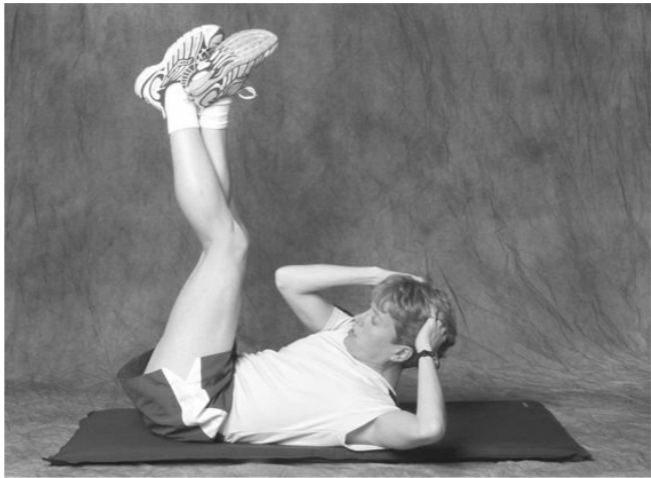


Figura 7-8:

Los *crunches* son un tipo de abdominales.

Flexiones

Las flexiones representan un magnífico ejercicio para los

corredores. No obstante, no hagas flexiones de chicas aunque seas una mujer, porque son de blandengues y no te harán más fuerte. En su lugar, apoya el cuerpo sobre las manos y sobre la punta de los dedos de los pies, mantén la espalda y las piernas completamente rectas, baja el pecho en dirección al suelo (mira la Figura 7-9) y vuelve a levantarlo hasta que tus codos estén rectos. Si te sientes muy cansado antes de escuchar la alarma, mantente con los brazos estirados hasta que sientas que puedes volver a flexionarte. Te garantizo que después de media docena de circuitos

serás capaz de hacer muchas flexiones.



Figura 7-9:

No hagas flexiones para blandengues.

Elevaciones de talones

Mantente con una pierna sobre el extremo del escalón de manera que la parte anterior de tu pie quede apoyada

sobre éste y el talón quede colgando por fuera. Baja el talón tanto como puedas y, a continuación, levántate sobre la punta de los pies tanto como te sea posible (mira la Figura 7-10). Al principio puede parecer fácil, pero en cuanto te levantes once veces o más, comenzarás a sufrir de lo lindo.



Es posible que necesites sostenerte de algún modo (ayudándote quizá de una barandilla) para poder mantenerte derecho.



Figura 7-10:

Elevaciones de talones para la bailarina que hay en ti.

Remo vertical

Colócate de pie sosteniendo una pesa de dos o tres kilos en cada mano y, a continuación, junta los extremos de

las dos pesas manteniendo las manos justo sobre la entropierna.

Manteniendo juntas las pesas (mira la Figura 7-11), estira las manos hasta la clavícula. Vuelve a bajarlas y repite la operación. Este ejercicio es doloroso desde el principio, lo que convertirá la alarma en el sonido más dulce que hayas oído nunca.

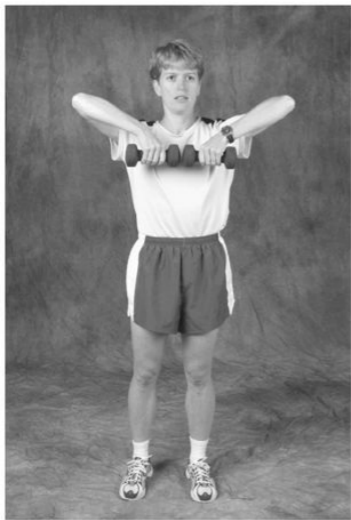


Figura 7-11:
Cuando hagas remo vertical, parecerá que estás abriendo y cerrando una cremallera gigante.

Abdominales... otra vez

¿Acaso no he mencionado ya este ejercicio? Sí. Crea una estación extra para hacer otra serie de este ejercicio. Los corredores de maratón acostumbran a tener estómagos poco en forma, hecho que puede derivar en problemas de espalda. Además, deberás descansar los brazos entre el remo vertical y la siguiente estación.

Correr con pesas

Coge una pesa de kilo o kilo y medio con cada mano y colócate de pie con los pies separados según el ancho de tus caderas. Mueve los brazos como si corrieses, procurando no golpear

las caderas con las pesas. Los pulgares deben pasar a la altura de las caderas (pero sin llegar a tocarlas, por si acaso las pesas las golpeasen), tal y como muestra la Figura 7-12. Muévete tan rápido como puedas con las pesas en las manos.



Figura 7-12:
Correr con las pesas en las manos.

Traza un plan sobre un papel

Entonces, ¿cuándo debo hacer

carreras continuas, fartleks, intervalos, repeticiones, cuestas y circuitos? ¿Y zancadas y rutinas (explicadas en el capítulo 8)? La Tabla 7-3 sirve para programar todos los ejercicios de entrenamiento de este capítulo de manera que puedas añadirlos a los planes de entrenamiento del capítulo 6.

Tabla 7-3: Cuándo realizar ejercicios de velocidad y de fuerza

<i>Tipo de ejercicio</i>	<i>Empieza a hacerlo...</i>	<i>Deja de hacerlo...</i>
Circuitos	Tan pronto como empiece tu entrenamiento	La semana de la maratón
Zancadas/rutinas	Cuando lleves de 4 a 6 semanas de entrenamiento	El día antes de la maratón
Cuestas	Cuando lleves 6 semanas de entrenamiento	La semana anterior a la maratón
Carrera continua	Cuando lleves 6 semanas de entrenamiento	La semana anterior a la maratón
Fartlek	Cuando lleves 8 semanas de entrenamiento	Un mes antes de la maratón
Intervalos	Cuando lleves 12 semanas de entrenamiento	Un mes antes de la maratón
Ejercicios de repetición	3 semanas antes de la maratón	La semana de la maratón



¿Te confunden tantos ejercicios de velocidad y de fuerza? Veamos una manera de simplificar el entrenamiento sin complicar más este

asunto:

- ✓ Realiza circuitos una vez cada tres o cuatro días.
- ✓ Realiza zancadas y rutinas una vez cada tres o cuatro días (consulta el capítulo 8).
- ✓ Cada cuatro o cinco días, realiza un ejercicio de mayor dureza: como una carrera continua, un fartlek o un ejercicio de repetición de kilómetros.
- ✓ Realiza una carrera larga cada siete días (de hasta 32 kilómetros).

✓ Estira después de cada carrera.

Esto es todo, en pocas palabras. No es fácil, especialmente si estás corriendo 100 o 115 kilómetros a la semana, pero te sentirás ampliamente recompensado cuando veas los registros de tu próxima maratón.

Capítulo 8

Mejora tu técnica de carrera

En este capítulo

- ▶ Examina tu postura al correr

- ▶ Descubre cómo balanceas los brazos
 - ▶ Perfecciona tu cadencia
 - ▶ Aprende a respirar durante la carrera
-

Cuando hablo de la técnica de carrera, la gente acostumbra a mirarme como si hablase en chino, porque al fin y al cabo correr es una peculiaridad personal que no puede cambiarse, ¿verdad? Pues no. Al igual que sucede con el baloncesto, el fútbol, el tenis, o cualquier otro

deporte que tenga técnicas definidas que deben enseñarse a sus jugadores antes de que empiecen un plan de entrenamiento serio, es posible correr correcta o incorrectamente.

Este capítulo te presenta las técnicas de carrera adecuadas, que, cuando las apliques a tu propio entrenamiento, te convertirán en un corredor de maratón más eficiente, poderoso y rápido.



Cambiar la técnica de carrera lleva tiempo. Cuando intentes hacerlo, te sentirás increíblemente

torpe durante las primeras carreras; sin embargo, si persistes, tu nueva (y más eficiente) técnica te acabará resultando totalmente natural.

Juzga tu postura



La postura de carrera es similar a la postura con la que tu madre te atosigaba cuando estabas creciendo: es la manera de sostener la espalda, los hombros y el cuello. ¿Cuál es la posición de tu espalda

mientras corres? Para averiguarlo, haz que un amigo te grabe (de frente y de costado). Si no es posible, procura que alguien te fotografíe de costado mientras corres. Por último, y aunque no sea igual de efectivo, siempre puedes correr sin moverte de sitio, de costado, enfrente de un gran espejo y fijarte en tu postura. En cualquier caso, evalúa lo que veas y determina a cuál de las siguientes categorías perteneces:

- ✓ **Toda tu espalda está perfectamente recta.** Correr con la espalda totalmente recta

puede servir para lograr una buena postura de carrera, siempre y cuando no provoque que tu cuerpo esté tan tenso como una cuerda de violín. Asegúrate de que, al mantener la espalda recta, tu cuerpo no quede rígido y que tu cuello y brazos no estén tensos en lugar de relajados. Si correr con la espalda recta te resulta natural y te sientes relajado, no modifiques tu postura. Pero si te sientes tenso, intenta flexionarte mientras corres ligeramente hacia adelante a la altura de la

cintura.

- ✓ **Te inclinas ligeramente hacia adelante a la altura de la cintura.** Ésta es la manera más común (y eficiente) de correr, con una ligera inclinación hacia adelante. Con sólo una leve inclinación, tus brazos, espalda, cuello, hombros y diafragma se relajarán. Mira la Figura 8-1.
- ✓ **Te inclinas ostensiblemente hacia adelante a la altura de la cintura.** A pesar de que esta postura sea inusual, algunos corredores se inclinan tanto hacia adelante que parece que

vayan a caerse. Esta postura provoca cierta presión sobre la parte inferior de la espalda y no te permite fijar los ojos en las personas que tienes delante de ti durante la maratón. También puede interferir con tu respiración. Aunque cambiar de postura pueda resultar complicado al principio, intenta tirar la espalda un poco hacia atrás para que quede recta o ligeramente inclinada durante las siguientes tres carreras.

- ✓ **Te inclinas hacia atrás a la altura de la cintura.** Si te

inclinado demasiado hacia atrás, te resultará imposible llenar completamente el diafragma (consulta la sección «Respira fácilmente» que encontrarás hacia el final de este capítulo), lo que significa que no podrás respirar tan bien como lo harías si te inclinases un poco hacia adelante. Por esta razón, inclínate ligeramente hacia adelante a la altura de la cintura. Considera también la posibilidad de bajar el mentón, ya que es posible que esté un poco inclinado hacia arriba.



La razón principal por la cual algunas personas se inclinan hacia atrás es porque tienen fatigados los brazos y la parte superior del cuerpo. Si comienzas a inclinarte hacia atrás durante el final de las carreras o de los ejercicios, considera la posibilidad de añadir flexiones, o un ejercicio de circuitos (consulta el capítulo 7), a tu entrenamiento.



Figura 8-1:

La postura correcta de carrera presenta una ligera inclinación hacia adelante.



Cuando corras cuesta arriba, inclínate hacia adelante, de manera que te flexiones sobre el ángulo de la propia cuesta. Empuja los codos con fuerza hacia atrás mientras realizas la subida. Esta posición te servirá para subir cuestas con mucha fuerza, en lugar de dejar que ellas te conquisten a ti.

Existen otros dos errores comunes en la postura de carrera:


- ✓ **Encoger los hombros de**

manera que queden pegados a las orejas.

Esta postura provoca que correr sea más difícil de lo que debería.

Relaja los hombros y mantenlos ligeramente hacia atrás, colocándote como te mandaba tu profesor cuando eras pequeño. Para correr de manera efectiva es necesario relajarse, y no podrás hacerlo si tienes los hombros encogidos.

- ✓ **Inclinar el mentón hacia arriba** de manera que apunta hacia el cielo. Idealmente, el cuello



debería estar totalmente recto; sin inclinar la barbilla ni hacia atrás ni hacia adelante. No obstante, muchos corredores inclinan el mentón hacia arriba, especialmente cuando se sienten fatigados.

Practica manteniendo el cuello totalmente recto mientras corres.

Coloca los brazos correctamente

JERGA



La colocación de los brazos se refiere, lógicamente, a su posición durante la carrera: la parte más importante de la técnica del corredor.

CONSEJO



La manera ideal de colocar los brazos consiste en que los pulgares rocen, a cada paso, la zona inferior de las caderas (mira la Figura 8-2). Si has estado manteniendo los brazos demasiado altos, es posible que esta posición te parezca

demasiado baja. Sin embargo, no lo es. Si tus pulgares rozan tus caderas, correrás con más fuerza.

Para averiguar cómo colocas los brazos, corre sin moverte enfrente de un espejo o pídele a un amigo que te fotografíe de frente o que te grabe mientras corres.



Figura 8-2:

Una buena colocación de brazos significa rozar las caderas con los pulgares.



Los brazos no deben cruzar nunca la *línea central* de tu cuerpo (la línea imaginaria que se extiende desde el ceño hasta el ombligo). A esto se le llama *cruzarse*. Si practicas para que tus pulgares rocen tus caderas mientras corres, manteniendo las caderas quietas, nunca cruzarás la línea central de tu cuerpo.

La Figura 8-3a muestra una colocación de brazos correcta, una

demasiado alta (Figura 8-3b) y una posición cruzada (Figura 8-3c). Las dos últimas son incorrectas.



Figura 8-3:

Colocación de brazos. (La Figura 8-3a es correcta, en la 8-3b los brazos están demasiado altos, y en la 8-3c se cruzan.)

Algunas personas colocan los brazos

en una posición demasiado baja, pero no es muy habitual. Si perteneces a esta categoría, utiliza los consejos de esta sección para subirlos y colocarlos en la posición adecuada.

Aunque te concentres y te esmeres para colocar los brazos correctamente, rozando con los pulgares en las caderas y siguiendo los demás consejos, es posible que, pasados tres o cuatro minutos, vuelvas a tus viejas costumbres y coloques los brazos como solías. Ajusta el temporizador de tu cronómetro a un tiempo de tres o cuatro minutos y deja que vaya

sonando durante la carrera. Cada vez que escuches la alarma, vuelve a colocar los brazos en la posición correcta.

Cuanto más fatigado estés, tus brazos tenderán a colocarse según sus viejos hábitos. Sin embargo, cuando estés más cansado será cuando más necesites unos brazos eficientes, ya que éstos siguen a tus piernas.

Para que tus brazos sean tan poderosos como tus piernas, comienza a hacer circuitos, entrenamiento descrito en detalle en el capítulo 7.



Mantén las manos relajadas mientras corras. No tanto como para que cuelguen, pero tampoco aprietes los puños. Abre los puños y mantén las manos relajadas, como si estuvieses llevando un lápiz invisible o una barra de labios en cada mano. Reposa los pulgares sobre los dedos, no es necesario que se mantengan derechos.

Da el máximo con las

zancadas



Las *zancadas* son cortas ráfagas de carrera rápida que ayudan a entrenar a tus pies para que tengan una cadencia más rápida, lo que, a su vez, te convertirá en un corredor más veloz. Cada serie suele durar entre 100 y 200 metros; es decir, un cuarto de vuelta a la pista de atletismo y media vuelta a la pista respectivamente. Aunque la mayoría de los corredores practiquen zancadas en la pista de atletismo, si no hay

ninguna de ellas en tu zona siempre puedes practicarlas en un parque o, incluso, en la calle.



Las zancadas deben practicarse después de haber realizado la carrera de larga distancia, así ya habrás calentado de manera completa antes de comenzarlas.

El proceso es simple:

- 1. Comienza corriendo 100 metros rápidamente.**

No corras los 100 metros

completos a toda velocidad; comienza cada serie corriendo a ritmo medio-rápido (en lugar de correr rápidamente desde el principio) durante los primeros 40 metros. Aún estarás corriendo a un ritmo superior al de tu entrenamiento, pero siempre manteniendo el control.

- 2. A continuación acelera durante otros 30 metros y acelera de nuevo durante los 30 metros finales.**

No corras en ningún momento a toda velocidad. Incluso durante

los últimos 30 metros deberás sentir que corres de manera rápida pero controlada.

- 3. Después de la serie camina (no te quedes quieto) hasta que te sientas lo suficientemente recuperado como para realizar otra.**
- 4. Repite este procedimiento tres veces.**

En última instancia, tu objetivo debería ser poder realizar cinco zancadas de 200 metros u ocho de 100 (o una combinación de ambas, como cuatro de 100 metros más dos

de 200). Haz cualquiera de estas combinaciones una o dos veces por semana durante varios meses y notarás mejoras radicales en tu ritmo de entrenamiento y de competición.



Por alguna razón, muchos entrenadores gritan constantemente a sus jóvenes pupilos que aumenten la zancada para acelerar el ritmo. Esto es exactamente lo contrario de lo que debes hacer. Para acelerar, deberás de acortar tu zancada. No la alargues. Si lo haces, pasarás más tiempo en el

aire, ralentizando así tu ritmo.

Disecciona las rutinas



Las *rutinas* son una serie de ejercicios que sirven para mejorar la *cadencia* de tus pies (el tiempo que transcurre entre que el pie golpea el suelo y vuelve a levantarse de él) y tu técnica. Algunos corredores (normalmente semiprofesionales o de élite) realizan una versión ampliada de estos ejercicios llamada

pliometría. Las pliometrías trabajan mucho los saltos (mucho más que las rutinas que trataremos aquí) y están pensadas para aumentar la explosividad de los corredores (como por ejemplo cuando salen corriendo del bloque de salida con un sprint). La explosividad no es demasiado importante para los corredores de maratón, por este motivo centraremos nuestra atención en aumentar la eficacia del corredor.

Las rutinas sirven, básicamente, para que tus pies se muevan más rápidamente. Te recomiendo realizar rutinas dos días por semana, justo

después de hacer zancadas. Si te cuestan un poco al principio, haz la mitad de las repeticiones recomendadas para cada una.



Las rutinas deben hacerse después de las zancadas que, a su vez, se hacen después de correr una distancia larga, pero a diferencia de las zancadas, algunas rutinas incluyen paseos, otras carreras o saltos suaves, y otras pocas carreras más rápidas. Escoge una zona llana para practicar rutinas, como una pista de atletismo o

una calzada larga.

También es posible practicarlas sobre una zona con césped, siempre y cuando sea lo suficientemente estable (no demasiado blanda). Realiza la primera rutina y, a continuación, tómate un tiempo (de veinte a noventa segundos) para recuperarte antes de la siguiente.

Conforme completes las rutinas, imita el gesto de correr, incluso aunque no vayas tan rápido como si estuvieses corriendo. Así, mueve los brazos adelante y detrás, como si corriese, aunque te muevas a un ritmo lento de paseo. Mantén la vista levantada,

mirando hacia adelante: no mires ni hacia el suelo ni hacia tus pies.

Extensiones traseras

Para hacer extensiones traseras, sigue este procedimiento (mira la Figura 8-4):

- 1. Comienza caminando, balanceando los brazos como si estuvieses corriendo.**
- 2. Levántate sobre los dedos del pie derecho y, a continuación, levanta rápidamente la rodilla izquierda de manera que la parte superior de tu pierna**

izquierda quede paralela al suelo y la parte inferior de la pierna perpendicular al suelo.



Figura 8-4:
Extensiones traseras.

La pierna derecha, la que no estás levantando, debe estar totalmente extendida mientras te yergues sobre los dedos del pie derecho (la pierna trasera está extendida, de ahí el nombre de esta rutina).

- 3. Baja la pierna izquierda rápidamente, aterrizando sobre la parte anterior del pie izquierdo (sobre los dedos del pie).**

Este movimiento descendente es importante. No estás caminando lentamente; estás

entrenando para que tus pies golpeen el suelo más rápidamente.

4. Repite sobre el lado derecho sin detenerte al cambiar de pierna.

Haz 20 (10 por pierna), aumentando la velocidad conforme hagas más y más.

Extensiones traseras con salto

Las extensiones traseras con salto son como las extensiones traseras, con la excepción de que, en lugar de rodar sobre los dedos del pie derecho

(como se hace al caminar), se salta sobre los dedos del pie. A toda velocidad, las extensiones traseras con salto, parecen simplemente saltitos fíjate en el poco espacio que queda entre la pierna extendida y el suelo en la Figura 8-5. Haz 20 (10 por pierna).



Figura 8-5:
Extensiones traseras con salto.

Extensiones frontales

Para realizar extensiones frontales (mira la Figura 8-6), comienza con el

mismo movimiento utilizado para las extensiones traseras, pero en lugar de bajar la pierna izquierda después de levantarla, deberás dar una patada con ella hacia adelante, provocando que toda la pierna quede paralela al suelo. (Estás extendiendo la pierna frontal, de ahí el nombre de esta rutina. También estás extendiendo la pierna trasera, pero llamar a esta rutina «extensiones frontales y traseras» resultaría algo confuso.)

A continuación, aterriza sobre los dedos del pie izquierdo e, inmediatamente rueda sobre la parte anterior del pie derecho. Haz 20 (10

por pierna).



No te preocupes demasiado si no puedes extender la pierna del todo hacia adelante. Levanta la pierna, sacúdela hacia adelante todo lo que puedas y vuévela a bajar.



Figura 8-6:

Las extensiones frontales extienden la pierna frontal.

Extensiones frontales con salto

Como probablemente estés esperando, las extensiones frontales con salto añaden un salto sobre la

parte anterior del pie derecho mientras levantas la pierna izquierda y la impulsas hacia adelante. Haz 20 (10 por pierna).

Elevación de las rodillas

Mientras corres sobre los dedos del pie, levanta las rodillas hacia el pecho, de manera que el muslo quede paralelo al suelo (mira la Figura 8-7). Mueve los brazos como si estuvieses corriendo. Haz 20 (10 por pierna).



Figura 8-7:
Levantar las rodillas es muy sencillo.

Talones al glúteo

Este ejercicio es el opuesto a levantar las rodillas: en lugar de levantar las

rodillas hacia el pecho, golpearemos con los talones sobre los glúteos mientras corremos, tal y como muestra la Figura 8-8. Nuevamente, intenta levantarte sobre los dedos de los pies y mantén el balanceo de los brazos. Haz 20 (10 por pierna).



Figura 8-8:
Talones al glúteo.

Pies rápidos

La rutina de pies rápidos es muy

divertida. Mientras corres (y no olvides balancear los brazos como si estuvieses corriendo una larga distancia), intenta dar tantos pasos cortos como puedas. Tus pies y brazos se moverán frenéticamente. Mira la Figura 8-9. (Vale, de acuerdo, en la Figura 8-9 parece que no me esté moviendo, pero, realmente, estoy dando pasos cortos.) Da 40 pasos cortos.



Figura 8-9:
Pies rápidos para cuando tengas prisa.

Karaoke

Si has jugado a baloncesto

organizado, probablemente hayas practicado el karaoke, que no es otra cosa que correr de lado y cruzar una pierna por delante de la otra, y no cantar con una máquina en un bar. Corre de lado con los brazos abiertos para mantener el equilibrio (mira la Figura 8-10), manteniéndote sobre los dedos de los pies durante todo el tiempo y cruzando una pierna por delante de la otra mientras estés en el aire. Haz 20 pasos y, a continuación, de cara al mismo lado, haz 20 más en dirección opuesta.



Figura 8-10:

El karaoke no consiste siempre en cantar.



No hagas sobreesfuerzos en esta rutina. Es posible que tus caderas no estén acostumbradas a este movimiento, así que practica el karaoke de manera suave.

Correr marcha atrás

Corre marcha atrás sobre los dedos de los pies, balanceando fuertemente los brazos mientras vas hacia atrás y procura que cada paso tenga un buen alcance (mira la Figura 8-11). Estás intentando ir deprisa, así que da buenos pasos hacia atrás.



Figura 8-11:

Correr marcha atrás es lo que su propio nombre indica.



Cuando corras, asegúrate de no tener nada detrás. No querrás mirar hacia atrás, así que despeja tu camino antes de empezar a hacer esta rutina y mira hacia adelante. Haz 30 (15 por pierna).

Salto

Si ya estás bastante cansado después de haber realizado las nueve rutinas precedentes, no hagas saltos. No obstante, si eres un corredor con experiencia acostumbrado a las

rutinas, los saltos representarán la mejor manera de mejorar tu cadencia (la cantidad de tiempo en la que el pie toca el suelo).

La idea de los saltos (mira la Figura 8-12) consiste en saltar sobre un pie, flotar en el aire durante medio segundo y, a continuación, aterrizar sobre el otro pie. Piensa en los saltos como si fuesen pasos de carrera exagerados en los que quedas suspendido en el aire. Sin embargo, al aterrizar apenas pasas tiempo en el suelo, ya que vuelves a saltar inmediatamente.

Comienza lentamente, de manera que

los saltos sean pequeños brincos. Rueda sobre los dedos del pie derecho e impúlsate con fuerza hacia adelante. Los brazos deben estar en la posición habitual de carrera, pero algo exagerada (mira la Figura 8-12), ya que estás intentando impulsarte por los aires. Intenta mantenerte en el aire el máximo tiempo posible. Impúlsate de nuevo tan pronto como aterrices. Al final, deberías ser capaz de hacer unos 20 saltos. De momento, con de dos a cuatro ya será un buen comienzo.



Figura 8-12:

Los saltos son, de lejos, la rutina más complicada.



Después de hacer rutinas y

zancadas, camina un poco para enfriar y, a continuación, estira adecuadamente (mira el capítulo 5).

Respira fácilmente

De todas las técnicas de carrera, aquellas destinadas a la respiración son las que la gente piensa que son más extrañas, porque al fin y al cabo, ¿cuántas veces te has propuesto aprender a respirar correctamente?


Los buenos hábitos de respiración tienen dos vertientes: cómo respirar y cuán a menudo hacerlo.

Respira profundamente



Al correr, es probable que respires de una de estas dos maneras:

- ✓ **Con el pecho:** Éste es el modo de respirar de la mayoría de los adultos. Al inspirar, mantén el abdomen bastante plano y llena el pecho de aire. De las dos maneras de respirar, ésta es la menos eficiente.
- ✓ **Con la barriga:** Ésta es la manera en que respiran la mayor



parte de los niños. Al inspirar, mantén el pecho plano e infla el diafragma, el músculo situado cerca de la parte superior del abdomen.

Para averiguar si respiras con el pecho o con la barriga, coloca una mano sobre el diafragma (situado justo debajo de donde termina el esternón), otra sobre el pecho, y respira profundamente. Si la mano situada sobre el pecho se mueve bastante y la otra no lo hace, significa que respiras con el pecho. Si se levanta la mano situada sobre el

diafragma y la del pecho se mantiene quieta, significa que tu diafragma se está expandiendo al respirar y, por tanto, puede considerarse que respiras con la barriga. Ésta es la manera más eficiente de respirar.

Aunque respirar con la barriga sea más normal para las personas que hacerlo con el pecho (y éste es el motivo por el cual los niños respiran de esta manera), es posible que, aun así, tengas que practicarlo:

- 1. Siéntate derecho en una silla y coloca una de tus manos sobre el diafragma y la otra**

sobre el pecho.

- 2. Respira lenta y profundamente e intenta expandir el diafragma tanto como puedas, de manera que empujes hacia afuera la mano que tengas apoyada encima de él.**

Piensa en tu diafragma como si fuese un gran globo que estás intentando llenar de aire.

Utiliza la mano que tengas sobre el pecho para comprobar si todavía estás respirando con el pecho. Esta mano no debería

apenas moverse mientras respiras.

- 3. Expulsa el aire, vaciando el diafragma tanto como te sea posible.**

El globo debería estar vacío de aire.

- 4. Continúa practicando durante cinco y diez respiraciones.**

Ve con cuidado, porque podrías *hiperventilar* (inspirar demasiado aire de manera repentina, lo que puede provocar mareos y visión borrosa) si practicas demasiadas veces seguidas esta técnica.

Tras practicar durante varios días o semanas en posición sentada, comienza a practicar mientras corres. Para comprobar tu progreso, coloca periódicamente la mano sobre el diafragma mientras corres para así asegurarte de que se llena y se vacía cada vez que respiras.



Aprender a respirar de manera diferente puede llevarte varias semanas, o incluso meses.

Respira al ritmo de tus pies



Tu *patrón respiratorio* se refiere a tu frecuencia de respiración mientras corres. Para averiguar tu patrón respiratorio, sal a correr y respira regularmente. A continuación, cuenta tus pasos o los balanceos de tus brazos (su número será idéntico al de tus pasos) mientras inspiras y, después, cuenta los pasos mientras expulsas el aire.

- ✓ **Un paso al inspirar; otro al espirar:** En este caso estarías cerca de hiperventilarte, ya que

respirarías demasiado deprisa. Ralentiza el ritmo de tu respiración e intenta dar, al menos, dos pasos mientras inspiras y otros dos mientras expulsas el aire.

- ✓ **De dos a cuatro pasos mientras inspiras; de dos a cuatro más mientras expiras:** Éste sería el modo ideal. La mayoría de los corredores dan tres pasos por respiración, siempre en función del ritmo de carrera. (Es posible que adviertas que, durante las competiciones y los ejercicios,

respiras de manera diferente a como lo haces durante las carreras de larga distancia.)

- ✓ **Cinco pasos al inspirar; cinco más al espirar:** En este caso estarías respirando demasiado despacio, e intentando hacer demasiado con cada respiración. Esto significa que, debido a que los músculos necesitan oxígeno para trabajar adecuadamente, no estás siendo tan efectivo como puedes llegar a ser. Intenta rebajar el ritmo a tres o cuatro pasos por respiración.



Además de dar de dos a cuatro pasos por respiración, el número de pasos por respiración debería ser el mismo independientemente de si estás inspirando o espirando. Si te das cuenta de que estás espirando en un solo paso e inspirando durante tres (o viceversa), significará que aún no has desarrollado un patrón respiratorio, y eso es precisamente lo que estamos intentando desarrollar aquí. La idea del patrón consiste en que es fijo (no cambia) de manera que, si inspiras

más lentamente de lo que espiras, no estarás siguiendo el patrón.

Acostúmbrate a contar tus respiraciones mientras corres e intenta que tu cuerpo se acostumbre a seguir el patrón fijado.

Capítulo 9

Comer y correr

En este capítulo

- ▶ Bebe y come antes de la carrera
- ▶ Repón energía con los fluidos adecuados

- ▶ Averigua si padeces alguna alergia alimentaria provocada por el ejercicio
-

Seguro que ya odias este capítulo incluso antes de leerlo, ¿verdad? Después de todo, una de las razones por las cuales sentías tanto entusiasmo para entrenar para una maratón era que habías escuchado que podrías comer todo lo que quisieses y que no ganarías peso. Así que, ¿por qué debería arruinar toda tu alegría hablándote de comida sana?

Discúlpame por ser una aguafiestas. Los corredores de maratón tienen tendencia a preocuparse menos por las calorías que el resto de los mortales, pero aun así deberás estar más atento que los demás a la calidad de tu alimentación, ya que dependerás más de tu cuerpo de lo que lo hace la mayor parte de la gente. Este capítulo disipa algunos mitos, introduce nuevos conceptos que quizá no hayas oído antes y refuerza las reglas de la buena alimentación que conoces desde hace tiempo.



Todo con moderación, ¡incluso la propia moderación! Así que no te excedas y no seas tan estricto con lo que comes que acabes dejando de disfrutar de las comidas. Incluso en una rutina saludable, siempre podrás disfrutar de un gran pedazo de tarta, de un buen cubo de palomitas o de una cena a base de costillas. La misma Regina Jacobs, una de las corredoras profesionales más exitosas (y delgadas) de media distancia de Estados Unidos, se olvidaba de su estricto régimen los

sábados por la tarde. Después de ese periodo, en el que comía y bebía lo que quería, ya volvía a estar preparada para otra semana de alimentación saludable.

¿Correr para comer o comer para correr?

Es posible que una de las razones por las cuales comenzaste a correr, o te engancharas una vez empezaste, fuese la idea de poder comer todo lo que quisieses sin ganar peso por ello. Cuando ves corredores de maratón

por televisión o en la propia competición, la primera cosa en la que te fijas es que están entre las personas más delgadas del planeta, al igual que lo están los corredores de maratones más veteranos que llevan años en este deporte pero que ya no son deportistas de élite.

No obstante, si miras a tu alrededor en la próxima maratón u otra carrera en la que participes o cuando corras con tus compañeros de entrenamiento, verás que la mayor parte de los corredores no están tan delgados. Los corredores de maratón pueden pesar menos que el resto de la población,

pero teniendo en cuenta que el 60 por ciento de los españoles tiene sobrepeso, eso significa simplemente que los corredores de maratón no tienen tanto sobrepeso como las personas que no corren.

¿Qué sucede entonces? ¿No deberían estar los corredores de maratón delgadísimos? No necesariamente. La manera en que tu cuerpo responde ante el entrenamiento para una maratón depende de dos factores íntimamente ligados:

- ✓ **Tu kilometraje:** Correr de 50 a 65 kilómetros semanales será

suficiente para mantenerte en una forma física bastante buena, siempre y cuando seas cuidadoso con tu alimentación. No obstante, este kilometraje no es suficiente para permitirte comer cualquier cosa que te apetezca y mantenerte delgado. De hecho, los corredores de maratón que realizan poco kilometraje ganan peso durante su entrenamiento, ya que se engañan al creer que necesitan aumentar radicalmente la cantidad de alimentos ingeridos. En cambio, si corres entre 110 y

180 kilómetros semanales, te costará comer lo *suficiente* para mantener tu peso. La mayoría de los corredores de maratón corren bastante menos de 110 kilómetros semanales, pero aun así creen que acabarán con el cuerpo de un corredor de élite a pesar de comer a su antojo.

- ✓ **Tu alimentación:** Creer que los corredores de élite, con sus cuerpos delgados y en muy buena forma, pueden comer lo que quieren sin ganar peso es una idea agradable. Es posible que te imagines a los corredores

de élite rodeados de comida con mucho azúcar y grasas tres o más días a la semana, apenas capaces de comer lo suficiente para no perder peso. Es un sueño maravilloso, pero no deja de ser un sueño. La mayoría de los corredores de maratón de élite vigilan mucho la cantidad y el tipo de comida que ingieren. Mantenerse delgado es increíblemente difícil en una sociedad con restaurantes de comida rápida en cada esquina y tiendas de comestibles cuyos pasillos están surtidos con una

gran abundancia de comida basura. Los corredores de maratón de élite están así de delgados porque escogen cuidadosamente su dieta: nada de comida rápida (al menos de manera cotidiana), pocos azúcares simples (excepto durante y después de correr, realizar ejercicios o participar en carreras), muchos carbohidratos complejos, proteína magra y sólo grasas buenas.

Esta sección te pondrá al día acerca

de cómo comen los corredores de maratón delgados. Puede que difiera un poco de lo que pensabas cuando empezaste a entrenarte para la maratón.

Los carbohidratos a examen

Los carbohidratos o hidratos de carbono forman el grueso de la dieta del corredor de maratón, pero esta categoría incluye comida tan variada como el brécol y el azúcar en polvo, las zanahorias y las palomitas de maíz de caramelo, y los nachos y los cereales azucarados. Esta sección te

ayudará a separar los buenos carbohidratos de los malos.

Distingue entre carbohidratos simples y complejos

Los carbohidratos simples (llamados también *azúcares simples*) se transforman rápidamente en azúcar una vez dentro del cuerpo, lo que los convierte en buenos alimentos para obtener *glucosa* (azúcar que los músculos y otros tejidos necesitan) durante y justo después de una actividad física extenuante. No obstante, si ingieres demasiados azúcares, tu cuerpo comenzará a

perder su habilidad para controlar el nivel de azúcar en la sangre, lo que puede desembocar en una diabetes, una enfermedad que puede poner en peligro tu vida y que, hoy en día, está muy extendida en los países desarrollados.

Como resultado de este aumento de la diabetes, junto con el incremento de la obesidad, algunos gurús de la dieta y de la alimentación han respondido pregonando que los carbohidratos son perjudiciales, y que debe limitarse su ingesta (lo que se traduce en una dieta baja en carbohidratos). Lo que estas personas no han llegado a entender es

que no todos los carbohidratos son iguales: los *carbohidratos complejos* (la mayoría de los vegetales, los cereales integrales y algunas de las frutas menos dulces) se convierten en azúcar mucho más lentamente y son muy buenos para el cuerpo. En cambio, los carbohidratos simples se convierten en azúcar rápidamente y no resultan beneficiosos.

El problema está en que a la gente le cuesta explicar la diferencia, y siempre resulta más fácil decir que se limite la ingesta de todos los carbohidratos que ser juicioso acerca de qué carbohidratos consumir. Por

ejemplo, ¿qué crees que contiene más azúcares simples: una cucharada de azúcar o un trozo de pan blanco?

Seguramente, el azúcar contiene más azúcares simples, ¿verdad? Falso.

Los dos contienen la misma cantidad de carbohidratos simples. ¡Y las tortas de arroz contienen todavía más!

Y ¿qué hay de los vegetales? Las patatas son tan beneficiosas como las zanahorias y el brécol, ¿verdad?

Después de todo, una verdura es una verdura. ¡Falso! Las patatas y el maíz dulce (pero no las palomitas de maíz) contienen muchos más azúcares simples que el brécol, los espárragos,

el calabacín, las zanahorias, la lechuga, etc. Para descubrir una manera sencilla de diferenciar los carbohidratos simples de los complejos, consulta la sección «Cómo obtener el índice glucémico» que encontrarás en este mismo capítulo.

Pásate a los carbohidratos complejos para simplificar tu dieta

La idea consiste en que, a lo largo del día y de la semana, es preferible consumir carbohidratos complejos y no azúcares simples. Esto significa evitar la comida procesada azucarada

de color blanco o claro y, en su lugar, ingerir comidas densas a base de cereales integrales de color marrón. (Las palomitas de maíz son una excepción a esta regla, ya que, a pesar de ser de color blanco después de explotar, no dejan de ser un cereal integral.) Otro sistema consiste en procurar que la palabra «integral» sea el principal ingrediente de tus comidas. La Tabla 9-1 enumera varias maneras de remplazar los carbohidratos simples por carbohidratos complejos.



Del 60 al 70 por ciento de tus calorías deben proceder de carbohidratos, y la mayoría de éstos deben ser complejos. Cada gramo de carbohidratos contiene cuatro calorías, de manera que, si estás consumiendo 3.000 calorías al día, necesitarás aproximadamente de 450 a 525 gramos de carbohidratos al día. Si estás consumiendo 2.000 calorías, necesitarás de 300 a 350 gramos al día.

Tabla 9-1:**Carbohidratos*****Carbohidratos simples a evitar******Carbohidratos complejos a ingerir en su lugar***

Galletas

Manzanas, plátanos y otras frutas no demasiado dulces

Galletas saladas, patatas fritas

Palomitas de maíz al vapor o cocinadas en aceite de oliva, galletas de centeno

Harina de avena instantánea

Harina de avena cocida

Patatas, maíz dulce

Cualquier vegetal verde y con hojas, zanahorias

Cereales de color claro azucarados

Cereales integrales sin demasiado azúcar añadido

Arroz blanco

Arroz integral

Tortitas blancas

Tortitas de cereales integrales

Pan blanco

Pan y rosquillas de cereales integrales densos y pesados

Investiga los geles energéticos

Los *geles energéticos* están entre los carbohidratos simples más fáciles de encontrar: están hechos a base de azúcar y puré de frutas y se empaquetan en pequeños recipientes, poco mayores que los sobres de

ketchup que pueden encontrarse en los restaurantes de comida rápida.



Lo que los azúcares simples hacen mejor es convertir rápidamente la comida en energía. Aunque, normalmente no desearías esta rápida conversión en tu vida cotidiana, esto será lo que querrás mientras estés corriendo. Si ingirieses un trozo de brécol durante la carrera, tardaría horas en convertirse en glucosa, la cual se convierte en energía. Sin embargo, los purés de frutas y azúcar se convierten en energía de manera

casi instantánea.



La primera vez que oí hablar de los geles energéticos, pensé que no servían para nada, que eran un producto más para vender a los corredores de larga distancia. Como quería demostrar que eran una estafa (y así poder explicártela en este libro), compré varios paquetes y los llevé conmigo durante una carrera de 35 kilómetros de ida y vuelta. Nunca, siguiendo esta ruta, había corrido la segunda parte más rápido que la

primera (lo que se conoce como *split negativo*, consulta el capítulo 4). Esta vez, tomé un gel energético a mitad de recorrido. Cuando me tomé el segundo (transcurridos unos 29 kilómetros), me di cuenta de que había corrido esos 12 kilómetros más rápido de lo que lo había hecho en el trayecto de ida. Cuando terminé la carrera, vi que había corrido la segunda parte casi cinco minutos más rápido. Me quedé impresionada y me enganché a los geles energéticos.

Bombea tu entrenamiento con cafeína

Existen múltiples estudios que relacionan la cafeína con un mejor rendimiento en carrera, incluso en dosis moderadas. En uno de estos estudios, los corredores que consumieron una determinada cantidad de cafeína en tres tazas de café fueron capaces de mantener su ritmo de carrera durante un 44 por ciento más de tiempo que sin cafeína. En otros estudios, dos miligramos de cafeína por cada kilo de peso corporal mejoró los tiempos de carrera de un 10 a un 15 por ciento. (Una taza de café contiene unos 135 miligramos de cafeína.)

Las explicaciones acerca de este fenómeno abundan. La cafeína puede provocar que tu cuerpo comience a quemar grasas más pronto de lo habitual, ahorrando las reservas de glucógeno durante la primera parte de la

carrera y provocando así que estén disponibles en etapas de la carrera en las que ya no lo estarían. Es posible que esta sustancia provoque que tus músculos y nervios actúen de manera más eficaz. Una tercera explicación consiste en que la cafeína te hace sentir como si no estuvieses esforzándote tanto como realmente estás haciendo.

Para utilizar cafeína en tu propia maratón, tómate un gel energético que contenga cafeína una hora antes de la carrera y continúa tomando estos geles a lo largo de la prueba. Asegúrate de ensayar este proceso durante los entrenamientos antes de probarlo en la competición.

A pesar de que la cafeína no provoque, normalmente, que tengas que orinar más a menudo si te la tomas justo antes o durante

la carrera, puede favorecer los movimientos intestinales. Y puede causar deshidratación en condiciones climáticas calientes y húmedas. Tomar cafeína antes o durante el ejercicio puede resultar peligroso para las personas con la tensión alta o hipertensión (una enfermedad que, a menudo, no presenta síntomas), ya que eleva la presión sanguínea provocando que el corazón trabaje más de lo que debería. Ve al médico para que mida tu tensión y tu ritmo cardíaco. Si los dos son altos, no consumas cafeína. Además, no te excedas, pensando que si un poco de cafeína es buena, mucha será aún mejor. Cuando ingieras al día más cafeína de la contenida en dos o tres tazas de café, es posible que tengas problemas para dormir y concentrarte, tiembles y sufras dolores de cabeza, y desarrolles una adicción a esta

sustancia. Finalmente, ten en cuenta que la cafeína puede inhibir la capacidad de tu cuerpo para absorber el hierro, causando ardor de estómago y agravando las úlceras estomacales.

Es posible comprar geles energéticos en cualquier tienda de running, por internet, y en algunas buenas tiendas de artículos deportivos.



Varios tipos de gel incluyen cafeína, lo que resulta inteligente,

dado los beneficios que la cafeína aporta al entrenamiento (consulta el recuadro «Bombea tu entrenamiento con cafeína»). Estos geles no contienen la suficiente cafeína para que pueda detectarse en un test de sangre u orina (cruza los dedos para que nunca tengas que pasar por esto, pero los corredores de élite se someten a análisis de manera regular). No obstante, si no estás acostumbrado a consumir cafeína, lo mejor es que acostumbres antes de echártelo en la boca durante una larga carrera.



Recomiendo los geles energéticos para los ejercicios largos, las largas carreras (de 15 kilómetros para arriba), y para cualquier carrera que dure más de ochenta minutos.

Tómate uno cada cuarenta minutos. No los tomes más a menudo, ya que acabarías siendo menos eficaz quemando grasas durante las largas carreras; en lugar de eso, tu cuerpo acabaría dependiendo del azúcar empaquetado durante tus carreras, convirtiéndote de este modo en un

corredor menos eficiente.

Además, tómate uno o dos paquetes más inmediatamente después de una larga carrera, especialmente después de una maratón. Te recuperarás mucho más rápido que si no los tomas.

El mayor reto de los geles energéticos consiste en cargar con ellos mientras corres. Sí, es posible llevar varios de ellos en la mano, pero resulta molesto e incómodo. En su lugar, necesitarás una manera eficiente de llevarlos. Consulta las siguientes ideas:

- ✓ **Riñonera y mochila de running:** La riñonera es una

pequeña bolsa que se lleva a la cintura con una cremallera. Es posible llevar varios paquetes de gel en ella, aunque manipular la cremallera para hacerse con el gel puede resultar lento e ineficaz. Cuestan entre 15 y 25 euros. En los últimos tiempos han aparecido mochilas de running muy completas que te permiten, además de cargar los geles, llevar depósitos con líquido que puedes usar sin necesidad de parar. Algunas incorporan un tubo conectado al agua que llevas en la espalda.

Son algo más caras que la riñonera, cuestan a partir de 30 euros.

- ✓ **Bolsillo deportivo:** Cada bolsillo se sujeta sobre la cintura del pantalón y puede albergar uno o dos paquetes de gel. Si pones más de uno en la cintura de tu pantalón, es posible que se acaben cayendo todos a causa del peso adicional. Su precio es de unos 10 euros.
- ✓ **Transportador de gel:** Esta compleja invención se ata alrededor del pecho o del brazo

e incluye pequeñas botellas de plástico que se enganchan, atan o sujetan sobre una determinada área del transportador. Para utilizarlo, deberás poner el gel dentro de la botella, que pesa más que el paquete de gel. Y también deberás pelearte para volver a colocar la botella en el transportador, a no ser que prefieras tirarla y comprar botellas nuevas todo el tiempo.

- ✓ **Bolsillo incorporado:** La mayoría de los pantalones cortos de atletismo vienen equipados con un *bolsillo*

interior, un pequeño bolsillo cosido en el pantalón y que está pensado para las llaves. Si el bolsillo es lo suficientemente grande y el paquete de gel pequeño, siempre podrás cargar con uno.

Para cargar con más de un paquete, deberás coser más bolsillos. Esto es lo que hice para mi primera maratón. Con mucho cuidado y unas tijeras, corta algunos bolsillos de los pantalones de running que menos te gusten. A continuación, cóselos en los pantalones que quieras utilizar,

distribuyéndolos alrededor de la cintura. Ahora tengo un par de pantalones con cuatro bolsillos, y aunque no sea la solución perfecta, funciona hasta que encuentre algo mejor.

Teniendo en cuenta la creciente popularidad de los paquetes de gel, es posible que pronto aparezcan nuevos y mejorados accesorios pensados para transportarlos. Visita regularmente tu tienda de running y consulta catálogos y páginas web especializadas para ver qué ofrecen.



No tires los paquetes de gel vacíos durante tus largas carreras o ejercicios; sería poco cívico. Tíralos solamente durante las competiciones, donde los voluntarios puedan recogerlos. En las carreras largas y los ejercicios, arruga los paquetes vacíos y vuelve a guardarlos donde los llevabas.

Consume carbohidratos simples justo después de correr

Consume carbohidratos simples durante los veinte minutos posteriores

a la finalización de tu carrera. Los alimentos aconsejados para este periodo incluyen (pero no olvides ceñirte a este periodo de 20 minutos, en el cual tu cuerpo está intentando recuperar sus provisiones de glucosa):

- ✓ Galletas.
- ✓ Dátiles y otros frutos secos.
- ✓ Gatorade, zumo de manzana, zumo de piña.
- ✓ Gominolas y otras chucherías.
- ✓ Miel.
- ✓ Kiwi.

- ✓ Piña.
- ✓ Rosquillas azucaradas de canela.



En las dos horas posteriores a la carrera, ingiere una comida que consista en carbohidratos complejos y en proteínas magras en una relación de cuatro a uno. Consulta la sección «Toma proteínas», que encontrarás en este mismo capítulo, para obtener más detalles. Los carbohidratos complejos son

utilizados por el cuerpo, más lentamente, como combustible (y te conviene este tipo, ahora que los músculos ya han absorbido los azúcares simples que acabas de ingerir), mientras que las proteínas se encargan de reparar los tejidos dañados.

Cómo obtener el índice glucémico

El *índice glucémico* asigna índices o proporciones a distintos alimentos, y dichas proporciones indican la velocidad a la que los diferentes alimentos se convierten en azúcar a lo largo de un periodo de dos horas. Un

alimento con un índice de 60 aumenta un 60 por ciento el azúcar en la sangre de lo que lo hace uno con un índice de 100. Durante años, los diabéticos han utilizado el índice glucémico para determinar cómo les afectarán los carbohidratos. Sin embargo, ahora a causa de la relativa popularidad de las dietas bajas en carbohidratos, el índice se ha convertido en el tema de abundante literatura. En la red, podrás encontrar índices glucémicos. Basta con poner esas dos palabras en cualquier buscador de internet y encontrarás múltiples páginas con los índices

glucémicos detallados. Si no te fías del origen de la información, consulta las webs universitarias o de las asociaciones de diabéticos.

El índice glucémico sirve de guía para determinar qué alimentos contienen un alto grado de azúcares simples y cuáles contienen uno bajo. (La Tabla 9-3 de este capítulo muestra el índice glucémico de varios alimentos.) Los alimentos altos en proteínas, como los cacahuetes y el yogurt, tienden a ocupar un lugar bajo en la lista, al igual que sucede con los alimentos con un alto índice de carbohidratos complejos. Éstos son

los alimentos que deberás comer la mayor parte del tiempo. Los alimentos con un contenido alto de azúcares simples suelen ocupar un lugar alto en la lista del índice glucémico. Deberás evitar estos alimentos excepto durante o justo después de carreras, ejercicios y competiciones. Aun así, el índice no es perfecto, de modo que deberás utilizar tu propio juicio a la hora de escoger carbohidratos.

Tabla 9-3: Índice glucémico de los alimentos según el *American Journal of Clinical nutrition*

<i>Alimento</i>	<i>Índice glucémico</i>
Tortas de arroz	110
Azúcar puro	100
Baguette	95
Barrita de muesli	90
Arroz blanco	91

Tabla 9-3: Índice glucémico de los alimentos según la *American Journal of Clinical nutrition* (cont.)

Patatas blancas hervidas	82
Gominolas	80
Dónut	76
Cruasán	67
Sandía	72
Pan blanco	71
Pan integral	66
Pasas	64
Plátano maduro	62
Miel	61
Pasteles	59
Helado	57
Guisante fresco	51
Patatas fritas	51
Pasta	47
Leche entera	41
Naranjas	40
Manzana	39
Tomates	38
Yogur	36
Zanahorias cocidas	35
Cerezas	33
Leche desnatada	32
Lentejas	29
Salchichas de cerdo	28
Yogur desnatado	14
Cacahuetes	13
Garbanzos	10

Toda la verdad acerca de las *barritas* energéticas

Las *barritas* energéticas y los *geles* energéticos no son lo mismo. Puedes utilizar los *geles* energéticos durante o justo después de la carrera, ejercicio, o competición para rellenar tus músculos de glucógeno (reservas de carbohidratos). Las *barritas* energéticas están pensadas para ser el equivalente saludable a las *barritas* de caramelo: fáciles de transportar pero densas en calorías, altas en carbohidratos y más bajas en grasas que las *barritas* de caramelo. Resultan ideales para ciclistas y senderistas que necesitan una comida adecuada que les

aporte muchas calorías, eliminando así la necesidad de tener que comer mucho más. Sin embargo, para los corredores, las barritas energéticas no tienen mucho sentido. Teniendo en cuenta que no comes mientras corres (con la excepción de los geles energéticos durante ciertas carreras), deberías comer barritas energéticas en distintos momentos del día, precisamente cuando puedes comer fácilmente un plátano, un panecillo integral, unas galletas caseras, una zanahoria, o algo similar. Las barritas energéticas no son tan saludables como otros alimentos, y son, sin duda, más caras. Yo me mantendría alejada de ellas.

Toma proteínas

En todas las charlas de los expertos acerca de las dietas bajas en carbohidratos o en grasas, las proteínas suelen olvidarse. La verdad es que necesitas proteínas magras en tu dieta para reparar el daño que le haces a tus músculos y otros tejidos durante las largas carreras, los ejercicios y las competiciones, así como para acelerar la recuperación.



Asegúrate de que tus fuentes de proteínas sean magras; esto

es, bajas en grasas (consulta la sección «Las grasas a examen» que sigue a continuación).

Las siguientes son algunas buenas fuentes de proteínas:

- ✓ Huevos, especialmente la clara de huevo.
- ✓ Pescado.
- ✓ Productos lácteos magros, como la leche, el yogurt y el queso bajo en grasas.
- ✓ Carnes magras, incluyendo la pechuga de pollo, la pechuga de pavo, y los cortes magros de ternera y cerdo.

- ✓ Legumbres, como las lentejas, los guisantes y las judías.
- ✓ Nueces (las almendras también representan una buena fuente de fibra).
- ✓ Leche de soja.

Idealmente, deberías consumir cuatro veces más carbohidratos complejos que proteínas, de manera que por cada cuatro gramos de carbohidratos, deberías consumir un gramo de proteínas, especialmente durante las dos horas posteriores a la carrera. (Utiliza las etiquetas con la información nutricional que

encontrarás en los envases para determinar cuántos gramos de proteínas contienen.) Investigaciones recientes han demostrado que si ingieres carbohidratos complejos y proteínas en una proporción de cuatro a uno durante las dos horas posteriores a la carrera, reemplazas más glucógeno, que tus músculos utilizan durante la carrera, que si consumes solamente carbohidratos durante las dos horas posteriores a la carrera.



No necesitas ni bebidas ni

barritas de proteínas. Demasiadas proteínas pueden alargar el tiempo que tus músculos necesitan para rellenarse de glucógeno.



Es aconsejable que del 15 al 20 por ciento de tus calorías provengan de proteínas magras. Cada gramo de proteínas tiene cuatro calorías, así que si estás consumiendo 3.000 calorías diarias, necesitarás aproximadamente de 110 a 150 gramos de proteínas diarios. Si estás consumiendo 2.000 calorías,

necesitarás de 75 a 100 gramos diarios.

Las grasas a examen

Años de información contradictoria (primero «las grasas son perjudiciales», y después «las grasas son beneficiosas, así que ingiere tantas como quieras») han convertido a la *grasa* en una palabra difícil de entender. La verdad es que algunas grasas son perjudiciales y otras, beneficiosas.

Consigue grasas beneficiosas

Las grasas beneficiosas son aquellas que protegen el corazón y que se encuentran en los siguientes productos:

- ✓ Aguacates.
- ✓ Aceite de colza y de linaza.
- ✓ Pescado graso, como el salmón, el atún y la caballa.
- ✓ Carnes magras de pollo, pavo, ternera y cerdo.
- ✓ Productos lácteos bajos en grasas o sin grasas.
- ✓ Nueces.
- ✓ Olivas y aceite de oliva.

La relación entre la anorexia y los corredores de maratón

Muchos corredores de maratón se preocupan por el aumento de peso por una buena razón. Después de todo, no querrás cargar una bola para jugar a bolos durante 42,195 kilómetros, y si pesas tres o seis kilos más de lo que deberías, eso es lo que realmente estarás haciendo. Pero este interés en el peso puede convertirse rápidamente en una preocupación, junto con una incapacidad para dejar de perder peso y controlar tu ingesta de alimentos. Es posible que empieces a creer que si estar delgado es bueno para correr, cuanto más

delgado estés, mejor.

Cuando pases de intentar estar tan en forma como puedas a intentar estar tan delgado como puedas, estarás, aunque aún estés sano, descendiendo la resbaladiza pendiente hacia la *anorexia nerviosa*, un trastorno alimentario que, a veces, conduce a la muerte tras años de pasar hambre. La anorexia no golpea solamente a las adolescentes; de hecho, tanto los corredores como las corredoras de maratón forman parte del grupo de riesgo. Además de comprometer gravemente la salud, la anorexia puede repercutir en tu entrenamiento de la siguiente manera:

- ✓ **Fatiga:** Aunque el motivo principal para perder peso sea ayudarte a correr mejor, la anorexia te hará correr más despacio. El cuerpo convierte la comida en

energía, y si no obtiene la comida que necesita, no tendrá la suficiente energía para correr rápido y/o durante mucho tiempo.

- ✓ **Fracturas por sobrecarga:** Los anoréxicos tienen una mayor propensión a desarrollar fracturas por sobrecarga que los corredores con un peso saludable. Consulta el capítulo 11 para obtener más información acerca de las fracturas por sobrecarga.

Estate atento a los siguientes síntomas de la anorexia:

- ✓ Creer que estás gordo cuando, en realidad, estás muy delgado
- ✓ Pensar constantemente en comida, especialmente en comida que no deberías comer

- ✓ Contar las calorías varias veces al día
- ✓ Cocinar para otros pero no comer con ellos
- ✓ Correr un rato extra para quemar las calorías con las que te has «excedido».
- ✓ Experimentar placer al negarte ciertos alimentos

En el caso de las mujeres otro síntoma de anorexia es la *amenorrea*, que consiste en adelgazarse tanto hasta el punto de dejar de menstruar. Si crees que sufres alguno, o todos, de estos síntomas, consulta a tu médico inmediatamente.



Aunque querrás comer grasas beneficiosas con moderación, no querrás dejar de comerlas. Asegúrate de que del 20 al 25 por ciento de tus calorías provengan de grasas beneficiosas. Cada gramo de grasa tiene nueve calorías, así que si estás consumiendo 3.000 calorías diarias, necesitarás de 65 a 80 gramos de grasas diarios. Si estás consumiendo 2.000 calorías, necesitarás de 45 a 55 gramos diarios.

Pon fin a las grasas perjudiciales

Las grasas perjudiciales provienen de las siguientes fuentes y deben ser evitadas completamente:

- ✓ **Grasa animal:** Incluye las hamburguesas (excepto las 96 por ciento magras), las salchichas, el cordero, la carne roja de pollo y de pavo, los cortes grasos de ternera y cerdo, los chicharrones, los productos lácteos ricos en grasa, la mantequilla y la manteca.
- ✓ **Fritos:** Cualquier alimento frito contiene grasas perjudiciales.

- ✓ **Ácidos grasos:** Busca las palabras aceites «hidrogenados» o «parcialmente hidrogenados» en las etiquetas de los productos. Las patatas fritas, las galletas saladas, las galletas (incluso las bajas en grasas), las barras de muesli, los pastelitos, las palomitas de maíz cocinadas en el microondas, muchos tipos de pan, muchos cereales, y la mayoría de las mantequillas contienen ácidos grasos. Consulta la Tabla 9-4 para ver algunas alternativas.

Tabla 9-4: Alternativas a los ácidos grasos

<i>Alimentos con ácidos grasos</i>	<i>Alternativa saludable</i>
Pan de molde	Busca pan que no contenga aceites hidrogenados.
Cereales	Busca cereales que no contengan aceites hidrogenados; el muesli es un gran culpable.
Patatas fritas y galletas saladas	Nueces y semillas de calabaza. (No obstante, consulta la etiqueta para que no contengan ni ácidos grasos ni aceites hidrogenados.)
Galletas	Las galletas elaboradas sin mantequilla ni grasas hidrogenadas.
Barritas de muesli	Fruta.
Palomitas preparadas en el microondas	Palomitas al vapor o palomitas preparadas a la manera tradicional (en una máquina de palomitas) con aceite de oliva o de colza.
Bollería industrial	Pasteles y bizcochos caseros elaborados sin mantequilla

Suplementos de vitaminas y minerales

Los corredores de maratón necesitan ciertas vitaminas y minerales, incluyendo las enumeradas en la Tabla 9-5, más que el resto de la

población. Los rangos enumerados son para toda la población, pero si eres pequeño, toma las cantidades más pequeñas.

Tabla 9-5: Vitaminas y Minerales para Corredores

<i>Vitamina/Mineral</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Fuentes</i>
Calcio	1.200-1.500 mg	Productos lácteos, marisco, almendras, soja.
Magnesio	600-900 mg	Vegetales de hoja verde, legumbres, marisco, nueces y semillas.
Potasio	435 mg por cada hora de ejercicio	Plátanos, muchos frutos secos, aguacates.
Selenio	200 mg	Legumbres, setas, ajo, nueces brasileñas.
Sodio	100-200 mg por cada hora de ejercicio	Bebidas isotónicas, pepinillos, olivas, sal de cocina.
Vitamina E	400-800 IU	Muchos frutos secos y semillas.
Zinc	30-60 mg	Ternera magra, pescado, yemas de huevo, ostras, fibra.



Aunque es preferible que obtengas tus vitaminas y minerales de las comidas que ingieras, es probable que, por seguridad, desees tomar un suplemento vitamínico específico para atletas.

Chúpate los dedos antes de la carrera

El día y la noche antes de la maratón tienes que consumir carbohidratos complejos, proteínas magras y

algunas grasas beneficiosas. También deberás beber mucha agua y una bebida isotónica después de la carrera. Deja de comer a las ocho de la tarde y no te sobrealimentes.

Es necesario digerir la comida antes de que comience la carrera a la mañana siguiente.

Consulta el capítulo 13 para obtener más detalles acerca de la alimentación previa a la carrera.

Baja barriga

Si decides perder peso, ve con cuidado: no comer lo suficiente mientras entrenas para una maratón puede dejarte agotado, deshidratado y lesionado. No pierdas más de medio kilo cada dos semanas.

Recuerda que para perder peso, deberás quemar más calorías de las que comes. Corriendo, se queman unas 60 calorías por kilómetro, y a eso le has de sumar unas 1.200 calorías sólo por levantarte de la cama, respirar durante todo el día y caminar. Utiliza tu kilometraje para averiguar el número de calorías que consumes diariamente y, a continuación, come unas pocas menos. Los siguientes consejos pueden ayudarte a perder peso con sentido común:

✓ **Lléname de fruta y verdura.** A excepción de las patatas y el maíz,

ambos con un elevado índice glucémico, come tanta fruta y verdura como quieras. Si necesitan cocinarse, hazlos a la plancha o al vapor en lugar de fritos (lo que añade mucho aceite) o hervidos (lo que elimina muchos de los nutrientes de los vegetales), y no añadas ninguna salsa. La mayoría de los vegetales tienen por sí mismos un sabor delicioso, que la gente tiende a disimular con sal, salsas y aceites.



Asegúrate de que tus carbohidratos sean complejos y ricos en fibra. Come pasta integral, pan integral, cereales integrales y harina de avena, arroz integral, palomitas de maíz, etcétera. Evita los alimentos que tengan un índice glucémico elevado, como el arroz blanco, las patatas y el pan blanco.

✓ **No bebas tus calorías.** Evita los batidos de leche, las bebidas carbonatadas y los zumos de fruta. Si quieres beber algo que no sea agua, bebe zumo de tomate o cualquier zumo natural sin azúcares añadidos y que no proceda de concentrados, que son intrínsecamente bajas en calorías. Límitate a un vaso o a una botella pequeña de bebida isotónica después de cada entrenamiento. Las bebidas isotónicas son altas en calorías, pero resultan esenciales para evitar la deshidratación.

✓ **Toma diariamente un suplemento vitamínico mientras estés a dieta.** Teniendo en cuenta que estás reduciendo la ingesta de ciertos alimentos y eliminando la de otros, es posible que

no estés obteniendo todas las vitaminas con tu alimentación actual. Apesar de que te recomiendo tomar un suplemento vitamínico incluso si no estás intentando perder peso, si lo estás haciendo será especialmente importante.

Bebe a tu salud

La gente corriente (es decir, la gente que no corre maratones) necesita beber unos ocho vasos de 25 centilitros al día. Tú necesitarás más que eso: un mínimo de dos litros y

medio de fluidos (incluyendo aproximadamente un litro de bebida isotónica) diarios; y si puedes tolerarlo más aún. Precisarás fluidos para expulsar toxinas de tu cuerpo y para rehidratar tus músculos.



Para ahorrar dinero, compra bebidas isotónicas en polvo y prepáralas tú mismo. Si compras los enormes botes de polvos de oferta, podrás disponer de esta bebida a un precio ochenta veces más barato que si la compras ya preparada.



La deshidratación es una de las causas principales de lesiones y enfermedades entre los corredores, especialmente en temperaturas más frescas, en las que se necesita la misma cantidad de fluidos que en climas más cálidos pero no se siente tanta sed. Además del agua y las bebidas isotónicas, podrás obtener fluidos de las siguientes fuentes:

- ✓ **Zumo:** Bebe zumo de frutas en moderación, ya que es alto en calorías pero no te llena.

Limítate a uno o dos vasos al día. El zumo de hortalizas, como el de tomate, o la bebida isotónica, sin embargo, son bajos en calorías, así que bebe en abundancia.

- ✓ **Leche:** Uno o dos vasos de leche desnatada o semidesnatada representa una buena fuente de calcio. Si eres intolerante a la lactosa, pero no te gusta el sabor de la leche de soja, prueba alguna de las leches sin lactosa que encontrarás en cualquier supermercado.



✓ **Café o té:** Está

probado que la cafeína de estas bebidas mejora el rendimiento del corredor. (Consulta el panel «Bombea tu entrenamiento con cafeína» que encontrarás en este mismo capítulo.) La temperatura elevada y la cafeína de estas bebidas tenderán a deshidratarte, así que experimenta con ellas para saber si te resultan convenientes.

✓ **Bebidas carbonatadas y**

bebidas isotónicas

carbonatadas: La mayoría de los entrenadores de élite recomiendan mantenerse alejado de las bebidas carbonatadas, especialmente de aquellas con azúcar, que contienen azúcares simples que deben evitarse a lo largo del día. Las bebidas carbonatadas también contienen fosfatos, que pueden interferir en la absorción del calcio y pueden provocar problemas de densitometría ósea. Finalmente, algunas investigaciones indican que cuando bebes bebidas

carbonatadas, el oxígeno de tu cuerpo es remplazado parcialmente por carbono, reduciendo así la habilidad de tu sangre para transportar oxígeno. Y necesitas oxígeno para correr. Esto son solamente teorías, pero los entrenadores obtienen mejores resultados con los corredores que no consumen bebidas carbonatadas. Si puedes, abandona por completo el consumo de este tipo de bebidas.

¿Qué es la hiponatremia?

La *hiponatremia* golpeó las noticias en Estados Unidos hace algunos años cuando una mujer sufrió un colapso y murió durante una maratón y le diagnosticaron esta patología. La *hiponatremia* es, básicamente, una sobrehidratación. El cuerpo absorbe demasiada agua, de manera que los electrolitos (el elemento beneficioso de las bebidas isotónicas) se diluyen, y el cuerpo sufre un desequilibrio. ¿Significa esto que no debes beber agua? Por supuesto que no. Simplemente no te excedas. Bebe de dos litros y medio a tres de agua diarios y asegúrate de que el 40 por ciento provenga de bebidas isotónicas, que deberás consumir justo después de correr.

Líbrate de las alergias alimentarias

A veces, los corredores de maratón desarrollan alergias alimentarias y otras molestias que no sienten cuando no están entrenando. Esto sucede porque correr muchos kilómetros estresa tu cuerpo. Si tu sistema inmune no está equipado para contrarrestar este estrés (a causa de tu constitución genética, del medio

ambiente, de una dieta pobre, de un sueño insuficiente, del estrés en el trabajo, etc.), tu cuerpo puede responder reaccionando de manera negativa a ciertos alimentos que debería ser capaz de tolerar.



Esto mismo puede sucederles a las mujeres embarazadas, que pueden desarrollar diabetes, síndrome del túnel carpiano, alergias alimentarias y otros problemas médicos causados por el estrés que provoca en el cuerpo cargar con un bebé. No todas las

mujeres embarazadas desarrollan estos síntomas, pero casi todos desaparecen tras el parto. Entrenar para una maratón puede resultar tan estresante para tu cuerpo como un embarazo.

Los alimentos comúnmente *alérgenos* (alimentos que pueden resultar alérgicos) incluyen los productos lácteos, los frutos secos, el chocolate, los huevos, el maíz, el trigo y el gluten (que se encuentra en muchos cereales). Si adviertes que después de comer un alimento en particular experimentas alguno de los siguientes síntomas, considera la opción de

eliminarlo de tu dieta para ver si así los síntomas desaparecen.

Algunos de los síntomas habituales son los siguientes:

- ✓ Asma o dificultad para respirar profundamente; tos.
- ✓ Fatiga o sentirse confuso.
- ✓ Hiperactividad.
- ✓ Intestino irritable: calambres (a veces graves), diarrea, abdomen rígido y dolorido.
- ✓ Nariz cargada, con un exceso de mucosidad, o con picores y/o un exceso de mucosidad en el

pecho y el cuello.

Andar flojo de vientre

Teniendo en cuenta que correr requiere que desvíes sangre de tu sistema digestivo a tus piernas y brazos, no es posible correr y hacer la digestión al mismo tiempo. Si comes poco tiempo antes de tu entrenamiento, es posible que sufras calambres, o que acabes con diarrea. Además, los nervios pueden hacer que tengas retortijones en los momentos más inoportunos.

Por estos motivos, los corredores tienden a padecer diarrea más a menudo que el resto

de las personas, especialmente justo antes y después de las carreras. Uno o dos viajes al baño en los que sufras diarrea no es algo por lo que debas preocuparte, pero si se alarga durante un día o más, correrás riesgo de deshidratarte.

Para detener la diarrea, cambia temporalmente tu dieta: deja de beber agua y bebe bebidas isotónicas en su lugar, come plátanos, arroz, tostadas o galletas saladas y poca cosa más. Si tu cuerpo las tolera, las carnes magras, como la de pollo y la de pavo, o la carne asada sin guarnición ni adobos, podrán ayudarte a detener esta dolencia.

Asegúrate de lavarte las manos después de ir al baño. Ve al médico inmediatamente si dejas de orinar, si ves sangre o mucosidades en tus heces o si tienes fiebre.



Si no eres capaz de averiguar qué alimentos te provocan alergia, tienes dos opciones:

- ✓ **Ir al médico para que te realice un test de alergia cutáneo.** Te pinchan en el brazo o en la espalda con una aguja (ésta es la parte no dolorosa), y vierten sobre el agujerito resultante los potenciales

alérgenos. Si tienes una alergia, el agujerito se hinchará y sentirás picor. Ésta es la parte dolorosa. Si no hay reacción, significará que no tienes alergia a dicho alérgeno.

- ✓ **Prueba con una dieta de eliminación.** Durante un día, come solamente arroz integral orgánico, al cual pocas personas son alérgicas, y agua destilada. Día a día, ve añadiendo gradualmente los demás alimentos, uno a uno. Cuando comiences a experimentar síntomas, sabrás que has

encontrado el alimento irritante.

Si tienes pensado entrenar para una maratón y, a continuación, reducir sustancialmente tu kilometraje para correr simplemente, para mantenerte en forma o para realizar pruebas más cortas, siempre puedes evitar los alimentos que te incomodan durante esos meses. Asegúrate de tomar un suplemento vitamínico para no estar falto de nutrientes.

No obstante, si estás entrenando durante un periodo de tiempo más largo, es posible que desees fortalecer tu sistema inmune para que

deje de ver el alimento irritante como un problema. Esto significa que, durante varios meses, deberás dormir lo suficiente (de ocho a once horas cada noche), desarrollar hábitos alimentarios excelentes, reducir tu estrés, eliminar los alérgenos potenciales en tu casa u oficina, etcétera. Sin embargo, no olvides que, al final, es posible que tus síntomas no desaparezcan. Aquí es cuando deberás escoger entre sufrir los síntomas, abandonar los alimentos irritantes de por vida o modificar tu entrenamiento.



Algunas personas son alérgicas no a la propia comida sino a los pesticidas, las capas de cera y otros residuos que se encuentran en diferentes alimentos. Si no eres capaz de identificar el alimento culpable o si tus síntomas vienen y van sin seguir un patrón, ingiere solamente alimentos orgánicos durante tres o cuatro días para ver si los síntomas se alivian.



Si no puedes atribuir el

problema a la comida o a los residuos, es posible que tus síntomas provengan de alérgenos ambientales, como el césped, el polen, los pesticidas, el moho, el polvo, el humo de los cigarrillos, etcétera. Si, por ejemplo, sólo sufres síntomas después de estar en tu casa o en tu oficina durante varias horas, o solamente cuando corres por senderos o parques, es probable que tus alergias sean ambientales. Teniendo en cuenta que estas causas son muy difíciles de evitar, es posible que tengas que tomar medicación para eliminar los síntomas.

Parte III

Cómo lidiar con las lesiones del corredor

The 5th Wave Rich Tennant



«Tienes que admitirlo, estamos más preparados para dar un paseo de 4,2 kilómetros que para correr una maratón de 42 kilómetros.»

En esta parte...

Lesiones: la propia palabra infunde miedo en el corazón de cualquier corredor de maratón. Sin embargo, las lesiones no son inevitables.

Con la información de esta parte, averiguarás sus causas (de manera que podrás evitarlas totalmente), y aprenderás a recuperarte rápidamente y a mantenerte en

forma mientras te curas. El capítulo 12 muestra cómo realizar entrenamientos complementarios para que puedas mantenerte en forma aunque estés lesionado.

Capítulo 10

Localiza las causas de las lesiones

En este capítulo

- ▶ Estira tus extremidades hasta el infinito

- ▶ Tira las zapatillas deportivas viejas y andrajosas
 - ▶ Descansa, relájate y recupérate
 - ▶ Bebe la cantidad suficiente de agua
 - ▶ Trabaja con tu constitución particular
-

Lesionarse es una de las cosas más frustrantes de la vida de un corredor. Sin embargo, demasiado a menudo la causa de la lesión resulta un misterio para el corredor lesionado, como si

las lesiones atacasen a ciertas personas sin ninguna causa y aviso. No es así. Las lesiones siempre están provocadas por uno o más motivos de entre un pequeño número de factores de riesgo. Este capítulo explica cuáles son para que así puedas evitarlos.

Así que, básicamente, este capítulo será el que debas leer si estás sano o sospechas de la aparición de una potencial lesión. El capítulo 11 también trata acerca de cómo tratar lesiones, en caso de que ya padezcas una.

Céntrate en la flexibilidad

La manera más rápida de lesionarse consiste en saltarse los estiramientos. Estirar correctamente después de correr ayuda a resistir durante más tiempo y a mayor velocidad, y utilizar el método de los estiramientos activos-aislados para estirar adecuadamente sería la estrategia ideal. (Para mayor información acerca de los estiramientos activos-aislados y de las técnicas adecuadas para estirar, consulta el capítulo 5.) Lo que sucede si no estiras es que tus músculos, ligamentos y tendones se tensan, y se vuelven más propensos a

sufrir desgarros y esguinces.



Los corredores poco flexibles sufren muchas lesiones, o a menudo una irritante lesión que reaparece año tras año, y nunca alcanzan todo su potencial.



Durante años, me enorgullecía, como hacen muchos otros corredores, de ser poco flexible. «Los buenos corredores — pensaba—, no pueden flexionarse lo

suficiente como para tocarse los dedos de los pies.» ¡Me asombro de lo equivocada que estaba! Los mejores corredores del mundo son increíblemente flexibles, gracias a la ayuda de todo un equipo de especialistas y fisioterapeutas, por supuesto. Gozan de largas y fructíferas carreras porque se mantienen tan flexibles como pueden.



Si eres poco flexible, consigue una cuerda de tres metros de largo por un metro y veinticinco

centímetros de grosor. A continuación invierte una media hora en leer el capítulo 5, donde descubrirás la mejor manera de estirar las partes de tu cuerpo que más utilizas durante el entrenamiento de la maratón. Y si puedes permitirte el coste y el tiempo, considera la posibilidad de visitar a un fisioterapeuta una o dos veces al mes. El capítulo 11 puede ayudarte a localizar un buen masajista en tu zona.

Qué conlleva llevar unas zapatillas desgastadas o

simplemente inadecuadas

Las zapatillas de running representan la única barrera entre tus sensibles dedos de los pies y el duro e irregular suelo. A diferencia de los atletas de otros deportes, no tendrás que invertir en demasiado equipo para completar una maratón de manera satisfactoria, pero sí necesitarás un buen calzado. (Consulta el capítulo 2 para obtener información que te permita encontrar las zapatillas de running adecuadas para ti.) Necesitarás las zapatillas adecuadas, y deberás remplazarlas a menudo.

Comprar más calzado que una víctima de la moda

¿Recuerdas cuando te comprabas un par de zapatos nuevos al comienzo de cada curso escolar, y debían durarte hasta que comenzase el siguiente curso? Con las zapatillas de running no sucederá lo mismo. En lugar de durar un año, duran aproximadamente de 650 a 800 kilómetros, lo que significa un periodo de cinco semanas a unos pocos meses, siempre en función de tu kilometraje. No estoy bromeando cuando digo cinco semanas. Ésa es la frecuencia con la

que cambio mis zapatillas, y no soy una excepción dentro de los corredores de larga distancia.

El problema de las zapatillas de running es que no suelen parecer desgastadas, ni siquiera aunque lo estén. De hecho, si pones una zapatilla que haya recorrido 650 kilómetros al lado de otra que sólo haya recorrido 150, probablemente no seas capaz de apreciar la diferencia. Quizá veas un desgaste mayor en la parte inferior de la zapatilla de los 650 kilómetros, y se muestre algo más sucia, especialmente si has corrido por senderos, pero fundamentalmente,

la zapatilla con 650 kilómetros mostrará un aspecto idéntico a la que sólo ha recorrido 150.



Sin embargo, las zapatillas de running se rompen por dentro, y pasados unos 650 u 800 kilómetros, ya no podrán ofrecerte ninguna sujeción. De modo que estarás corriendo como si lo hicieses descalzo. Y esto puede acarrear todo tipo de problemas. Cada vez que sientas dolor en las articulaciones (tobillos, rodillas o caderas) o en las tibias, considera la posibilidad de

reemplazar tus zapatillas.



Reemplaza tus zapatillas con cierta regularidad. Comienza planeando reemplazarlas cada 800 kilómetros. Simplemente anota en tu diario de entrenamiento, tratado en el capítulo 4, cada vez que estrenes un par nuevo. Los 100 euros que inviertas en cada par de zapatillas resultarán mucho más económicos que el coste de un tratamiento médico y del perjuicio a tu salud.

Zapatillas que se adapten como un guante

¿Qué pasa si comienzas a sentirte incómodo realmente pronto, digamos una semana o dos después de estrenar un par de zapatillas nuevas? Si sucede esto, es posible que estés calzando unas zapatillas inadecuadas para ti, lo que es un problema bastante común. También es posible que seas pronador y calces zapatillas de supinador o que seas un corredor ligero y utilices unas zapatillas preparadas para amortiguar a un corredor de más peso. Si todo esto te suena a chino, dirígete al

capítulo 2 para iniciarte en el mundo de las zapatillas de atletismo.

No obtener el suficiente R & R

Las siglas *R & R* del encabezamiento de esta sección se refieren al tiempo de reposo y recuperación que necesitarás para ser un corredor saludable. El entrenamiento para la maratón ejerce un estrés increíble sobre el cuerpo, especialmente si intentas incrementar rápidamente tu kilometraje (consulta el capítulo 6).

Como resultado, necesitarás dormir bastantes horas regularmente, lo que servirá para reparar tu cuerpo y ponerlo a punto para la siguiente carrera. Además, tras una larga o dura carrera, deberás dar el suficiente tiempo a tu cuerpo para que se recupere realizando una carrera más suave y probablemente más corta.



Por otra parte, si estás cansado y no le das a tu cuerpo el suficiente tiempo como para que se recupere, incrementarás las posibilidades de sufrir tropezones y

caídas durante las carreras. Si estás fatigado, no levantas tanto los pies del suelo como cuando estás descansado, de manera que es posible que tropieces con cada grieta o raíz que encuentres en tu camino.

Deshacerse del sueño

Toda persona que entrene para una maratón necesitará, como mínimo, ocho horas de sueño, y toda persona que corra más de 80 kilómetros semanales normalmente necesitará de una a cuatro horas más. Sí, dormir durante tantas horas es difícil cuando

se tiene un empleo, hijos y un largo camino hasta el trabajo, pero si quieres evitar lesiones, deberás dar a tu cuerpo el tiempo suficiente para que se recupere de los daños provocados por los entrenamientos.



Si no puedes dormir de ocho a doce horas durante la noche, procura hacer una siesta durante el día o justo después del trabajo.

El sueño también debe ser regular. No es posible dormir seis horas cada noche durante la semana e intentar

«recuperar» el sueño perdido durante los fines de semana durmiendo doce horas o más, ya que seguirías corriendo peligro de sufrir lesiones durante toda la semana.



Durante años, he escuchado una historia acerca del medallista de oro olímpico Frank Shorter, uno de los mejores corredores de maratón estadounidenses de la década de 1970. Conforme avanzaba el tiempo, Frank advirtió que la eficacia de su carrera disminuía. Sin embargo, no

lograba averiguar el motivo de su creciente flojera, de manera que decidió cambiar sus hábitos uno a uno: de este modo pasó de dormir ocho horas cada noche a dormir de diez a doce. Y era eso: no cambió su kilometraje, ni sus ejercicios, ni ninguna otra cosa. Continuó con esta rutina durante varios meses y, en poco tiempo, volvió a lograr grandes registros. Piensa en lo que puede significar para ti dormir unas pocas horas más.



Si te sientes somnoliento durante parte del día, significa que no estás durmiendo lo suficiente. Cuando te levantes (sin ayuda del despertador) sintiéndote fresco y te mantengas descansado durante el resto del día, sabrás que has alcanzado el equilibrio de sueño adecuado.

Correr hasta la extenuación

¿Has comido alguna vez algo tan

delicioso (como un exquisito melocotón o una tarta de queso cubierta de chocolate) que hayas deseado comerlo cada día durante el resto de tu vida? Si comer ese plato en cuestión se convirtiese en un hábito, en poco tiempo ya no sabrías decir qué era lo que te resultaba tan delicioso. Algo que resultaba excepcional porque sólo lo comías muy de vez en cuando se vuelve soso y aburrido. Se convierte en algo como un simple bocadillo de atún. Te pierdes las cualidades especiales de su exquisitez.

Correr duro es exactamente lo mismo.

Para que las carreras duras (esto es, rápidas, llenas de cuestas, o extraordinariamente largas) te conviertan en una persona más rápida y fuerte, deberás afrontarlas sólo de vez en cuando; como mucho, una o dos veces a la semana. Es posible que sientas la tentación de realizarlas a diario, ya que te sientes genial cuando entrenas con dureza o porque consideras que puedes mejorar mucho si las realizas a menudo. Pero al final, los beneficios disminuyen. Si corres duro demasiado a menudo, es posible que acabes lesionándote, ya que no estarás dando a tu cuerpo la

posibilidad de recuperarse entre sesiones tan duras. La tarta de queso ya no parecerá tan buena.



Planea tus carreras más exigentes (consulta el capítulo 7) y tu larga carrera semanal (consulta el capítulo 6) con tiempo de antelación. No dejes que tu compañero de entrenamiento (o tu propia voz interior) te haga correr con más dureza de lo que tenías planeado. Respeta tu plan semanal, realizando las carreras exigentes según tengas

previsto y las carreras de recuperación durante el resto de días.

Hacer demasiado, demasiado pronto

Otra manera de impedir que el cuerpo se recupere consiste en exigirse demasiado al comenzar a correr, al volver de una lesión, o al comenzar a incrementar el kilometraje.



Por regla general no es bueno aumentar el kilometraje más de

un 10 por ciento cada semana.

Pero imagina que te lesionaste en enero, te tomaste tres semanas libres, y aún deseas correr la maratón de abril. Es posible que sientas tentaciones de forzar un poco esta regla, pasando de 15 kilómetros durante la primera semana a 30 (un cien por cien de incremento) después a 50 (un 50 por ciento de incremento), a 65, y así sucesivamente, hasta que llegues de nuevo a los 105 kilómetros semanales que recorrías antes de lesionarte. Aunque pueda parecer una buena idea, no lo es. A no ser que corras muy pocos kilómetros, de

manera que el 10 por ciento represente solamente un aumento de dos o tres kilómetros por semana, no podrás aumentar tu kilometraje en más del 10 por ciento semanal sin sufrir riesgos de lesionarte.



Sé paciente. Las maratones no se irán a ningún sitio, así que si no estás listo para una que se celebre en pocas semanas o meses sin exponerte a las lesiones, entrena para otra que se celebre varios meses después o para la misma maratón del año

siguiente. Sí, seguro que te encantaría completar la maratón del siguiente mes, pero lo que probablemente sucedería es que no podrías completarla a causa de tu ritmo renqueante.

Sufrir desequilibrios

Correr parece un ejercicio en el que interviene todo el cuerpo, ya que se utilizan tanto las piernas como los brazos, de manera que tratar debilidades musculares y desequilibrios puede parecer una tontería. Sin embargo, la verdad es

que a la mayoría de los corredores les falta fuerza en ciertos músculos.



El *desequilibrio muscular* ocurre cuando un músculo es bastante fuerte y su *músculo contrario* (el músculo opuesto al primero) es, en comparación, débil. A causa del esfuerzo extra que realiza el músculo más fuerte para contrarrestar la debilidad del más débil, puede desarrollar una lesión.

El abdomen y la espalda representan un buen ejemplo. La mayor parte de

los corredores tienen la espalda fuerte y el abdomen débil, de manera que se lesionan la espalda a menudo. Éste es el motivo por el cual recomiendo encarecidamente hacer abdominales cuatro o cinco días por semana (consulta el capítulo 7). El *tendón de la corva* (situado sobre la parte posterior de las piernas) y el *cuádriceps* (situado en la parte frontal de las piernas) son otro ejemplo. Muchos corredores tienen tendones fuertes y cuádriceps débiles, y exponen sus tendones a riesgo de lesión. Pocos corredores sufren el problema contrario, cuádriceps

fuerzas y tendones débiles, lo que podría provocar la lesión opuesta. Las pantorrillas y las espinillas también acostumbran a sufrir este desequilibrio: unas pantorrillas fuertes y unas espinillas débiles provocarán lesiones en las pantorrillas.



A veces, los músculos opuestos no son exactamente débiles, sino que están más bien tensos y poco flexibles. Si tus músculos están tensos, tu cuerpo no los utilizará de

manera tan efectiva como debería. Un buen estiramiento (consulta el capítulo 5) y un buen fisioterapeuta (consulta el capítulo 11) podrán ayudarte a obtener un mejor rendimiento de tus aparentemente débiles músculos.

Un problema parecido al del desequilibrio muscular es la falta de fuerza en los músculos que se utilizan mucho en la carrera pero que simplemente no has desarrollado lo suficiente. Los músculos de las espinillas son un buen ejemplo, ya que se utilizan mucho durante las carreras de larga distancia. Cada vez

que das una zancada, pones todo tu peso sobre los dedos del pie y te impulsas utilizando los músculos de las espinillas. Sin embargo, estos músculos no se utilizan demasiado en nuestra sedentaria sociedad. De manera que, cuando empieces a correr o vuelvas tras una lesión o modifiques tus entrenamientos de algún modo, como por ejemplo incrementando el kilometraje, comenzando con ejercicios de velocidad, etcétera, podrías lesionar tus espinillas, ya que simplemente no están preparadas para el trabajo que pretendes que hagan. Para obtener información acerca de

un ejercicio genial para tus pantorrillas y espinillas, consulta los ejercicios de flexiones de los dedos de los pies en la sección de circuitos del capítulo 7.



Por lo general, si estiras tras cada carrera, calzas las zapatillas adecuadas, incrementas tu kilometraje de manera gradual y te tomas los días de recuperación necesarios, los músculos implicados en el ejercicio de la carrera se volverán más fuertes conforme avances en tu

entrenamiento. No obstante, si averiguas que tienes una debilidad particular, visita a un fisioterapeuta para ver cómo puedes fortalecer músculos concretos realizando muchas repeticiones con poco peso.

Aprender a base de golpes

Teniendo en cuenta que las maratones tienen lugar en las calles de las ciudades, muchos corredores de maratones realizan todo su entrenamiento sobre el mismo tipo de superficie. Desafortunadamente, diferentes investigaciones muestran

que existe una relación clara entre las superficies de carrera y las lesiones: cuanto más dura sea la superficie sobre la que corras a diario, más posibilidades tendrás de desarrollar una lesión, en particular una fractura por sobrecarga (consulta el capítulo 11).



Corre sobre todo tipo de superficies. Encuentra un camino rural por el que puedas correr un día a la semana. Corre por los senderos de los parques urbanos una o dos veces a la

semana. O corre por un camino asfaltado para bicicletas en lugar de correr por una acera pavimentada. El cemento es mucho más duro que el asfalto.

Morirse por una bebida

Tal y como vimos en el capítulo 9, cada día necesitarás un mínimo de dos litros y medio (unos diez vasos) de fluidos, incluyendo aproximadamente un litro (cuatro vasos) de bebida isotónica. Si no te hidratas correctamente, no expulsarás las toxinas de tu cuerpo, y eso puede

llevarte a lesionarte o a desarrollar alguna enfermedad. De hecho, la deshidratación es una de las principales causas de lesión y enfermedad entre los corredores, especialmente en temperaturas frescas, en las que se necesitan exactamente la misma cantidad de fluidos que en temperaturas más cálidas.



Las bebidas calientes con cafeína son fluidos, por supuesto, pero como la cafeína y el calor tienden a deshidratarte, no los cuentes

como parte de tus dos litros y medio diarios. Por el mismo motivo, evita tanto las bebidas isotónicas carbonatadas como los refrescos carbonatados. (Consulta el capítulo 9 para saber toda la verdad acerca de la cafeína y las bebidas carbonatadas.)



Consigue una botella de un litro y rellénala con agua por la mañana. Bébetela a lo largo del día y vuelve a rellenarla durante la tarde, bebiéndotela durante el resto de la tarde. Utilizando un recipiente de gran

tamaño que sólo rellenes una o dos veces al día, podrás beber tus dos litros y medio de fluidos (como mínimo un litro y medio de agua y uno de bebida isotónica) mucho más fácilmente que si utilizas un vaso de agua que deberás rellenar ocho o diez veces.

Justo después de correr, bebe un litro de bebida isotónica con electrolitos.

Repostar con el combustible equivocado

Lo has escuchado con anterioridad, y

probablemente volverás a escucharlo de nuevo: alimentarte con la comida equivocada es como poner azúcar o barro en el depósito de gasolina de tu coche; un mal combustible obstruye tu sistema, provocando un rendimiento ineficaz.



Si sueles comer comida basura en abundancia, ten en cuenta que sólo necesitarás unos pocos días para renunciar a tus antojos. Si puedes remplazar los pastelitos rellenos de crema, el pan blanco y las carnes procesadas por fruta fresca y

verdura, pan integral, y carnes magras y marisco durante una sola semana, tus ansias de volver a tu antigua dieta desaparecerán. Sólo tienes que lograrlo durante unos cinco días.



La mayor parte de la gente se alimenta de manera pobre debido a que las comidas que resultan prácticas no son nutritivas. Convierte la comida nutritiva en práctica invirtiendo aproximadamente una hora durante el fin de semana en cortar vegetales, lavar y preparar fruta y

comprar alimentos sanos (consulta el capítulo 9). Si consigues tener a mano aperitivos y comidas nutritivas y te mantienes alejado de las comidas altas en grasas, no sentirás la tentación de volver a tu antigua manera de alimentarte.

Correr de manera ineficaz

Debido a que correr parece algo que los niños aprenden de manera natural, a pocas personas les enseñan a correr de la manera adecuada. (Fíjate en que nadie espera que los niños naden sin recibir antes unas lecciones básicas.)

Correr con una técnica ineficaz ejerce presión sobre los músculos y articulaciones, los cuales responden lesionándose. Unas pequeñas correcciones en nuestra técnica pueden ahorrarnos unas cuantas lesiones a lo largo de los años.



Lee atentamente el capítulo 8, que muestra instrucciones detalladas para mejorar la técnica de carrera. Y dile a alguien que te grabe o te fotografíe mientras corres y compites. Es posible que te

sorprendas de lo que veas.

Heredar malos genes



Conocí a una corredora que desarrollaba muchas fracturas por sobrecarga a pesar de que estiraba correctamente, calzaba las zapatillas adecuadas y las remplazaba a menudo, descansaba lo suficiente, etcétera. Sin embargo, realizaba un extraño movimiento con los pies mientras corría, girándolos hacia

arriba y hacia la derecha justo después de poner todo su peso sobre los dedos del pie. A su madre le pasaba exactamente lo mismo.

Aunque intentó olvidarse de esta herencia genética, no fue capaz. Al cabo de poco tiempo, dejó de correr porque no podía soportar las recurrentes fracturas por sobrecarga.



El mejor consejo que puedo ofrecer es el siguiente: si tienes la desgracia de tener malos genes, visita en primer lugar a un médico deportivo

o a un cirujano ortopédico para averiguar si tu problema puede corregirse. Después, si tienes que vivir con este problema y has tomado la determinación de entrenar para la maratón, deberás hacer todo lo demás a la perfección. Nunca salgas a correr sin haber estirado antes, remplace tus zapatillas antes de que se desgasten, duerme tantas horas como puedas, concédete los días de recuperación suficientes entre las carreras más duras, come y bebe a la perfección, etcétera. De este modo quizá puedas vencer a tus defectos heredados que te causan lesiones.

Caerse y otras desgracias

La mayoría de las lesiones de los corredores son el resultado de pequeños problemas que, repetidos a lo largo del tiempo, se convierten en algo más serio. Sin embargo, a veces el problema es algo tan simple como tropezar con una raíz y golpearte la rodilla o magullarte la cadera.

Aunque sea más fácil caerse cuando se está fatigado, a veces, simplemente, no puede evitarse, especialmente si se corre a través de senderos.



El truco consiste en qué hacer tras una caída. Utiliza el siguiente método sobre cualquier zona dolorida o magullada cuando hayas sufrido una mala caída:

- ✓ **Hielo:** Aplica cubitos de hielo o hielo picado sobre el área dolorida durante 10 o 15 minutos. (Utiliza cubitos de hielo en lugar de paquetes de hielo para que el hielo pueda adaptarse a la zona lesionada. Los paquetes de hielo, cuando

están congelados, tienden a estar rígidos e inflexibles.) También puedes sumergir la zona dolorida en una bañera en la que hayas vaciado las bandejas de cubitos previamente. Si tu piel es sensible al frío, coloca un paño entre el hielo y tu piel, pero ten en cuenta que así no resultará tan efectivo. Continúa aplicándote hielo cada diez o doce horas hasta que el dolor o la hinchazón remitan o hasta que pasen tres días, lo que llegue antes. (Si pasados tres días el dolor y la hinchazón continúan,

ve al médico.)



Nunca jamás apliques calor sobre la zona dolorida tras la caída. Cuando sufres una herida, tu cuerpo intenta proteger la zona herida inundándola de sangre, pero esa sangre extra aumenta y amorata la herida, prolongando el tiempo de curación. El hielo disuade a la sangre de precipitarse sobre la herida, lo que permite que la herida se cure antes.

- ✓ **Compresión:** Si envuelves el hielo firmemente alrededor de la zona con una venda elástica, la compresión ayudará a disminuir la hinchazón.
- ✓ **Elevación:** Si es posible, levanta el área herida por encima del nivel del corazón mientras estés aplicándote hielo. Esto evitará que la sangre fluya e inunde la zona herida.



Utiliza también un analgésico si puedes tolerarlo o un

antiinflamatorio. Está bien que te apliques este tipo de cremas, pero nunca es recomendable automedicarse, así que si el dolor persiste o tienes dudas, acude a tu fisioterapeuta o traumatólogo para que le eche una ojeada. Un mal diagnóstico puede ser fatal y puedes acabar prolongando tu tiempo de recuperación, lo cual resulta absolutamente desesperante.



Evita correr por senderos durante el otoño, cuando estén

cubiertos de hojas. Las hojas esconden las ondulaciones del terreno, y puedes producirte más heridas de las que desearías. Evita también los senderos llenos de raíces o las aceras que precisen ser reparadas.

Capítulo 11

Aprende a tratar las lesiones

En este capítulo

- ▶ Detén las lesiones potenciales desde el principio

- ▶ Echa un vistazo a las lesiones más comunes
 - ▶ Decide cuándo debes ir al médico
-

Si estás lesionado o tienes la más leve sospecha de que puedes estar herido, un tratamiento rápido y/o un cambio inmediato en tus hábitos de entrenamiento te ayudará a reducir el tiempo de recuperación y evitará que tengas que dejar de entrenar durante algún tiempo. Hagas lo que hagas, actúa con rapidez. Responder raudos

a cualquier lesión potencial puede marcar la diferencia entre correr la maratón que tengas planeada o tener que mirarla desde la acera.

Este capítulo te ofrece dos tipos de consejo: métodos de tratamiento generales que podrás aplicarte tú mismo de manera inmediata, si fuese necesario, y métodos de tratamiento pensados para lesiones específicas que pueden requerir de la experiencia de un médico.

Aprende tratamientos que

puedes autoaplicarte

Los métodos de esta sección son generales; esto es, no son específicos para ningún conjunto de síntomas. Sin embargo, son, en gran medida, todo lo que podrás intentar antes de visitar al médico, y sirven para muchas de las lesiones habituales en los corredores de larga distancia.

Arréglatelas tú mismo: estiramientos

Tal y como describe el capítulo 10, la poca flexibilidad es la primera causa

de lesión entre los corredores de larga distancia. Por este motivo, estirar es la manera principal de evitar lesiones. Si sientes dolores, tirantez o cualquier otra molestia en una determinada zona de tu cuerpo, averigua si el capítulo 5 tiene un estiramiento para ella. A veces, invertir unos minutos extra estirando un músculo tenso o dolorido durante dos o tres días puede marcar la diferencia entre que se convierta en una lesión seria o pase a ser sólo un recuerdo borroso. Si la poca flexibilidad es un problema para ti, considera invertir una o dos horas al

mes con un fisioterapeuta. La última sección de este capítulo, «Saca el máximo provecho de los masajes», muestra cómo encontrar a este tipo de profesional.

Cómo aplicar hielo

Todos odiamos aplicar hielo sobre nuestras lesiones, pero no existe nada mejor para tratarlas rápida y eficazmente. Se puede mejorar la sensación usando bolsas de frío que pueden encontrarse en muchas tiendas de deporte por un precio a partir de cuatro euros. Muy efectivas, y menos

incómodas que aplicar el hielo directamente a través de un trapo.

Al primer signo de malestar, trata la zona aplicando la bolsa de frío, cubitos de hielo o hielo picado entre diez y quince minutos. Aunque las bolsas de hielo que guardas en el congelador resultan convenientes, la mayoría no se adaptan bien a la zona dolorida mientras permanecen congeladas. Tampoco lo hacen los cubitos de hielo de gran tamaño. En su lugar, es preferible utilizar cubitos de hielo pequeños, o hielo picado, para que se adapten correctamente sobre la zona dolorida, sin que quede

ningún espacio entre éstos y la piel. Si tu piel es sensible al frío, moja un paño con agua fría y colócalo entre el hielo y tu piel.

Ahora bien, no voy a mentirte: aplicarse hielo es una manera horrible de pasar 10 o 15 minutos de tu vida. A pesar de que tu cuerpo se acostumbra al doloroso frío del hielo tras unos cuatro o cinco minutos, ese momento puede resultar insoportable. Por otra parte, son sólo diez o quince minutos, y los beneficios son realmente notables. Si la zona dolorida es grande, digamos, toda una pierna, la mejor opción consistirá en

bañarla en hielo. Llena la bañera con el agua más fría que salga del grifo y, a continuación, añade varios cubos llenos de hielo de tu congelador o compra un par de bolsas de hielo en el supermercado más cercano. Métete en la bañera, siéntate, y permanece dentro durante quince minutos. No obstante, no olvides los siguientes consejos:

✓ **No entres de puntillas.**

Simplemente entra y siéntate. Un baño de hielo es una de las experiencias más dolorosas que puedes tener en tu vida, y si

intentas entrar de puntillas, nunca acabarás de decidirte.

- ✓ **Ponte una camiseta u otra prenda cálida que te cubra el torso,** aunque tu baño esté a 30 °C de temperatura. Estarás totalmente congelado, los dientes te castañearán, y apenas podrás coger aire mientras te estés sentando en la bañera. Un jersey (o dos) puede ayudar a que tu cuerpo no se congele.
- ✓ **Prepárate algún tipo de pasatiempo.** Considera la posibilidad de colocar un libro o revista fascinante al lado de la

bañera o sintoniza la radio para escuchar música o tu programa favorito. Necesitarás distraer tu atención del frío intenso del baño helado.

- ✓ **Toma un baño caliente justo después del baño helado y vístete con ropa gruesa y cálida.** Necesitarás sacarte el frío de encima.

Utilizar ortesis

Las *ortesis* son unas plantillas

personalizadas, moldeadas según la forma de tus pies para que estés más cómodo. Si tu médico te recomienda una ortesis, deberás decidir si quieres llevarla en tus zapatillas. La mayoría de las personas lo hace, pero la decisión dependerá de tus preferencias.

A algunos corredores no les gusta usar ortesis mientras corren, ya que estas rígidas plantillas hacen que las zapatillas resulten menos flexibles: esto es, no se doblan fácilmente mientras desplazas el peso de tu cuerpo desde la parte posterior del pie hasta los dedos de los pies. A otros no les gusta utilizarlas porque no encuentran zapatillas lo suficientemente grandes como para acomodarlas en su interior.

Si tus plantillas te resultan incómodas, habla con tu podólogo, ya que es posible que pueda asesorarte o incluso hacerte un nuevo

par de plantillas de un material más ligero.

Deshazte de las zapatillas desgastadas

Las zapatillas desgastadas son una de las principales causas de lesiones. Al primer signo de incomodidad en los tobillos, rodillas o caderas, o incluso en la zona de las espinillas, adquiere un nuevo par de zapatillas (¡ese mismo día!) y estrénalas de inmediato. Si cambias de calzado en

cuanto sientas las primeras molestias, podrás evitar lesiones serias.



Guarda una par de zapatillas nuevas sin estrenar en el armario. De esa manera, cuando sospeches que tus zapatillas están desgastadas, ya tendrás un nuevo par listo para ser utilizado.

Cuándo tomar pastillas

No reserves los analgésicos como la última opción. Si los toleras,

utilízalos tan pronto sientas los primeros síntomas de dolor, siempre y cuando no te excedas de la dosis máxima recomendada por el medicamento. Estas pastillas no sólo alivian el dolor, sino que también reducen la hinchazón (con la excepción de los medicamentos con paracetamol, que no reducen la hinchazón), que puede contribuir a aumentar el dolor. Como he comentado en otros capítulos, ante cualquier duda, consulta a tu especialista.

Corre por diferentes superficies

Tal y como vimos en el capítulo 10, las superficies duras son una importante causa de lesiones por impacto, como por ejemplo las fracturas por sobrecarga. Para evitar lesiones o para no empeorar las que ya puedas tener, intenta correr de un tercio a la mitad de tu kilometraje a través de caminos de tierra, parques, senderos y otras superficies blandas.

Fortalece tus músculos

Si crees que tienes algún músculo, o grupo de músculos, débil o

desequilibrado (consulta el capítulo 10) y no sabes cómo fortalecerlo haciendo, por ejemplo, abdominales, contacta con un fisioterapeuta y pregúntale si puedes visitarle para averiguar cómo fortalecer dicha área. Es posible que un masajista terapéutico pueda ofrecerte este mismo servicio.



Aaron Mattes, inventor del método de estiramientos aislados-activos (EAA), ha desarrollado también rutinas de fortalecimiento de

varios grupos musculares. Puedes contactar con su empresa a través de la página www.stretchingusa.com (en inglés). En esta web puedes ver un vídeo en el que no te hace falta tener un elevado nivel de inglés porque las imágenes ya te dan una idea muy aproximada de lo que se tiene que hacer para sacar provecho de este eficaz método de estiramientos.

Mantener las piernas elevadas

Al primer síntoma de dolor en las piernas, tras haber estirado la zona, haberte aplicado

frío, y haber adquirido unas zapatillas nuevas, encuentra algo que en lo que puedas apoyar las piernas y tenerlas por encima del nivel del corazón. Coloca una almohada a los pies de tu cama, por debajo de la sábana y el edredón. Encuentra también una manera de tener las piernas levantadas mientras estés viendo la televisión o estés relajado en casa. Además, si tus piernas descansan en el suelo a lo largo de toda tu jornada laboral, pregúntale a tu jefe si puedes encargarte (y, si fuese necesario, pagar) un pequeño banco para tus pies. Tus piernas no estarán por encima de tu corazón, pero se sentirán mejor si las elevas un poco.

Tómate un descanso

A veces, especialmente si has entrenado demasiado, un par de días de descanso puede ser todo lo que tu cuerpo necesite para recuperarse de una lesión. (Consulta el capítulo 16 para ver una lista de síntomas asociados con el sobreesfuerzo.) No obstante, asegúrate de que realmente lo necesitas, y de que no te resultaría más beneficioso hacer una sesión de estiramientos, aplicarte hielo o fortalecer determinados grupos musculares.



Si te tomas más de dos días de descanso, ve con cuidado en la primera carrera que realices tras este receso. Realiza un fácil y lento calentamiento y no hagas muchos kilómetros.

Lesiones cotidianas

Las lesiones tratadas en esta sección, enumeradas de la más a la menos común, son una verdadera plaga para los corredores de larga distancia.

Mantente a salvo de ellas reconociendo sus síntomas y actuando rápidamente para tratar el problema o yendo al médico.



Para cada lesión encontrarás un consejo con información acerca de la manera más habitual de reducir las molestias. Estos consejos no son la única manera de tratar estas lesiones. Si sospechas que tu lesión es seria, no dudes en ir al médico tan pronto como te sea posible.

Cómo acabar con las ampollas

Las *ampollas* son una acumulación de agua o sangre bajo una fina capa de piel, y normalmente se producen en los pies. Están causadas por la fricción entre la piel y algún otro objeto.

- ✓ **Posibles causas:** Teniendo en cuenta que se forman a partir de la rozadura repetida de un objeto contra la piel, suelen estar causadas por zapatillas que no acaban de resultar apropiadas (demasiado ajustadas o demasiado

holgadas). Las zapatillas demasiado ajustadas rozan incómodamente sobre la piel; las zapatillas demasiado holgadas provocan que tu pie resbale dentro del calzado, y este deslizamiento provoca las ampollas. Los calcetines demasiado grandes o gruesos también causan ampollas, ya que pueden formar arrugas y crear una zona de fricción. No llevar calcetines también puede provocar ampollas, ya que la piel roza contra las costuras interiores del calzado. Los

pantalones cortos o las camisetas, si rozan continuamente contra la piel, también pueden causar ampollas.

- ✓ **Tratamiento habitual:** No tocarlas y dejar que se sequen por sí solas.



Si no las tocas y dejas que se sequen por sí solas, es posible que pases varios días corriendo con un tremendo dolor. Las ampollas no son

ninguna broma y, debido a que son dolorosas, puedes acabar modificando tu forma de correr para que se adecúe al dolor, y eso puede provocar una lesión aún más grave. En su lugar, sigue los pasos descritos a continuación:

- 1. Ve a la tienda y compra apósitos antiampollas.**

Estos apósitos son algo diferentes a los apósitos habituales: no tienen una almohadilla de algodón en el medio como sí sucede en los apósitos comunes, y su

superficie es bastante suave, casi como la piel. Estos apósitos se pueden adquirir en diferentes tamaños, de manera que podrás escoger el que mejor se ajuste a tus ampollas.

- 2. Esteriliza la zona de la ampolla con alcohol desinfectante o yodo.**
- 3. Abre la ampolla utilizando un alfiler o unas pequeñas tijeras que previamente hayas impregnado en alcohol.**

Corta la piel hinchada de la ampolla.



Si en este momento tomas una ducha, acabarás gritando desesperadamente. Por alguna razón, echar agua caliente sobre las ampollas abiertas es como aplicar brasas encendidas sobre las plantas de los pies.

4. Seca la zona de la ampolla con un paño seco.

La zona debería estar seca antes de aplicar el apósito.

5. Aplica el apósito sobre la

zona, coloca la palma de la mano sobre el apósito, y presiónalo durante un minuto aproximadamente.

El calor de la mano ayudará a que el apósito se adhiera a la piel. El apósito puede aguantar varios días de carreras y duchas. Cuando empiece a desprenderse, quítatelo y deja que la zona se seque durante un rato. Si ya no te duele la ampolla, no te pongas ningún otro apósito. Si aún te duele, colócate otro.



Si tienes la ampolla en una zona difícil o es muy pequeña (las más pequeñas son muchas veces las más dolorosas), utiliza un apósito líquido. Tras esterilizar la zona de la ampolla, abrirla, y cortar la piel hinchada, aplica el apósito líquido que hayas escogido sobre la herida abierta, utilizando el aplicador que viene con cualquiera de los dos productos. Y prepárate para aullar de dolor, ya que el apósito líquido te dolerá mucho más que la ampolla

durante unos dos minutos. Sin embargo, después el apósito sellará la zona y lo sentirás como si fuese tu propia piel.

Corregir callosidades

Un *callo* es un engrosamiento de la piel que normalmente está causado por los mismos motivos que las ampollas: por la fricción de la piel contra otro objeto. De hecho, las ampollas se pueden convertir en callos si la ampolla no se vacía de agua, entonces se forma un callo duro en toda la zona.

Los callos pueden parecer algo positivo, porque después de todo, la piel más gruesa

es más dura y, por tanto, mejor que la piel fina, ¿verdad? Sin embargo, lo cierto es que no es así. Los callos de los pies tienden a desprenderse durante las carreras de larga distancia o las competiciones, exponiendo la piel de debajo justo en el momento en que más necesitas tus pies.

Para desprenderte de los callos, utiliza una lima para callos metálica, que se parece un poco a un rallador de queso. (Puede que ya nunca más seas capaz de rallar queso.) Frota la lima contra el callo y, en pocos días, habrá pulverizado la mayor parte del callo. Sin embargo, es posible que no pueda eliminarlo completamente, y quizá no funcione sobre las zonas difíciles de alcanzar. Una alternativa son los productos químicos eliminadores de callos. Se trata de unos pequeños discos o tiras que pueden

aplicarse sobre la zona y cubrirse con otra capa. En poco tiempo, la piel callosa se secará y se desprenderá.

Cómo tratar el dolor en las espinillas

El *dolor en las espinillas* acostumbra a ser un dolor constante que a veces se alivia al correr.

- ✓ **Posibles causas:** Inflexibilidad en pantorrillas y espinillas; falta de fuerza en las espinillas; hacer

demasiado ejercicio demasiado pronto.

- ✓ **Tratamiento habitual:** Dejar de correr durante un tiempo; vendar las espinillas.



El dolor de espinillas es realmente fácil de tratar. Deberás masajear las depresiones situadas a un solo lado de ambas espinillas. Localiza una de tus espinillas y muévete un poco hacia derecha e izquierda hasta que encuentres un

profundo surco. Masajéalo profundamente con tus dedos y pulgares. Esto duele. Repite sobre la otra espinilla y después aplícate hielo sobre la espinilla. Realiza esta operación un par de veces al día durante tres o cuatro días, y tu dolor de espinillas desaparecerá. Asegúrate de estirar las pantorrillas adecuadamente (consulta el capítulo 5), ya que es posible que también estén tensas. Si tienes los arcos del pie altos (consulta el capítulo 2), deberías pensar en utilizar unas zapatillas fabricadas específicamente para un tipo de pie como el tuyo. Y

asegúrate siempre de no aumentar tu kilometraje más de un 10 por ciento cada semana para así no hacer demasiado, demasiado pronto (consulta el capítulo 6).

Cómo aliviar los calambres

Algunos corredores sufren calambres mientras corren o mientras duermen.

- ✓ **Posibles causas:** Falta de potasio; deshidratación.
- ✓ **Tratamiento habitual:** Aumentar la ingesta de potasio; beber la suficiente cantidad de

agua; darse un buen masaje.



Come dos plátanos y bebe como mínimo dos litros y medio de agua al día. Los plátanos contienen potasio. Además, si intentas entrenar para una maratón bebiendo solamente agua, no funcionará. Añade, como mínimo, un litro de bebida isotónica a tu consumo diario de fluidos.

¿Dolor de espinillas o fractura por

sobrecarga?

La única manera oficial de diferenciar un dolor de espinillas de una fractura por sobrecarga consiste en realizar una *gammagrafía ósea* con un aparato parecido a una máquina de rayos X. Si el dolor de espinillas no mejora con los masajes y empeora con el entrenamiento, ve al médico para que te realice una gammagrafía ósea.

Cómo evitar la fascitis plantar

La fascia plantar o aponeurosis es una membrana que se extiende desde los

dedos del pie hasta el talón. Con la *fascitis plantar*, esta membrana se inflama y se siente un dolor extremo en la planta del pie.

- ✓ **Posibles causas:** Inflexibilidad de los pies y pantorrillas; calzado inadecuado.
- ✓ **Tratamiento habitual:** Ortesis; cirugía.



Visita tu tienda de running habitual y pregunta si tienen zapatillas que puedan aliviar la fascitis plantar.

En serio, puede resultar así de sencillo si visitas una tienda que cuente con un personal experimentado (personas que se toman el tiempo suficiente para conocerte y conocer tu forma de correr; consulta el capítulo 2). Al mismo tiempo, estira tus pantorrillas, pies, y dedos del pie dos veces al día (consulta el capítulo 5) y masajéate los arcos de los pies, los talones, las pantorrillas y los dedos de los pies cada vez que tengas oportunidad. Considera la posibilidad de acudir a un fisioterapeuta o incluso de realizar un estudio de la pisada para conocer la raíz del problema y

de este modo poder atacarlo del modo más eficaz y focalizado posible.

Cómo actuar ante un tobillo torcido

Es probable que, de niño, te hayas torcido el tobillo como mínimo en una ocasión. Como corredor, es muy posible que de nuevo inflijas este trauma a los ligamentos y tendones que rodean tu tobillo.

- ✓ **Posibles causas:** Tropezar con un agujero, raíz, o cualquier otro obstáculo.
- ✓ **Tratamiento habitual:**

Vendarse el tobillo con un vendaje bien prieto, aplicarse hielo, dejar de correr durante un tiempo.



Si te tuerces el tobillo mientras corres, no te descalces y ¡continúa corriendo! ¿Queéé? No, este no-tratamiento inmediato es el que tiene mayor sentido. Lo mejor que puedes hacer es no permitir que el tobillo que se hinche. Si no te descalzas y sigues corriendo, aunque sólo sea durante un rato y muy

lentamente, el tobillo no se inflamará. Cuando llegues a casa, sumerge el tobillo en hielo (consulta la sección «Cómo aplicar hielo» de este mismo capítulo) y, a continuación, estira el tobillo adecuadamente (consulta el capítulo 5) y manténlo en alto. Repite esta operación dos veces al día durante tres días. No te vendas el tobillo. Si la torcedura es grave, puede que haya causado un esguince, para el que, además de visitar a tu traumatólogo, deberás prepararte para dejar el entreno un mínimo de dos semanas. Y más vale que seas obediente con el reposo, porque una

lesión mal curada puedes dar por hecho que se reproducirá. Si tienes tendencia a sufrir torceduras, puedes adquirir en tu tienda de deportes una tobillera que ayudará a dotar de mayor estabilidad y rigidez a toda la zona del pie.

Cómo evitar un dolor de rodilla innecesario

Los corredores sufren todo tipo de dolores de rodilla.

- ✓ **Posibles causas:** Falta de fuerza en los músculos de alrededor de

la rodilla; calzado inadecuado; torcerse la rodilla al tropezar con la raíz de algún árbol o con cualquier otro obstáculo.

✓ **Tratamiento habitual:**

Fisioterapia; dejar de correr durante algún tiempo. Los médicos recomiendan a menudo dejar de correr para siempre.



Convierte tu tienda de running de confianza en tu primera parada y cómprate unas zapatillas

nuevas. Aplícate hielo sobre la rodilla por lo menos una vez al día y realiza los siguientes ejercicios pensados para fortalecer la rodilla: sentadilla de una sola pierna (consulta capítulo 7), elevaciones de los talones (consulta el capítulo 7), y sentadillas contra la pared. Para hacer sentadillas contra la pared:

- 1. Apóyate contra una pared con los pies separados para que estén alineados con tus hombros y a unos 45 centímetros de la pared.**

La parte superior de tus piernas

tiene que formar un ángulo de 45 grados con la pared, y tu espalda debe mantenerse recta contra la pared.

- 2. Deslízate hacia abajo por la pared hasta que tus rodillas queden dobladas y la parte superior de tus piernas quede en posición completamente horizontal, paralela al suelo.**
- 3. Impúlsate de nuevo a la posición inicial.**

Realiza cada ejercicio 12 veces y haz dos series diarias. En unos cinco días notarás una

gran diferencia.

Cómo frenar el dolor de cadera

Es posible que sufras dolores en las caderas después de una carrera especialmente larga o dura. Pero el dolor profundo de cadera que no responde al tratamiento con hielo ni a otras medidas es una cuestión totalmente distinta.

- ✓ **Posibles causas:** Inflexibilidad; desequilibrio muscular; técnica de carrera ineficaz.
- ✓ **Tratamiento habitual:** Dejar de

correr durante algún tiempo.



Antes de dejar de correr durante algún tiempo, realiza los estiramientos de cadera del capítulo 5 y hazlos fielmente, dos veces al día. Además, acude a un masajista terapéutico o a un fisioterapeuta para que te recomiende ejercicios para fortalecer las caderas. El siguiente ejercicio te será también útil.

- 1. Túmbate de costado con un ligero peso (medio kilo) sobre**

la parte superior de la pierna.

- 2. Levanta y baja la pierna superior diez veces; descansa y repite.**

Prueba este otro ejercicio:

- 1. Túmbate sobre el mismo lado pero pon el peso sobre la otra pierna.**
- 2. Levanta la pierna exterior (la que no tiene ningún peso) y mantenla en el aire.**
- 3. Levanta la pierna inferior con el peso hasta la pierna superior y vuélvela a bajar,**

diez veces; descansa y repite.

Cómo darle la espalda al dolor de espalda

Los corredores sufren a menudo dolores de espalda así como tirantez en la parte inferior de ésta.

- ✓ **Posibles causas:** Falta de fuerza en los músculos del estómago; a veces también por culpa de una mala técnica de carrera, por una cama de poca calidad, o por una silla con un mal diseño.
- ✓ **Tratamiento habitual:**

Fisioterapia; cirugía; dejar de correr durante algún tiempo.



Algunas lesiones de espalda son muy graves. No obstante, antes de seguir cualquier tratamiento serio, tómate, si puedes, un par de semanas y realiza abdominales a diario (consulta el capítulo 7 para obtener más detalles). Haz aproximadamente de 100 a 200 abdominales al día. Considera también la posibilidad de comprar una cama nueva y de pedirle a tu jefe

(y quizás, ofrecerte a comprar) una silla de última generación, si es que pasas la mayor parte de tu jornada detrás de una mesa.

Qué hacer con una fractura por sobrecarga

La fractura por estrés más habitual suele ser una pequeña fisura en la espinilla. Es posible que sufras un dolor en la espinilla que aumenta mientras corres y que no responde al tratamiento con hielo.

✓ **Posibles causas:** Correr sobre

superficies duras; demasiado poca grasa corporal.

- ✓ **Tratamiento habitual:** Dejar de correr durante algún tiempo.



La única manera de curar una fractura por sobrecarga consiste en reposar totalmente el hueso afectado durante seis semanas. Si te diagnostican una fractura por sobrecarga, consigue un par de muletas y ¡reposa la pierna durante seis semanas! Muchos doctores

prescriben llevar una bota de yeso ambulatoria durante un mes, pero si continúas ejerciendo presión sobre el hueso fracturado, nunca se curará completamente.

Durante las seis semanas que utilices muletas, corre en la piscina todos los días para mantener tu estado de forma (consulta el capítulo 12). Correr en el agua es extremadamente efectivo. He visto a corredores que no han hecho nada más que entrenar en la piscina durante seis semanas y que, un mes más tarde, ya estaban ganando competiciones.

Cuándo recurrir a un profesional

Si sufres una lesión seria o una no tan grave pero que te preocupa y te causa dolor, ve al médico tan pronto como puedas.

Si prefieres evitar la visita al médico porque crees que puedes empeorar la situación haciéndolo, no olvides lo siguiente: si una lesión empeora después de tres días de autotratamiento intensivo, concierta una cita con un profesional. Si no te has tomado tu tratamiento en serio (si habías pensado darte un baño de hielo

o hacer estiramientos y al final no lo has hecho) tómate tres días para realizar un autotratamiento serio y, a continuación, determina si tu lesión está mejorando, lo que significa que el tratamiento funciona, o empeora, lo que significa que precisas la ayuda de un profesional.

Encontrar un médico deportivo



Un *médico deportivo* o un *médico especialista en medicina deportiva* es un médico especializado

en lesiones deportivas. Idealmente, querrás uno que esté especializado en las lesiones que padecen los corredores de larga distancia, pero encontrar un médico especializado en lesiones deportivas ya será un buen comienzo. Tu médico de cabecera podrá orientarte en este sentido.



No te conformes con la prescripción de tu médico de cabecera para tratar una lesión deportiva. Los médicos que no están especializados en lesiones deportivas acostumbran a dar la misma respuesta

ante cualquier lesión: deja de correr durante algún tiempo y deja que se cure. Esto representa un problema por dos motivos:

- ✓ Si te tomas un tiempo de descanso de tu entrenamiento, no serás capaz de correr la maratón. Aunque esta medida sea aceptable si la lesión es grave, si no lo es estarás perdiendo un tiempo precioso.
- ✓ La mayoría de las lesiones tienen una causa específica, y correr *no* lo es. Es posible que la causa sea algo que hagas que

esté relacionado con tus entrenamientos, como no estirar, utilizar un calzado inadecuado o desarrollar demasiado ciertos músculos mientras no se desarrollan otros, pero correr no es en sí algo negativo. De manera que si te tomas un tiempo de descanso, es probable que la lesión reaparezca cuando vuelvas a correr de nuevo. Y esto es, también, perder un tiempo precioso.

En su lugar, acude a un médico deportivo. Cuando llames pidiendo

una cita, pregunta si está especializado en corredores de larga distancia. Si no lo está, pregunta si puede darte el nombre de alguien de tu zona que sí lo esté.

Saca el máximo provecho de los masajes

Casi todos los corredores profesionales de élite cuentan con la ayuda de un masajista terapéutico. Esto representa un apoyo muy importante, ¿no te parece? Si prácticamente todos los corredores de maratón de élite del mundo calzasen

un tipo determinado de zapatilla o hiciesen un determinado estiramiento (o, ¡qué diablos!, si comiesen gusanos triturados a diario) probablemente considerarías que merece la pena imitarlos, ¿verdad? Y lo harías aunque la zapatilla fuese muy cara y los estiramientos te llevasen un tiempo extra.

Por tanto, considera la posibilidad de contar con un masajista terapéutico. Un buen terapeuta, uno que trabaje con corredores y que pueda combinar el masaje con los estiramientos activos-aislados (consulta el capítulo 5), resultará una fantástica inversión

para tus entrenamientos.



El masaje terapéutico suena de maravilla, ¿verdad? Quizá visualices una hora sosegada escuchando música relajante mientras las tiranteces de tus piernas desaparecen. ¡Ay! A pesar de que algunos masajistas terapéuticos frotan gentilmente los músculos, eso no es lo que estás buscando. Lo que realmente hace un *masajista terapéutico deportivo* es hacerte sufrir una hora de agonía mientras deshace los nudos de tus piernas. Y esto sí es lo que

buscas. Abandonarás la consulta dolorido, y necesitarás fluidos extra durante el resto del día, pero durante la carrera del día siguiente y durante los siguientes de siete a diez días, no podrás creerte lo relajado y cómodo que te sientes. Y si le pides a tu masajista que se concentre en una zona que te está causando dolor, es posible que evites una lesión seria. No olvides que tendrás que visitar a tu masajista varias veces antes de que sea capaz de acabar con tu inflexibilidad y de aliviar tu incomodidad.

**Capítulo
12**

**Entrenamiento
complementario
mientras estás
lesionado**

En este capítulo

- ▶ Descubre cómo mantenerte en forma mientras te recuperas de una lesión
 - ▶ Averigua cómo mantener una buena forma física
 - ▶ Realiza la transición entre el entrenamiento complementario y la carrera
-

Además del dolor y las molestias de las lesiones, el aspecto más frustrante de estar lesionado es, probablemente,

ver cómo pierdes la forma física. Tras unos meses sin correr, pasarás a tener la forma física de tu vecino, el chico barrigón que no ha dado un paso en su vida.

Sin embargo, en lugar de mirar con frustración, siempre podrás realizar otras actividades mientras estás lesionado. Este capítulo muestra algunas ideas de lo que puede mantenerte en mejor forma para correr, lo que puede hacer que la transición de la inactividad a tus entrenamientos habituales resulte relativamente fácil y nada dolorosa. No obstante, si estás bajo los

cuidados de un médico, asegúrate de preguntarle acerca de estas actividades antes de comenzar.

Mantente en forma mientras te recuperas

Para mantenerte en forma para correr mientras estás lesionado, deberás encontrar una actividad que cumpla los siguientes requisitos:

- ✓ **Que permita que tu lesión se cure:** Asegúrate de que el entrenamiento complementario

no perjudique tu lesión de la misma manera que lo haría correr.

- ✓ **Que utilice los mismos músculos que correr:** Muchas personas creen que cualquier ejercicio es ejercicio (y de aquí surge el mito de que se puede correr tres días a la semana, hacer entrenamiento complementario dos días a la semana, y tomarse dos días de descanso semanales, y aun así lograr correr una maratón de manera satisfactoria). No todos los ejercicios son iguales: para

poder mantenerte en forma para correr, deberás correr o encontrar una actividad que utilice los mismos músculos, o bastante parecidos.

- ✓ **Que mantenga el mismo ritmo de pulsaciones que correr:**
Correr hace trabajar al corazón mejor que casi cualquier otra actividad, así que el entrenamiento complementario que realices deberá obtener el mismo tipo de resultados.
- ✓ **Que no te haga ganar peso:** Si además de tener que realizar la transición entre el entrenamiento

complementario y la carrera una vez que se cure tu lesión, tienes que perder dos, cinco, o más kilos, volver a correr puede llegar a ser doloroso y exasperante. Si tienes que recortar tu ingesta de calorías mientras estás lesionado, hazlo, pero busca también una actividad que queme muchas calorías.

Cabe la posibilidad de que no encuentres una actividad que satisfaga todas tus necesidades. Por eso, las siguientes secciones enumeran una

variedad de actividades populares de entrenamiento complementario con estos criterios en mente.



Conforme comiences con tu entrenamiento complementario, es posible que, de entrada, no puedas entrenar tantos minutos como solías hacerlo cuando corrías. Sin embargo, si eres capaz, intenta entrenar los mismos minutos, o más, tan pronto como puedas. No obstante, no olvides que tu lesión está tensionando tu cuerpo, así que puede que te sientas más cansado que de costumbre.

Corre en el agua (¿o quizá «dentro» del agua?)



Correr en la piscina es la mejor manera, totalmente genial y fantástica de mantenerse en forma mientras se está lesionado. *Correr en la piscina* (o *correr en el agua*) no es lo mismo que nadar. Cuando corres en la piscina debes vestir un chaleco de flotación especial que encontrarás disponible en muchas tiendas de

artículos deportivos. El chaleco de flotación mantiene tu cabeza y hombros por encima del nivel del agua, de manera que tus pies nunca tocan el fondo de la piscina. A continuación, debes correr verticalmente, moviendo los brazos hacia adelante y hacia atrás tal y como haces cuando corres, levantando una rodilla y extendiendo completamente la otra pierna a cada «paso». Observa la Figura 12-1 para ver un ejemplo.



Debido a que en la piscina corres en posición vertical, con una pierna totalmente extendida mientras das cada zancada, necesitarás correr en una piscina como mínimo 30 centímetros más profunda que tu altura. Incluso con esa profundidad, es posible que toques el fondo accidentalmente con los pies. El mejor lugar para correr en la piscina es en una piscina de saltos.

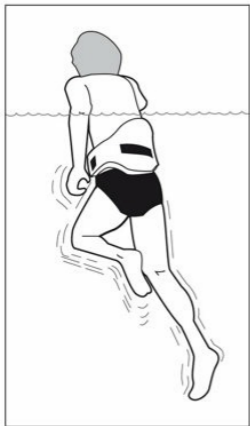


Figura 12-1:

Correr en la piscina es ideal mientras te estás curando.

Correr en la piscina es una actividad genial de entrenamiento complementario porque nunca llegas a tocar el suelo de la piscina; en su lugar, el chaleco de flotación te mantiene a flote. Además, como el

agua ofrece resistencia a tu movimiento de carrera, tu ritmo cardíaco se mantiene casi tan alto como cuando corres normalmente. Y, debido a que realizas los mismos movimientos que cuando corres, incluyendo el braceo, estás utilizando los mismos músculos que utilizas cuando corres normalmente.

Al principio, es posible que, a causa de la resistencia del agua, te sientas más fatigado corriendo 40 minutos en el agua de lo que te sientes cuando corres 40 minutos en tierra firme. De hecho, es muy posible que tus brazos estén tan cansados que incluso te

cueste salir del agua al acabar el ejercicio.



Sin embargo, para poder mantener tu forma física, deberás correr durante más minutos que cuando corrías en tierra. En la piscina, tus pies no tocarán el suelo, y es ese contacto el que fortalece los músculos de las piernas. Para compensar, deberás correr en el agua aproximadamente una vez y media la distancia que recorrías en tierra para poder mantener la misma forma física.

De este modo, tras pasar un par de días o semanas intentando acostumbrarte a correr en la piscina y aumentando los minutos dedicados a esta actividad de manera gradual, intenta correr un 50 por ciento más en la piscina de lo que lo hacías en tierra. Así, una carrera de 40 minutos en tierra se convertirá en una carrera de 60 minutos en la piscina. Esto permitirá que, una vez curado, la transición entre el entrenamiento complementario y el entrenamiento habitual te resulte más fácil.



Muchos corredores intentan hacer una combinación de carrera y natación. Lo que hacen es inclinarse hacia adelante en un ángulo de 45 grados, de manera que no queden en posición vertical, como se supone que deberían quedar para poder correr, ni en posición horizontal, como se supone que deberían quedar para poder nadar. Y en lugar de utilizar el mismo movimiento que se utiliza en la carrera, ahuecan las manos y mueven los brazos de lado a lado, en una especie de movimiento de natación

modificado. El problema de esta técnica consiste en que no te hace ningún bien. Esta mezcla entre correr y nadar es mucho más fácil que nadar a causa del chaleco de flotación, y es mucho más fácil que correr en la piscina porque en lugar de moverte en contra de la resistencia del agua, te mueves cómodamente a través de ella.



Para convertirte en un buen corredor acuático, asegúrate de permanecer en posición vertical, manteniendo la espalda recta y moviendo los brazos como si

corrieses normalmente. Utilizando el movimiento adecuado, te moverás hacia adelante poco a poco mientras corres en el agua. ¿Has corrido alguna vez contra un viento fuerte y has tenido problemas para moverte hacia adelante porque el viento te empujaba hacia atrás? Ésa es la sensación que se tiene al correr en el agua: el agua te permite moverte ligeramente hacia adelante, pero tu progreso no es impresionante. No obstante, no estarás corriendo sin moverte de sitio, así que asegúrate de correr alrededor del perímetro de la piscina de saltos o de ocupar un carril de natación.

Sé una tortuga durante algún tiempo: camina

Caminar, especialmente caminar a buen ritmo, es otra buena alternativa a correr. La diferencia entre caminar y correr consiste en que, cuando caminas, nunca estás completamente suspendido en el aire. En su lugar, siempre tienes un pie en el suelo mientras el otro está en el aire. El ritmo cardíaco no acostumbra a ser tan elevado cuando caminas como mientras corres, a menos que puedas caminar bastante rápido: a unos diez u once minutos por kilómetro, e incluso

a este ritmo, no estarás imitando la manera en que utilizas el oxígeno cuando corres.

No cargues demasiado peso

Nunca corras con pesos en las manos o atados alrededor de las muñecas o tobillos. Incluso los pesos ligeros de medio kilo ejercen una tremenda presión sobre las articulaciones y pueden, rápidamente, provocarte una lesión. Si decides entrenar levantando peso, mantén las dos actividades separadas: primero corre y, a continuación, haz pesas.

Si tu lesión se debe a los impactos sufridos al correr, caminar te permitirá curar tu lesión mientras utilizas muchos de los músculos implicados en la carrera.



Es posible que tengas que caminar durante más tiempo para poder lograr la misma forma física y quemar el mismo número de calorías que mientras corres. Si mides tu kilometraje en kilómetros, camina el mismo número de kilómetros que

recorres corriendo. Si mides tu kilometraje en minutos (consulta el capítulo 4), añade del 50 al 100 por cien del tiempo que inviertas en la carrera (convirtiendo una carrera de 40 minutos en una caminata de 60 u 80 minutos) tan pronto te adaptes a esta nueva actividad.

Aeróbic, yoga, Pilates o Tae Bo

Es posible que no puedas hacer aeróbic de alto impacto, power yoga o Tae Bo mientras te estás curando de una lesión. El aeróbic de alto impacto utiliza movimientos en los que se

levantan las rodillas que pueden burlar los esfuerzos de tu cuerpo por curar tu lesión. De manera parecida, el power yoga, que es una combinación de movimientos de aeróbic y yoga, requiere demasiados movimientos de alto impacto como para practicarlo mientras te curas de tus lesiones. El Tae Bo es una especie de kickboxing aeróbico (y no una disciplina de defensa personal) que incluye golpes, patadas y movimientos de baile que pueden resultar perjudiciales para tus articulaciones y, por tanto, minar el proceso curativo. Pero si puedes

realizar entrenamientos complementarios de este modo (esto es, si tu doctor te dice que no puedes correr, pero sí realizar estas actividades), ¡estupendo! Apúntate a un grupo que realice estas actividades o consigue un DVD o tutorial on-line y, tras una o dos semanas acostumbrándote a esta disciplina, entrena durante el mismo tiempo, o más, que antes de lesionarte. Podrás aumentar tu ritmo cardíaco, utilizar muchos de los músculos implicados en la carrera y quemar calorías. Si dispones de tableta digital, encontrarás infinidad de aplicaciones

que ofrecen este tipo de clases dirigidas para todos los niveles. Para encontrar la que se adapta mejor a tus necesidades, lee atentamente la descripción de la aplicación, donde se especifican las características y el tipo de usuario al que va destinada.

En lugar de realizar actividades de alto impacto, es posible practicar entrenamientos complementarios con ejercicios aeróbicos de bajo impacto, yoga, o Pilates, que es un método que utiliza un aparato específico (una clase o vídeo de Pilates puede servirte como introducción a este aparato) para realizar movimientos

lentos y precisos para tonificar tu cuerpo.



Estas actividades pueden mantenerte flexible y bastante tonificado durante tu lesión, pero no podrán mantenerte en forma para correr. Si estas son las únicas actividades que puedes hacer, invierte mucho tiempo y energía en ellas. La transición a tu rutina habitual de entrenamiento aún será difícil, pero al menos estarás acostumbrado al ejercicio.

Ciclismo, patinaje, patinaje en línea y esquí

El ciclismo, el patinaje en línea, el patinaje de velocidad sobre hielo y el esquí de fondo no son actividades ideales de entrenamiento complementario. Las nombro todas juntas porque utilizan los mismos grupos musculares, que curiosamente no son los mismos que utilizan los corredores. Si no me crees, echa un vistazo a un patinador de élite y a un corredor profesional de maratón: ¿adviertes alguna diferencia en, por ejemplo, el tamaño de sus piernas y

glúteos?

No obstante, estas actividades mantienen un ritmo cardíaco elevado y sirven para quemar muchas calorías. El ciclismo, especialmente, es una actividad de bajo impacto que permite que se curen la mayoría de las lesiones.



Al igual que sucede en muchas otras actividades de entrenamiento complementario, planifica invertir más tiempo en éstas del que inviertes en correr. Así,

deberás montar en bicicleta, patinar, patinar sobre hielo, o practicar esquí aproximadamente de un 50 a un 100 por cien del tiempo que acostumbrabas a correr. De este modo, una carrera de 40 minutos se convertirá en una sesión de bici, patinaje o esquí de entre unos 60 a 80 minutos.

Máquinas de ejercicios

Utilizar máquinas de ejercicios (por ejemplo máquinas de remo o de abdominales) es parecido a ir en bicicleta, patinar, patinar sobre hielo

o practicar esquí. Nadie duda de que estas actividades sean, como ejercicio en general, de alto nivel. Pero son tan poco parecidas a correr que no resultan efectivas como actividades de entrenamiento complementario mientras estés lesionado, a no ser que hayas pensado olvidarte de la maratón e inscribirte en una competición de abdominales.

Nada contracorriente

Nadar no es una buena actividad de entrenamiento complementario para los corredores de larga distancia. Los

grupos de músculos que se utilizan al nadar son diferentes, el ritmo cardíaco no suele ser tan elevado como durante la carrera, y tampoco se queman tantas calorías.

Si eres capaz de practicar la natación como entrenamiento complementario (y a no ser que lleves una escayola, tu doctor te dará el visto bueno), corre en la piscina en su lugar. Consulta la sección «Corre en el agua (¿o quizás “dentro” del agua?)» de este mismo capítulo.

Entrena con pesas

El entrenamiento con pesas no representa una buena alternativa a la carrera. Tu ritmo cardíaco apenas se percibirá en la pantalla, utilizarás grupos musculares muy diferentes y apenas quemarás calorías. Si puedes entrenar con pesas sin utilizar las piernas (esto es, levantar peso sentado), siempre puedes realizar otra actividad parecida, como montar en bicicleta, ya que probablemente resulte más apropiada.



Si estás interesado en

entrenar con pesas como parte de tu entrenamiento habitual (esto es, cuando no estés lesionado) para la maratón, considera la posibilidad de hacer circuitos, que combinan carrera, levantamiento de pesos ligeros, flexiones, abdominales, etcétera. El capítulo 7 explica los circuitos en detalle.

Recibe un tratamiento de fisioterapia

La fisioterapia, a menudo una parte necesaria para la rehabilitación de una lesión, no es un ejercicio. A pesar

de que sudas al recibir la terapia, es tan poco en comparación a lo que lo haces durante la carrera que no merece la pena considerarla como una alternativa. Si has reservado una sesión de fisioterapia, hazla como complemento a tu rutina de ejercicios.

Transición de vuelta a la carrera

En función de lo bien que hayas sido capaz de imitar la carrera, tu transición de vuelta a ella podrá ser desde muy sencilla hasta un

verdadero calvario:

- ✓ **Correr en la piscina y natación:** Teniendo en cuenta que correr en el agua imita muy bien el ejercicio de correr sobre tierra, es posible que te hayas mantenido en buena forma para correr durante tu lesión. Nadar, por otra parte, no utiliza los mismos músculos que correr, de manera que es posible que, en tu transición de vuelta a la carrera, te sientas extremadamente dolorido y en baja forma física. Además, independientemente de

la actividad acuática que hayas realizado, el ambiente de una piscina climatizada es siempre mucho más acogedor que el clima del exterior, de manera que es muy posible que te cueste respirar cuando vuelvas a correr normalmente. Esto se te pasará aproximadamente en una semana.

- ✓ **Caminar, aeróbic, Pilates, Tae Bo y yoga:** La facilidad con la que realices la transición a la carrera tras haber realizado cualquiera de estas actividades dependerá de lo rápido que

hayas caminado o de la intensidad con la que hayas practicado aeróbic, yoga o Tae Bo. Si caminaste lentamente o hiciste aeróbic de bajo impacto, yoga o Pilates (que puede haber resultado genial para tu recuperación), es posible que tu ritmo cardíaco no sea lo suficientemente alto como para mantenerte en buena forma cardiovascular, y que tus músculos no hayan recibido el suficiente entrenamiento como para mantener el tono muscular adecuado. Sin embargo, si

caminaste rápido o practicaste la versión intensa de las otras disciplinas (lo que no suele ser bueno para curar lesiones, pero puede mantenerte en muy buena forma física), es posible que te sientas cómodo corriendo de nuevo en tan sólo una semana, ya que estas actividades utilizan la mayor parte de los músculos implicados en el ejercicio de la carrera.

- ✓ **Ciclismo, patinaje en línea, patinaje de velocidad sobre hielo, esquí de fondo y máquinas de ejercicio: El**

ciclismo, el patinaje en línea, el esquí de fondo, el remo, y similares, pueden mantenerte en muy buena forma si los practicas de manera suficientemente intensa durante un largo periodo de tiempo. El problema consiste en que no te mantienen en gran forma física para correr, lo que significa que es muy posible que sufras dolores durante unos pocos días, o incluso semanas, cuando retomes tu entrenamiento habitual. Sin embargo, es probable que tu respiración (si

practicaste una actividad al aire libre) y tu ritmo cardíaco se adapten bien a tu vuelta a los entrenamientos.

- ✓ **Levantar peso y fisioterapia:**
Si éstas son las únicas actividades que has llevado a cabo durante semanas, prepárate para empezar a correr desde cero. Estas actividades no elevan tu ritmo cardíaco ni siquiera a un nivel parecido al necesario para la carrera, y tampoco utilizan ninguno de los músculos importantes implicados en ella. Tómate la

transición como si no hubieses corrido nunca y empieza desde el principio (consulta el capítulo 4)..



Si no has ejercitado tus piernas durante más de dos o tres semanas y no has podido realizar entrenamientos complementarios, como suele pasar cuando te escayolan o te intervienen quirúrgicamente, piensa en ti mismo como en un corredor novato y empieza tus entrenamientos desde cero. Ni

siquiera pienses en el entrenamiento que llevabas a cabo antes de lesionarte y no te obsesiones en la maratón que te vas a perder. En su lugar, empieza desde el principio. El capítulo 4 explica los primeros pasos del entrenamiento y ofrece un plan de ejemplo de cinco semanas. Y no olvides los consejos del capítulo 10 para prevenir lesiones en el futuro.



De modo que, ¿cómo podrás saber cuánto correr y durante cuántos días mientras realizas la

transición a tu rutina habitual de entrenamiento? Sigue estos pasos:

- 1. El primer día, corre durante la mitad de la media de minutos que hayas invertido en el entrenamiento complementario diario.**

Si, por ejemplo, has estado realizando entrenamientos complementarios de 60 minutos, corre durante 30. Si necesitas parar y caminar, no te preocupes, pero comienza a correr de nuevo tan pronto como puedas.

2. Durante el resto de la semana, corre un día sí y otro no y realiza entrenamientos complementarios durante los días en que no corras. Corre durante la mitad del tiempo que inviertes en los entrenamientos complementarios y realiza entrenamientos complementarios con la misma intensidad que antes de comenzar a correr de nuevo.

Tómate, como mínimo, un día de descanso durante esta primera semana.

- 3. La segunda semana, aumenta los días de carrera de tres a cuatro e incrementa tu kilometraje en un 10 por ciento.**

Continúa con los entrenamientos complementarios durante los otros dos días. Tómate, todavía, un día de descanso.

- 4. La tercera semana, aumenta los días de carrera de cuatro a cinco y, nuevamente, incrementa tu kilometraje en un 10 por ciento.**

Continúa con los entrenamientos complementarios un día a la semana, tomándote un día de descanso.

- 5. La cuarta semana, abandona los entrenamientos complementarios completamente o realízalos durante tu día de descanso, incrementando todavía tu kilometraje semanal en un 10 por ciento.**
- 6. Para las semanas restantes hasta la maratón, consulta el**

capítulo 6 para obtener varios planes de entrenamiento.

Asegúrate de añadir zancadas y rutinas, circuitos, y ejercicios, según convenga.

Parte IV

Planea tu estrategia de carrera



«Solía creer que "correr por las endorfinas" era una carrera benéfica en favor de algún mamífero acuático en peligro de extinción.»

En esta parte...

La estrategia de carrera no es algo con lo que se nazca; es algo que se desarrolla con el tiempo. Esta parte te ayudará a reducir la curva de aprendizaje de la carrera. El capítulo 13 te ayudará a escoger una maratón, a apuntarte a carreras de preparación para que te sientas cómodo con la competición, a

establecer objetivos de carrera y planes, y a visualizar tu carrera. El capítulo 14 habla acerca de cómo alimentarse justo antes de la carrera, de cómo recoger el paquete de carrera, de cómo calentar y estirar antes de la carrera, y de cómo encontrar un buen sitio en la línea de salida.

El capítulo 15 ofrece algunas ideas sobre qué hacer después de la competición, desde el enfriamiento y la rehidratación hasta cómo tratar los dolores, molestias y otras dolencias fruto de la competición. Y no sólo descubrirás cuándo

podrás apuntarte a la siguiente maratón, sino también cómo lograr que resulte todavía mejor.

**Capítulo
13**

**Adéntrate poco a
poco en las
maratonnes**

En este capítulo

- ▶ Selecciona la mejor maratón para ti
 - ▶ Participa en competiciones previas a la maratón
 - ▶ Prepárate mentalmente
 - ▶ Invierte en ropa y en zapatillas de running
-

Si no has participado en demasiadas competiciones, necesitarás una pequeña introducción sobre los aspectos fundamentales de la competición. Este capítulo expone

estos conceptos básicos, desde decidir en qué maratón participar hasta prepararte para ella participando en competiciones que te permitirán desarrollar una estrategia de carrera que te servirá para cualquier prueba. Si ya has participado en muchas competiciones, este capítulo te ayudará a repasar, así que siéntete libre para saltártelo. Pero si aún no has participado en ninguna competición, este capítulo contiene información que puede calmar tus nervios y hacer que te sientas tan cómodo compitiendo como con tus más viejas y queridas zapatillas de

atletismo.

Escoge tu maratón

Seleccionar tu maratón puede resultarte sencillo porque tienes pensado correr la que se celebra anualmente en tu ciudad. Sin embargo, muchísimos corredores de maratón viajan a través del país (y del mundo) para competir porque sus ciudades no ofrecen ninguna o porque otras carreras ofrecen servicios más atractivos, como la época del año en la que se celebra la prueba, si se prevé un ritmo rápido para ésta,

etcétera.

Correr con la élite o correr pruebas locales

Las maratones se dividen en dos categorías:



Maratones para federados: Estas maratones comparten ciertas características que hacen que parezcan más serias que su equivalente popular:

- **Puestos de avituallamiento:** Una sofisticada manera de suministrar agua y bebidas isotónicas. Es posible encontrar puestos de avituallamiento cada dos o tres kilómetros a lo largo del recorrido de la prueba. Pueden incluso ofrecer geles energéticos (consulta el capítulo 9) y fruta, como naranjas o plátanos, a lo largo del recorrido de la prueba.
- **Participación:** Suelen ser

bastante multitudinarias, de hasta 35.000 participantes.

- **Relojes:** Tienen casi siempre enormes relojes que muestran tus *parciales* (otra palabra para decir «tiempo») por kilómetro o cuentan con voluntarios que leen estos parciales. Esta característica resulta de gran utilidad si intentas completar la prueba en un tiempo determinado.
- **Tienen lugar en el casco antiguo:** Cuando se

celebran en grandes ciudades, las calles principales se cierran al tráfico de manera que es posible correr por el centro de la ciudad.

- **Elitistas:** Las maratones para federados invitan a hordas de corredores de élite, lo que puede resultar divertido de ver antes y después de la carrera. Los ganadores de la categoría profesional (tanto hombres como mujeres) pueden llevarse a casa más de

200.000 euros por ganar la prueba y fijar un nuevo récord mundial, y aquellos que finalizan entre los 10 o 15 primeros (prácticamente siempre corredores profesionales) también pueden llevarse un buen pico.

- **Fanfarria y celebración:** Suelen ofrecer una atmósfera festiva desde que llegas a la sede de la carrera hasta horas después de que haya finalizado la prueba. La maratón puede

ofrecer una feria, cursillos para aprender a correr, actuaciones de cantantes conocidos u otros intérpretes, visitas de corredores famosos y cientos de miles de espectadores que pueden animarte. Toda esta excitación puede ayudarte a que sobrevivas a una maratón en la que, de otro modo, quizá sintieses la tentación de abandonar.

- **Rápidas:** A menudo, están diseñadas para ser rápidas,

tienen largas líneas rectas, pocas curvas, y pocas cuestas.

- **Sorteo de inscripción:**
Estas carreras suelen cerrar temprano su inscripción y pueden contar con un sorteo de inscripción. (Con este sistema de sorteo, incluso aunque te inscribes temprano, quizá no seleccionen tu inscripción de entre todos los inscritos.) Es posible que también requieran un

tiempo de clasificación
logrado en otra maratón
antes de poder participar
en ella.



Las maratones pueden comenzar a inscribir corredores incluso un año antes de que se celebre la prueba. Es posible que un día aún no sea posible inscribirse y que, al día siguiente, la carrera ya esté llena. Sólo porque quieras correr en una determinada

maratón no significa que vayas a poder hacerlo. Antes de reservar habitaciones de hotel o de comprar billetes de avión, inscríbete en la carrera que tengas en mente y espera la confirmación de dicha inscripción, que suele llegar a través de un correo electrónico. Algunas maratones para corredores no confirman las inscripciones, pero siempre puedes comprobar tu estatus llamando o escribiendo un correo electrónico al director de la prueba. Esta información de

contacto suele estar disponible en la página web de la competición.

- **Distancia fiable:**

Normalmente 42,195 kilómetros exactos. Estas carreras están certificadas por un organismo competente. Es posible utilizar el tiempo realizado en una prueba certificada para clasificarte para otras maratones.



El capítulo 18 enumera las veinticinco maratones más famosas y concurridas del mundo.



✓ Maratones

populares: A menor escala (2.000 personas o menos), las maratones populares suelen celebrarse en pequeñas ciudades más que en grandes centros urbanos y no están

diseñadas para ser especialmente rápidas. La organización no invita a ningún corredor de élite o invita a muy pocos, ya que no pueden permitírsele porque la mayoría cobra sólo por participar, pero estas maratones pueden ofrecer paisajes maravillosos u otros servicios inusuales. No acostumbran a estar certificadas por ningún organismo competente. Sin embargo, las maratones populares pueden ofrecer puestos de avituallamiento a lo largo de

todo el recorrido, tal y como hacen las maratones para federados.



Considera la posibilidad de correr en una maratón popular si no deseas alejarte demasiado de tu casa, deseas inscribirte poco antes de la prueba o incluso el mismo día, no deseas pelearte con miles de corredores en la línea de salida, y no estás buscando mucha fanfarria el mismo día de la carrera. Puede que la cuota de inscripción también sea algo

más económica que en las maratones para corredores. Para obtener información acerca de las maratones populares que se celebren en tu zona, visita la tienda de running más cercana y busca información acerca de las próximas carreras o pregunta a sus empleados qué maratón te recomiendan.

Encuentra la frecuencia adecuada

La mayoría de los entrenadores recomiendan no correr más de dos maratones al año, simplemente por el desgaste que la competición ejerce

sobre tu cuerpo. Los corredores de élite también acostumbran a seguir esta advertencia, aunque es posible que participen en carreras más cortas cada semana o cada cuatro semanas entre maratones.



Hace poco oí hablar de un hombre que logró realizar treinta *Ironman* en treinta días. En cada uno de ellos, tuvo que nadar 3,8 kilómetros, pedalear otros 180 y correr una maratón. Hace tiempo también supe de un tipo que corre unas treinta maratones al año (más de

una cada dos semanas) y lleva haciéndolo durante años. También leí acerca de un hombre que corrió tres maratones en tres semanas en dos continentes. Sin embargo, estas historias no invalidan necesariamente la advertencia habitual de no correr más de dos maratones al año.

Después de todo, es posible que estos tres hombres tengan trabajos a tiempo parcial u otras situaciones poco usuales que no pueden imitarse, pero sí sugieren que no hay ninguna regla inviolable.

¿Preinscribirse o inscribirse el mismo día?

La mayoría de las maratones cierran su periodo de inscripción meses antes de la carrera, de manera que inscribirse para la maratón el mismo día de la prueba no es viable. Sin embargo, algunas maratones permiten inscribirse el mismo día de la carrera, pero no te garantizan que queden plazas o que queden camisetas. Además, las maratones cobran una cantidad extra por inscribirse el día de la prueba.

La única ventaja de inscribirse el día de la carrera consiste en que podrás posponer la decisión de participar en la carrera hasta el último momento. Aunque, en última instancia, esto no representa una ventaja, ya que sólo te proporciona una salida si no te

sientes perfectamente bien la mañana de la carrera.

Lo ideal sería escoger tu maratón con los suficientes meses de antelación e inscribirte en ese mismo momento.

Registrándote pronto, te aseguras una plaza en la carrera y pagas menos que aquellos que se inscriben más tarde (a veces hasta un 50 por ciento menos). Además, de este modo no te dejas ninguna puerta abierta a abandonar para cuando comienzas a ponerte nervioso ante la perspectiva de correr 42,195 kilómetros.



Tras tu primera maratón, no participes en la siguiente hasta pasados seis meses. Después decide si correr maratones de manera frecuente es adecuado para ti. Quizá quieras correr tres o cuatro al año y estés deseando hacer sacrificios en tu vida personal para lograrlo. Si disfrutas ante esta perspectiva y no te lesionas, sigue adelante.

Ponte a punto con carreras

de preparación

Una *carrera de preparación* es una prueba que te prepara (esto es, que te pone en forma) para tu maratón. Cada carrera de preparación te acostumbra a la competición y hace que el día de la maratón te resulte mucho más fácil. El capítulo 19 ofrece una lista con, aproximadamente, algunas de las carreras de preparación más importantes de España (más algunas otras de alrededor del mundo), y tu tienda de running de confianza y los recursos del Apéndice podrán ayudarte a encontrar más.



Te sugiero que corras de tres a ocho carreras de preparación durante las diez o veinte semanas previas a tu maratón, en función de la cantidad de tiempo de que dispongas para preparar la prueba. Date como mínimo de seis a ocho semanas para construir un kilometraje base (consulta el capítulo 6), y realiza algunas zancadas (tratadas en el capítulo 8) o unos cuantos ejercicios (consulta el capítulo 7) antes de participar en tu primera carrera de

preparación.

La distancia de las carreras de preparación puede variar desde cinco kilómetros (distancia que recomiendo para tu primera carrera de preparación y para la inmediatamente anterior a tu maratón) hasta una media maratón (21,097 kilómetros) o carreras incluso más largas. Las carreras más largas representan una estupenda preparación para la maratón, pero es mejor que no disputes ninguna durante el mes previo a tu maratón; de seis a ocho semanas antes será más prudente, ya que, al igual que sucede con la

maratón, las carreras largas de 20 a 30 kilómetros resultan duras para tu cuerpo, y se necesita tiempo para recuperarse de ellas.

Para cada carrera, sigue las sugerencias del capítulo 14 para preparar el día anterior y la mañana de la carrera: resuelve cuándo y dónde comer tu comida precarrera. Establece un sistema para preparar tu ropa deportiva antes de la competición. Duerme de manera profunda y levántate con tiempo antes de la carrera. Sigue una rutina para la mañana de la carrera, incluyendo si debes desayunar y, en caso de que lo

hagas, de qué debe constar ese desayuno. Calienta y estira antes de cada carrera. Durante la carrera, elimina de tu cabeza toda distracción. (De nuevo, los detalles están en el capítulo 14.)

¿Cuál es tu RP?

RP significa *récord personal*: tu tiempo más rápido en una distancia determinada. A los corredores les gusta intercambiar récords personales de la misma manera que los niños de primaria les encanta intercambiarse entre ellos cromos de fútbol. Una vez completes una carrera de

cualquier distancia, podrás responder a la pregunta más recurrente en el mundo de los corredores: «¿Cuál es tu récord personal?»



Cada carrera también requiere una estrategia, que veremos en la siguiente sección «Toma las riendas de tu estrategia». Incluso para la primera carrera de tu vida, es aconsejable preparar una estrategia que incluya un objetivo global para la prueba.

Intenta que, en todos los aspectos, las carreras de preparación sean una especie de ensayos para tu maratón. Utiliza tus carreras de preparación para establecer una rutina que te resulte natural para cuando llegue el momento de la maratón. La maratón no es el momento de probar algo nuevo.

Toma las riendas de tu estrategia

Cada carrera necesita una estrategia, lo que incluye establecer un objetivo,

desarrollar un plan de carrera y visualizar la carrera mentalmente. Del mismo modo que no sales a hacer un viaje por carretera sin un mapa, no comiences una competición sin una estrategia de carrera.

Fíjate un objetivo

El primer paso en cualquier estrategia de carrera consiste en establecer un objetivo para cada carrera en la que participes, incluyendo tu maratón. La mayor parte de los objetivos de carrera se centran alrededor del tiempo en que deseas completar la

prueba; si conviertes la clasificación en tu objetivo (por ejemplo, llegar el primero o entre los diez primeros) estás confiando gran parte de tu éxito en el comportamiento de los demás corredores. Es posible que, si la carrera es particularmente rápida, realices la mejor carrera de tu vida, pero acabes más atrás de lo previsto. Por otra parte, si la carrera es lenta, es posible que logres una buena clasificación realizando una actuación relativamente pobre.



Los objetivos que se

centran en el tiempo invertido en finalizar la prueba deben ajustarse si el día de la carrera hace mal tiempo, especialmente si el día es particularmente ventoso. Pero no utilices el mal tiempo como excusa para no alcanzar tus objetivos: recuerda que la corredora de maratón británica Paula Radcliffe estableció un nuevo récord mundial (2:17:18; 2 horas, 17 minutos, y 18 segundos) con una temperatura de cinco grados centígrados y con un viento de 20 kilómetros por hora en la maratón de Chicago de 2002.



Doy por hecho que deseas completar la prueba. Nadie participa en una maratón con el objetivo de abandonar antes de llegar al final, exceptuando unos pocos atletas de élite que fueron contratados para que actuaran como *liebres*; esto es, fijaron el ritmo de un amigo o compañero de equipo durante un tramo de la carrera, normalmente hasta la mitad, y a continuación abandonaron intencionadamente. Así que no conviertas «completar la prueba» en tu objetivo, ya que se da por hecho.



En su lugar, considera los siguientes objetivos:

- ✓ Acabar en menos de cinco horas, completando todo el recorrido. Sin caminar.
- ✓ Correr cada kilómetro en menos de siete minutos.
- ✓ Mejorar en unos cinco minutos tu último registro en una maratón (por ejemplo, 4:27:50).
- ✓ Cruzar la línea de meta antes de que finalice la maratón (seis

horas y media) caminando, como mucho, 15 de los 42,195 kilómetros.

- ✓ Clasificarte para la maratón de Boston. (Para un hombre de cuarenta y dos años, por ejemplo, significaría completar la prueba en menos de 3:20; consulta el capítulo 16.)



Puedes modificar estos objetivos para adaptarlos a carreras de cualquier distancia. Si no tienes ni idea de lo rápido que podrás correr

en tu primera maratón, consulta los ejercicios del capítulo 7 pensados para ayudarte a calibrar tu ritmo potencial.

Elabora un plan de carrera



Un *plan de carrera* es una estrategia paso a paso que incluye un objetivo y describe cómo planeas alcanzarlo. Al igual que sucede con cualquier buen plan, hazlo tan específico como puedas, detallando la manera en que pretendes correr la

prueba, tramo a tramo.

Considera los siguientes ejemplos de carrera obtenidos de todo tipo de competidores.

- ✓ **Acabar en menos de cinco horas, completando todo el recorrido. Sin caminar.** Correr cada kilómetro en siete minutos, lo que representa un ritmo de 4:55. Intentar llegar a la marca de los 16 kilómetros con un tiempo de 1:52:36 y a la de los 32 kilómetros con uno de 3:45:12. (Si deseas saber cómo calcular tu tiempo, consulta la

guía rápida que encontrarás en la web www.paradummies.es.)

✓ **Correr cada kilómetro en menos de siete minutos.**

Intentar llegar a la marca de los 10 kilómetros en 55:37, a la de los 16 kilómetros en 1:29:42, a la media maratón en 1:57:50, y a la de los 32 kilómetros en 2:59:24. En mi última maratón, mi cabeza empezó a divagar aproximadamente a los 25 kilómetros, y aminoré la marcha, de manera que, en ese momento, tuve que recordarme a mí misma que debía mantener la

concentración en la carrera y obtener parciales de algo menos de seis minutos por kilómetro.

- ✓ **Mejorar mi último registro en una maratón (por ejemplo, 4:27:50) en unos cinco minutos.** Trabajar especialmente en los 15 kilómetros intermedios (del 15 al 30), donde empecé a sufrir e incluso pensé en abandonar mi última maratón. Intentar llegar a la marca de los 16 kilómetros con un registro de 1:40:00 o inferior. Intentar alcanzar el kilómetro 30 con un tiempo de

poco más de tres horas.

- ✓ **Cruzar la línea de meta antes de que finalice la maratón (seis horas y media) caminando, como mucho, 15 de los 42,195 kilómetros.** Correr durante los primeros 10 kilómetros y, a continuación, caminar hasta llegar a la marca de los 13 kilómetros. Correr hasta la media maratón y caminar durante tres kilómetros. Correr hasta la marca de los 32 kilómetros y caminar durante unos 5 kilómetros. Correr hasta el final de la prueba.

✓ **Clasificarme para la maratón de Boston.** Intentar completar los primeros 1,6 kilómetros en 7:40 y mantener este ritmo durante los primeros 13 kilómetros. Tomarme el gel energético al llegar a la marca de los 8 kilómetros. Al llegar a la marca de los 13 kilómetros, cambiar ligeramente de ritmo y empezar a correr a un ritmo de 7:35 por millarada 1,6 kilómetros hasta llegar a la marca de la media maratón, tomarme otro gel energético a los 16 kilómetros. Desde que

llego a la marca de la media maratón no dejo que nadie me adelante durante el resto de la carrera. Me tomo mi tercer gel al llegar a la marca de los 25 kilómetros. Comenzar a fijarme en las espaldas de los demás corredores y concentrarme en ellas. Mantener un ritmo de 7:35 por 1,6 kilómetros o ligeramente más fuerte. Intentar llegar a la marca de los 32 kilómetros con un tiempo de 2:32:00 o inferior, lo que me da 48 minutos para correr los últimos 10 kilómetros (a un ritmo de 7:49), un buen

colchón. Tomarme mi cuarto y último gel. Apretar durante los últimos 9,5 kilómetros para ver qué puedo hacer.



La mayor parte de los récords mundiales de carreras de larga distancia se fijan realizando *parciales negativos*, lo que significa que los corredores corren más rápido la segunda parte de la carrera que la primera. Para hacerlo en tus propias maratones, practícalo antes de pisar por primera vez la línea de salida.

Realiza parciales negativos en tus largas carreras de entrenamiento y haz ejercicios de tempo ocasionalmente (consulta el capítulo 7) en los que aceleras en cada kilómetro subsiguiente durante las fases rápidas de la carrera. Practica los parciales negativos en tus carreras de preparación y planifica tu maratón según este principio.

Visualiza la carrera

Visualizar la carrera significa llevarla a cabo en tu cabeza, como si estuvieses viendo una película de ti

mismo durante la carrera antes de que realmente suceda. Muchos corredores de élite visualizan sus carreras de antemano, ya que esto les ayuda a prepararse mentalmente para la carrera mejor que cualquier otra cosa. Para visualizarla, trabaja los siguientes pasos:

- 1. Elabora un plan de carrera durante las semanas o meses previos a ésta.**
- 2. Revisa varias veces tu plan de carrera.**
- 3. Cierra los ojos e imagina el inicio de la carrera,**

centrándote en ti mismo.

A algunas personas les gusta imaginar que se están viendo a sí mismas. Otras prefieren imaginarse la carrera desde sus propios ojos, mirando a los demás. Cualquiera de los métodos resultará adecuado.

- 4. Imagina el comienzo de la carrera; imagínate a ti mismo empezando a seguir tu propio plan de carrera.**

Intenta visualizar lo que sentirás cuando corras los primeros kilómetros: un

malestar tolerable; respiración constante y eficiente (consulta el capítulo 8); pasos rápidos y eficaces.



Tendrás que estar preparado para soportar incomodidades durante la maratón, y visualizarlas te preparará psicológicamente.

- 5. Imagínate a ti mismo llegando a ciertos puntos clave de la prueba según los tiempos previstos.**

Imagínate el reloj de la carrera mostrando el tiempo previsto para cada tramo de la competición, tal y como diseñaste en tu plan de carrera. Imagínate a ti mismo acercándote al reloj, mirándolo y dándote cuenta de que estás respetando el ritmo que te habías marcado como objetivo. Intenta ser realista e imagina cómo te sentirás físicamente en cada momento.

- 6. Imagínate a ti mismo luchando durante los últimos kilómetros de la carrera y**

cruzando la línea de meta justo cuando el reloj de la prueba marca el tiempo que te habías fijado como objetivo.

- 7. Repite este procedimiento aproximadamente cada semana.**

La visualización no es algo que debas empezar a hacer el día anterior a la carrera. Al contrario, es un hábito que debes cultivar desde el momento en que empieces a entrenar. Cada sesión de

visualización puede durar de cinco a diez minutos. Al principio puede resultar difícil, pero mejorarás con la práctica.



Algunos *coaches*

deportivos se especializan en ayudarte con la visualización. Sí, son caros, pero si te tomas las maratones en serio y tienes dificultades para rendir durante las competiciones (asumiendo que tu preparación física es como debe ser), es muy posible que un *coach* deportivo pueda

ayudarte a salir del bache. Antes de concertar una cita, asegúrate de preguntar si están especializados en visualizaciones de carrera.

Decide cuándo invertir en equipo

Si has participado en alguna maratón o en alguna carrera de preparación, es posible que hayas advertido que algunos corredores visten zapatillas especiales y ligeras o extraños transportadores de agua o de geles energéticos que son cada vez más

habituales (consulta el capítulo 9). Otros visten gafas de sol perfectamente ajustadas o atuendos conjuntados. Verás que muchos de ellos lucen relojes con GPS que cuestan un riñón. Es posible que, en algún momento, te preguntes si merece la pena gastar dinero en estos artículos.



Para tu primera carrera, no te molestes en comprar demasiadas cosas sofisticadas. Utiliza las zapatillas con las que sueles entrenar, aunque te recomiendo que las

reemplaces por un par nuevo de la misma marca y modelo unas dos semanas antes de la maratón. A continuación, consigue unos pantalones cortos de correr que te resulten cómodos y una camiseta de running (una manera sofisticada de decir camiseta de tirantes) que no te provoque rozaduras (dejando, después de unos cuantos kilómetros, algunas zonas en carne viva), y déjalo ahí.

A continuación, aquí tienes un resumen de los artículos deportivos que pueden interesarte de cara a las próximas carreras:

- ✓ **Gafas de sol:** Correr durante 42,195 kilómetros con los ojos medio cerrados (sin contar todas las horas invertidas en el entrenamiento) no es demasiado bueno ni para tus ojos ni para tu cara. Si decides llevar gafas de sol, consulta el capítulo 2 para asegurarte de que adquieres unas especiales para correr.
- ✓ **Transportadores de gel:** Necesitarás algo para transportar los paquetes de gel energético. El capítulo 9 te ofrece varias sugerencias.
- ✓ **Camisetas y pantalones bien**

combinados: Esto es, estrictamente, una cuestión de gusto. Si te sientes mejor vistiendo ropa de una marca de deporte determinada, ve a por ella. Sin embargo, todo lo que realmente necesitarás será algo ligero y cómodo.



Los corredores de élite siempre visten ropa conjuntada y sofisticada, pero rara vez pagan por ella. Los profesionales suelen estar patrocinados por empresas de

zapatillas, que los proveen con todo el equipo de competición y entrenamiento necesario (incluyendo zapatillas y uniformes conjuntados) y, además, les pagan los gastos de viaje, les ofrecen un salario, y los priman en función de su rendimiento. Los corredores con un mejor patrocinio pueden llegar a tener un sueldo de unos 200.000 euros anuales. También pueden ganar dinero procedente de los directores de carrera por ganar competiciones y establecer nuevos récords. Y

nunca pagan por comprar zapatillas de running o ropa deportiva, o por habitaciones de hotel, billetes de avión, o cuotas de inscripción. Es un trato estupendo, si logras que te lo ofrezcan.



✓ **Zapatillas de**

carrera: De entre todo lo que puedes vestir para competir, lo que menos me entusiasma son las zapatillas de carrera, que no son más que unas zapatillas más ligeras y que ofrecen menor

apoyo que las que suelen utilizarse durante los entrenamientos. Estas zapatillas resultan adecuadas en carreras más cortas, ya que el recorrido no es lo suficientemente largo como para que la falta de apoyo de este tipo de zapatillas acabe resultando un inconveniente. Pero, cuando corras durante 42,195 kilómetros, necesitarás un calzado que ofrezca un mayor apoyo.



La razón por la cual los corredores utilizan zapatillas de carrera es porque así han de cargar con menos peso durante la competición. Si realmente te interesa esta opción, te recomiendo que, en lugar de utilizar zapatillas de carrera, te compres unas zapatillas ligeras de entrenamiento, utilizadas a menudo por corredores ligeros y eficaces de antepié (consulta el

capítulo 2) durante sus entrenamientos habituales. Este tipo de zapatillas son probablemente más ligeras que tus zapatillas de entrenamiento, pero ofrecen el suficiente apoyo para correr una maratón entera.



¿Por qué las corredoras de élite visten culottes de atletismo?

Los *culottes de atletismo* no son más que

pantalones cortos que se ciñen a las nalgas. Esta variante de los pantalones cortos se parece mucho a la parte inferior de un bikini y a veces son utilizados por corredoras de élite (¡nunca por hombres!). La pregunta es: ¿por qué?

La principal razón es la comodidad. No, no resulta muy cómodo llevar estos pantalones en público (al igual que tampoco resulta cómodo vestir ropa interior en público), y la carrera hace sudar, y el sudor se queda impregnado en los pantalones cortos tradicionales, de manera que se vuelven pesados y se pegan al cuerpo. Los culottes de atletismo son tan ligeros que el sudor no se impregna en ellos. Esto no representa una gran diferencia para la mayoría de las personas, pero cuando cada segundo cuenta para clasificarte para las carreras o para fijar

nuevos récords, un poco menos de peso puede marcar la diferencia.

Entonces, quizá la pregunta debería ser, ¿por qué no los visten los corredores de élite?

**Capítulo
14**

**La cuenta atrás de
la maratón: 24
horas antes**

En este capítulo

- ▶ Planifica las comidas previas a la carrera
 - ▶ Obtén el dorsal, el chip de cronometraje y la camiseta
 - ▶ Prepara la ropa, el calzado y el resto del equipo
 - ▶ Duerme tranquilamente la noche anterior
 - ▶ Aprende a calentar
 - ▶ Colócate en la línea de salida
-

El día anterior y la mañana de la carrera son un tormento para los

nervios. Antes de llegar a ese día, establece una rutina para tus largas carreras de entrenamiento, carreras de preparación y ejercicios, si escoges hacerlos (consulta el capítulo 7), y a continuación, sigue dicha rutina en la maratón.



Hagas lo que hagas, no establezcas una nueva rutina.

Continúa con tus mismos hábitos de comida, sueño, calentamiento y enfriamiento antes de la prueba o ejercicio, etcétera, para la maratón. Mantén tu rutina y no modifiques ni

cambies ningún detalle en el último minuto.

Este capítulo muestra una rutina precompetición típica.

Come el día antes

El día y la noche antes de tu maratón, no te hinches como un cerdo a comida basura o a carbohidratos altos en azúcares (consulta el capítulo 9). En su lugar, bebe mucha agua (que no cerveza) y come verdura, harina de trigo integral, proteínas magras y fruta. Deja de comer a las ocho de la

tarde y no te sobrealimentes.
Necesitarás mucho tiempo para digerir toda la comida antes de la mañana siguiente a la hora de la carrera.



Muchas grandes maratones ahora ofrecen una cena de pasta la noche antes de la carrera. Te sugiero que evites estas cenas por estas tres razones:

- ✓ A menudo sirven palitos de pan grasientos y postres, cuando es preferible evitar comer

alimentos grasientos la noche anterior a la maratón. Muchas personas se sienten indispuestas durante la maratón, y las comidas grasientas sólo sirven para aumentar esta incomodidad.

- ✓ Normalmente, la cena no empieza hasta las siete o las ocho de la tarde, hora a la que deberías acabar de comer.
- ✓ Acostumbran a ser bufets libres, lo que puede animarte a sobrealimentarte. Ya comerás todo lo que quieras al día siguiente, cuando acabe la

maratón, pero el día anterior a ésta es preferible comer poco a comer demasiado.



Si deseas ir a la cena de pasta porque no encuentras otros restaurantes cerca de tu hotel o porque quieres participar en todos los eventos ofrecidos por la maratón simplemente para disfrutar de la experiencia, ve para ver de qué se trata. Intenta estar entre los primeros de la cola y escoge tu comida cuidadosamente. Consulta el capítulo

9 para saber más acerca de la correcta alimentación de los corredores de maratón.

Recoge tu paquete



Una o dos noches antes de tu maratón, deberás recoger un *paquete de carrera*, que puede incluir todos o algunos de los siguientes elementos e incluso venir presentado en una sofisticada bolsa:

✓ **Tu dorsal y agujas**

imperdibles: Sujeta el número sobre la parte delantera de tu camiseta. Prácticamente todas las carreras requieren el uso de un dorsal. Consigue algunas agujas imperdibles de repuesto si tu paquete no las incluye.

En la mayoría de carreras grandes no podrás recoger el paquete hasta que no conozcas tu dorsal. Para averiguarlo, consulta el tablón o la página web donde aparecen todos los inscritos en orden alfabético. Encuentra tu nombre y averigua

tu dorsal. A continuación, dirígete a la mesa donde se reparten los dorsales, habitualmente distribuidas por rangos de números. En carreras más pequeñas podrás recoger tu paquete comunicándole tu apellido a uno de los voluntarios de la carrera.

- ✓ **Chip de cronometraje:** Este chip registra cuándo inicias tu carrera, a qué hora la acabas, y potencialmente, ciertos registros intermedios. (Esta última función evita que los corredores utilicen atajos durante la

prueba.) El chip se sujeta a una de tus zapatillas, atándolo o utilizando un enganche que viene en el paquete. Los voluntarios de la carrera son los encargados de recoger el chip al final de la prueba. Si no la finalizas y no devuelves el chip, deberás pagar en compensación unos 25 euros. No te lo coloques nunca por encima de la rodilla, ya sea atado en el pantalón o en el bolsillo, ya que el lector de chips, situado en el suelo, podría no realizar correctamente la lectura. De

este modo, podrías encontrarte con que tu tiempo no aparece por ninguna parte, como si no hubieras tomado parte en la maratón.



Las carreras más modestas no acostumbran a utilizar chips de cronometraje, pero la mayoría permiten alquilar uno, que tendrás que devolver una vez cruzada la meta. No son nada caros, así que ni que sea por comodidad, adquirir uno en las carreras no

es ninguna tontería.

- ✓ **Instrucciones de última hora para la carrera:** Pueden ser desde un sofisticado folleto hasta una hoja de papel escrita a mano, pero contienen información indispensable, como el mapa del recorrido e instrucciones de última hora. Revísalas con atención. Si tu paquete no contiene esta información, revisa el formulario de inscripción o la información presente en la página web de la prueba, para así estar absolutamente seguro

de la hora de inicio y de otros detalles.

- ✓ **Camiseta:** Algunas grandes carreras han dejado de ofrecer camisetas a los corredores, pero si tu maratón las ofrece, es probable que debas dirigirte a una mesa de reparto colocada para tal efecto, mostrar tu dorsal al voluntario de la mesa y, a continuación, recogerla.



Muchas personas deciden vestir estas camisetas

durante la maratón. La verdad es que yo no lo entiendo, ya que las camisetas nuevas acostumbran a ser demasiado holgadas, pesadas y dan picores. Lo fundamental es sentirse muy cómodo durante la maratón, así que planifica tu vestuario con antelación y guárdate la camiseta de la prueba para la semana siguiente o para el viaje de vuelta.

- ✓ **Información acerca de otras carreras:** Tírala, guárdala, léela, o haz lo que quieras con ella. Contiene una información

que puede ir desde carreras cortas y locales hasta otras maratones a lo largo del país.

- ✓ **Información o muestras gratuitas de productos y/u obsequios de los patrocinadores:** Estos obsequios van desde muestras gratuitas de productos relacionados con la carrera (apósitos para las ampollas, lubricantes para tratar las rozaduras, geles y barras energéticas, etc.) hasta regalos de *merchandising*, como bolígrafos, chapas, cordones y

muñequeras.



Ya decidirás si utilizas estos productos más adelante, pero no lo hagas durante esta maratón. No comas una barra energética que no hayas probado antes ni utilices un lubricante desconocido para ti. Una maratón no es el lugar adecuado para probar nada nuevo, pero, si crees que te pueden ayudar, siempre podrás utilizar la información y los productos en el futuro.



Muchas maratones no permiten recoger el paquete de carrera la misma mañana de la prueba ni tampoco te lo envían a tu domicilio. Si vives lejos del lugar donde se celebra la maratón y tienes pensado conducir hasta ella el mismo día de la carrera, contacta con la organización de la carrera para saber si algún amigo tuyo que viva cerca puede recoger el paquete por ti. La mejor opción consiste en reservar una habitación de hotel cerca de la línea de salida, recoger tu paquete la noche

antes, y ahorrarte la fatiga en las piernas que produce un largo viaje en coche la misma mañana de la carrera.

Pon tus cosas en orden

La noche antes de la carrera, sujeta tu dorsal a tu camiseta de tirantes, sujetador deportivo, o a la prenda que hayas decidido vestir (y que no vayas a quitarte durante la prueba). No esperes a la mañana de la carrera para hacerlo.

A continuación, coloca tu ropa deportiva siguiendo el orden que

utilizarás para ponértela. Yo, normalmente utilizo el respaldo de una silla para esto. En primer lugar dispón la capa de ropa exterior que utilizarás durante el calentamiento: pantalones de chándal, camiseta de manga larga y chaqueta (si el tiempo es lo suficientemente frío como para llevarla). Después, prepara la camiseta de tirantes o similar, sujetador deportivo (si lo utilizas), y pantalones cortos. De este modo, durante la mañana siguiente, no tendrás que revolver hasta encontrar lo que necesitas, sino que te bastará con ponerte estas prendas en orden

mientras te levantas.

Ten tus zapatillas preparadas y con el chip de cronometraje ajustado a ellas. (Consulta la sección precedente «Recoge tu paquete» para obtener más información acerca de estos chips.) Coloca los calcetines encima de las zapatillas para que tampoco tengas necesidad de buscarlos.

Coloca los artículos que vayas a necesitar en una bolsa antes de que comience la carrera. Si tienes pensado cambiarte la parte de arriba después de calentar, añade tu camiseta u otra prenda similar a la bolsa junto con tu cuerda de

estiramiento, gafas de sol, inhaladores (si padeces asma), etcétera. Tampoco olvides las llaves del coche, la cartera, o la llave del hotel, de manera que no tengas que buscarlas más adelante.



Si la carrera cuenta con guardarropa, utilízalo. El proceso es el siguiente: llevas la bolsa que preparaste la noche anterior a la carrera y la tienes contigo hasta que ya no la necesites (hasta unos diez o quince minutos antes de que comience

la carrera). En ese momento, te diriges a la fila del guardarropa y consignas tu bolsa. La marcarán de alguna manera, normalmente con tu número de dorsal, y te la guardarán para que puedas recogerla después de la prueba.



¡Que el inicio de la carrera no te pille en el guardarropa!

Planifica entregar tu bolsa como mínimo unos diez minutos antes de que empiece la prueba.

Si la prueba no cuenta con

guardarropa, tienes unas cuantas opciones:

- ✓ **Si vas en coche a la carrera y aparcas cerca de la línea de salida, guarda el equipo que necesites en el coche.** Cierra el coche con llave antes de dirigirte hacia la carrera. Asegúrate de disponer de tiempo suficiente como para ir y volver del coche antes de que comience la carrera.



No olvides llevar

contigo la llave del coche y sujetarla a los cordones de tus zapatillas o guardarla en el pequeño bolsillo interior con el que suelen contar casi todos los pantalones cortos de running.

- ✓ **Si te alojas en un hotel que esté cerca de la línea de salida, utiliza tu habitación como tu propio guardarropa.**

Deja lo que necesites en tu habitación, ve a calentar y, a continuación, vuelve a la habitación para estirar con la cuerda, desprenderte de la ropa de calentamiento, ir al lavabo,

etcétera. Sin embargo, date el tiempo suficiente como para tomar el ascensor, algo que puede llevarte tiempo en un hotel de dimensiones considerables.

- ✓ **Pide la ayuda de alguien.** Éste es, de lejos, el método más sencillo. Simplemente ten a mano a alguien a quien dejar todos tus enseres antes de que comience la carrera y que te los devuelva cuando termine. Si no conoces a nadie que quiera ayudarte de manera altruista, considera la posibilidad de

pagar por este servicio.

- ✓ **Planea tirar todo lo que utilices antes pero no durante la carrera.** Esto significa que no vestirás pantalones de running caros (consulta el capítulo 2) para calentar, sino pantalones de chándal económicos que no te importará perder. También vestirás tu camiseta de manga larga menos-favorita y llevarás una vieja cuerda para realizar tus estiramientos. A continuación, dejarás todos estos enseres en la línea de salida, sabiendo que los jueces

de la carrera los tirarán después de la salida o que se los llevará alguien que quiera una nueva camiseta de manga larga.

Échate un buen sueñecito

Tanto si duermes en tu propia cama como si lo haces en un hotel, ve a dormir temprano e intenta hacerlo plácidamente.



Si tus horarios de sueño y entrenamiento son diferentes a lo que

la hora de inicio de la maratón permite, invierte la semana anterior a sincronizarte con dicho horario.

Imagina, por ejemplo, que la maratón comienza a las 7.30 de la mañana.

Ahora imagina que acostumbrabas a irte a dormir a las 23.00 debido a que no trabajas hasta las 9.00 de la mañana, y que corres después de acabar el trabajo a las 18.00. Durante la semana o las dos semanas anteriores a la maratón, comienza a irte a dormir algo más temprano (digamos que a las 9.30), y a levantarte antes (a eso de las 6.30), de manera que te acostumbres tanto a levantarte a esa

hora como a correr más temprano. Durante esa semana o dos semanas anteriores a la maratón, cambia también tu horario de entrenamiento y comienza a correr durante la mañana, para acostumbrarte a rendir adecuadamente a esa hora del día.

Duerme lo suficiente

Si practicaste atletismo en pista o carreras de campo a través en el instituto, seguro que recordarás que tu entrenador te decía que dormir mucho la noche anterior a la carrera era crucial. Bien, técnicamente no es así.

La verdad es que la cantidad de sueño durante las semanas y meses de entrenamiento previos a la maratón es muchísimo más importante que la cantidad de horas de sueño de la noche antes. De hecho, muchos de los grandes corredores no hacen más que dar vueltas en la cama la noche anterior a la competición, pero están tan bien descansados que una mala noche durmiendo poco no tiene importancia.

Sin importar si crees que vas a poder dormir, planifica estar en la cama durante diez horas la noche anterior a la carrera. De esta manera, aunque no

duermas bien, siempre descansarás durante seis o siete horas. Si estás en casa, invita a los demás a que se vayan a dormir antes o a que no hagan mucho ruido una vez te hayas acostado. Si estás en un hotel ruidoso (muchos hoteles se convierten en auténticas fiestas la noche anterior a la maratón), coloca una toalla gruesa en la parte inferior de la puerta de la habitación antes de meterte en la cama. Si tienes el sueño especialmente ligero, pregunta, antes de hacer la reserva, si tienen habitaciones libres en el último piso, donde no escucharás con seguridad a

gente caminando (o bailando) en el piso superior.



Cuando hagas la reserva, pregunta en qué planta se alojan los corredores de élite y si puedes disponer de una habitación en esa misma planta. Las plantas reservadas para los deportistas de élite siempre están tranquilas la noche antes de la carrera.

Ponte una alarma

La noche anterior a la carrera, pon tres alarmas para la mañana siguiente. Tres pueden parecer algo excesivo, pero si te pierdes una carrera para la cual has estado entrenando durante meses sólo porque no has escuchado la alarma, nunca te lo perdonarás.

Pon una alarma en tu cronómetro y colócalo sobre la mesilla de noche. Levántate cuando escuches la alarma: siéntate y coloca los pies sobre el suelo. Pon otra tres o cuatro minutos más tarde, utilizando tu móvil.

Cuando la escuches ya deberías estar preparándote. Para «ajustar» la tercera, utiliza el servicio de

despertador del hotel o pídele a algún familiar que controle si te has despertado cinco o diez minutos después de la alarma del despertador. Esto es sólo una precaución, en caso de que no hayan funcionado las anteriores.

Levántate de veinte a cuarenta y cinco minutos antes de lo necesario para que así tengas tiempo para calentar, siempre en función de lo larga que seas tu rutina matinal. (Consulta la sección «Calentamiento y estiramientos» de este mismo capítulo.) Esto te permitirá ponerte en marcha, lavarte la cara, cepillarte los

dientes, vestirte, y demás sin tener que estar mirando constantemente el reloj. No obstante, no te levantes más temprano de lo necesario, pues así sólo te daría más tiempo para ponerte nervioso.

Sáltate el desayuno

No recomiendo comer nada la mañana de la carrera. Tendrás muchas oportunidades de reponer combustible durante la carrera. (Consulta la sección «Engulle y devora durante la carrera» que encontrarás en este mismo capítulo.) Estarás despierto

durante menos de una hora antes de que empieces a calentar, así que no pasarás hambre. Nadie se ha muerto de hambre por no desayunar, pero mucha gente ha acabado vomitando durante la carrera porque ha comido cuando no debía.

Si sientes que debes comer, algunas personas prueban suerte comiendo una tostada o medio panecillo.

También puedes considerar la posibilidad de comer una manzana u otra fruta que no sea cítrica. (Los cítricos pueden causar acidez, especialmente cuando se está nervioso.)



Aunque bebas mucha agua durante los meses de entrenamiento, incluyendo el día anterior a la carrera, beber agua la mañana de la carrera sólo provocará que tengas que ir al baño justo antes o durante la maratón. En su lugar, da unos pequeños sorbos de agua mientras realizas tu rutina matinal, simplemente para mojar la boca. Y si la organización ofrece agua cerca de la línea de salida, da algunos sorbos más allá. Pero no te hartes de agua en este momento.

Calentamiento y estiramientos



Suelo calentar, antes de cada carrera, corriendo durante unos veinte minutos, estirando durante unos diez y realizando algunas zancadas. Inevitablemente, siempre hay alguien en el público que grita «Te vas a cansar», lo que siempre me hace reír. Aunque correr demasiado antes de la prueba (digamos 15 kilómetros) canse a cualquiera, correr de dos a cinco kilómetros y realizar algunas

zancadas antes de la carrera permite que los músculos se preparen para la dura tarea que está por llegar. Y estirar ayuda a encontrar algunos puntos tensos y a relajarlos antes de que causen problemas durante la carrera.

Te recomiendo realizar la siguiente rutina antes de la maratón:

- 1. Ve al baño unos cincuenta minutos antes del inicio de la prueba.**

Los baños prefabricados situados cerca de la línea de salida acostumbran a presentar

interminables colas de espera, y dichas colas se hacen más y más largas conforme se acerca la hora de la carrera. Si las colas ya parecen largas antes de que empieces a calentar, intenta encontrar un baño mientras calientas. Si debes hacer cola, realiza estiramientos mientras tanto. Ten en cuenta que este paso puede durar unos diez minutos.

- 2. Sal a trotar entre diez y quince minutos aproximadamente.**

Comienza al ritmo que necesites e incrementa gradualmente la marcha hasta alcanzar el ritmo que pretendas seguir durante la maratón.



Asegúrate de vestir pantalones de running largos o de chándal y una camiseta de manga larga, una sudadera, o una chaqueta de running mientras realizas el calentamiento, sin importar el calor que haga. Si crees que este atuendo no es necesario y

sientes la tentación de vestir pantalones cortos y camiseta de tirantes durante el calentamiento, fíjate en los corredores de élite durante la próxima carrera en la que participes. Todos ellos visten, como mínimo, pantalones largos y camisetas de manga larga. Los profesionales hacen esto para mantenerse calientes y sudorosos hasta el momento de la carrera. Si calientas, sudas, y a continuación pasas frío, les estarás haciendo más mal que bien a tus músculos. Te

recomiendo que cubras tus pezones con esparadrapo o con una tirita. Es una imagen común y también desagradable ver como algunos corredores sangran por los pechos, dejando dos cercos rojos en su camiseta que dan paso a una herida muy incómoda. Puedes hacer lo mismo con alguna otra parte de tu cuerpo (dedos de los pies, por ejemplo) que creas que van a sufrir los estragos del rozamiento continuado durante 42 kilómetros. También es

recomendable que te pongas vaselina en la entrepierna y en las axilas, donde la fricción con brazos y piernas puede generar una molesta irritación. De igual modo, ten cuidado con la gorra que uses. El sudor y el contacto con la tela también pueden irritarte la frente.



Nunca esperes en la cola del baño después de calentar y de haberte quitado la ropa de calentamiento. Sentirás mucho frío, y los músculos de

tus piernas se tensarán.

- 3. Saca tu cuerda de estiramientos, busca un lugar donde tumbarte, y estira cada una de tus piernas durante cinco minutos.**

Incluso una carrera de calentamiento de veinte minutos es una carrera, y yo abogo por estirar después de cada carrera. (Acostumbro a realizar mis estiramientos en un sucio y grasiento aparcamiento, pero llegados a este punto, no me importa.)

Fíjate atentamente en el reloj, ya que no desearás enfrascarte tanto en los estiramientos como para olvidarte de lo cerca que está el momento de la salida.

4. Líbrate de tu cuerda y de tu ropa de calentamiento.

Consulta la sección «Pon tus cosas en orden» que encontrarás en este mismo capítulo, para obtener ideas sobre qué hacer con toda esta parafernalia. Planifica invertir unos diez minutos en librarte de tu equipo. Si estás esperando en

la cola del guardarropa, no te quites la ropa de calentamiento hasta que se acerque tu turno, de manera que no pases frío.

- 5. Dirígete a la línea de salida realizando, si así lo deseas, algunas zancadas durante el camino.**

Busca un puesto en la línea de salida

Cuanto más multitudinaria sea tu maratón, más problemas tendrás para encontrar un buen lugar en la línea de

salida. En las maratones multitudinarias, los corredores pueden llegar a esperar cinco minutos o más antes de poder empezar a correr una vez iniciada la prueba. Generalmente, cuanto más lento tengas planeado correr la maratón, más tendrás que esperar antes de poder empezar a moverte. Esto es así debido a que tendrás que colocarte en función de tu dorsal. Los números más bajos se asignan a las personas que van a correr, o que piensan que van a correr, un tiempo más bajo, y los números son cada vez más altos para las personas que van a correr, o creen

que van a correr, más lentamente. Algunas carreras invitan a los corredores a que se sitúen en función de su tiempo por kilómetro. Los voluntarios cargan con carteles o globos con helio del estilo, «5:30 por kilómetro», «8:00 por kilómetro», para que así los corredores sepan dónde ponerse.



El problema es que mucha gente no es honesta: algunos corredores escriben registros ficticios en sus formularios de inscripción o ignoran los carteles con los tiempos

por kilómetro. Estos corredores comienzan más lentamente que las personas que van tras ellos, causando embotellamientos. La parte frontal de la línea de salida es para corredores que tienen pensado correr a un ritmo de unos 3:30 o 4:00 por kilómetro. Si tienes pensado correr a unos 7:00 por kilómetro, no debes estar en la parte delantera. Si te preocupa saber que vas a tener que esperar demasiado antes de poder empezar a correr y no quieres echar a perder tu tiempo, tengo una recomendación para ti: corre en una maratón que no sea multitudinaria, donde esto no será un

problema. Si escoges una maratón multitudinaria, sigue las reglas y coopera para que todos disfruten de una agradable experiencia.



Aunque tu *tiempo final* (el tiempo que ves cuando cruzas la línea de meta y el tiempo que se refleja en el periódico) no refleje todo el tiempo que has estado esperando a poder arrancar en la línea de salida, tu chip de cronometraje sí lo hará. El *tiempo de tu chip* quedará registrado en el *chip de cronometraje* que llevas sujeto en una de tus zapatillas.

(Para repasar las características del chip de cronometraje, consulta la sección «Recoge tu paquete» que encontrarás en este mismo capítulo.) Tu chip de cronometraje registra el tiempo desde que cruzas el sensor de la línea de salida hasta que cruzas el sensor situado en la línea de meta. El chip de cronometraje es, de este modo, mucho más preciso y, a veces, puede utilizarse para clasificarse para otras carreras, como por ejemplo la maratón de Boston.

Engulle y devora durante la

carrera

Tal y como vimos en el capítulo 9, rehidratarse y alimentarse durante la maratón es crucial. Para rehidratarte y alimentarte durante la carrera dispondrás de las siguientes opciones:

- ✓ **Agua:** la mayoría de las maratones ofrecen puestos de agua cada cinco kilómetros. Sugiero aprovecharlos todas o, en el peor de los casos, uno de cada dos. Consulta el recuadro «Echa un trago sobre la marcha» de este capítulo para aprender

trucos acerca de cómo llevarte el agua del vaso a la boca.



En mi primera carrera de larga distancia (25 kilómetros) después de un largo periodo sin correr, pensé que, como no llevaba agua durante mis largos entrenamientos, no necesitaría agua durante la carrera. Mirándolo en perspectiva, no puedo creer lo tonta que fui, teniendo en cuenta que mis entrenamientos se desarrollaban a un ritmo más

lento y en condiciones mucho más favorables (a través de un sendero sombreado, temprano por la mañana y con una clima más fresco). El día no era increíblemente cálido, pero pasados 13 kilómetros, mis pantorrillas comenzaron a agarrotarse. Sentía unas pequeñas explosiones en ellas cada pocos pasos. Esto, como debes suponer, resultaba dolorosísimo. Por supuesto, comencé a beber agua tan pronto empezaron los calambres, pero ya era demasiado tarde y tuve

que completar la segunda parte de la prueba de ese modo. Es triste pensar que podría haberme ahorrado los calambres completamente si hubiese dado unos cuantos sorbos en cada uno de los puestos de agua.

- ✓ **Bebidas isotónicas no carbonatadas:** Yo, personalmente, no consumo ninguna bebida isotónica durante la carrera, pero sí lo hago después de cada una de ellas. Sin embargo, conozco a personas que no sólo las beben durante la prueba, sino que

imploran por ellas. Las bebidas isotónicas pueden provocar retortijones, de modo que, si tienes un estómago sensible, bebe agua en su lugar. Si decides consumir bebidas isotónicas durante la carrera, alterna su ingesta con agua.



A veces no es posible diferenciar los vasos de agua de los vasos de bebida isotónica situados en los puestos de avituallamiento. Escucha a los voluntarios anunciar su

contenido: «¡El agua delante, la bebida isotónica detrás!»

- ✓ **Geles energéticos:** Los *geles energéticos* no son más que azúcar y un mejunje de frutas en un recipiente de plástico sellado que deberás cargar durante tu maratón. Te recomiendo que practiques llevar estos geles durante tus entrenamientos de manera que estés acostumbrado a ellos una vez llegue la carrera. El capítulo 9 ofrece toda la información que necesitas acerca de los geles energéticos.

Echa un trago sobre la marcha

Una de las razones por las que querrás participar en unas cuantas carreras de preparación antes de tu maratón (consulta los capítulos 13 y 19) será para aprender a beber durante la carrera. No es fácil, pero las siguientes técnicas te podrán resultar de gran ayuda:

- 1. Cuando te acerques al puesto de agua, fíjate en un vaso de agua en particular, cógelo y sujétalo con firmeza mientras corres.**
- 2. Con tus dedos meñique, anular y medio, rompe la mitad de la parte superior del vaso.**

Esto dejará un área de forma oval en el otro lado desde la que podrás beber.

- 3. Abre la boca, inclina la cabeza ligeramente hacia atrás y vierte el agua desde el vaso hasta tu boca a través de la abertura de forma oval.**

No viertas el agua directamente sobre la garganta, porque así sólo conseguirás atragantarte. En su lugar, vierte el agua suavemente sobre la boca y bébela a pequeños sorbos.

- 4. Tira el vaso al suelo y no te preocupes.**

Los voluntarios recogerán todos los residuos cuando pasen los corredores. Aunque ten en cuenta que se colocan papeleras, y si tienes ocasión, no está de más que lances ahí el envase.

Qué pensar durante la maratón



La gente suele preguntarme: «¿En qué piensas cuando corres durante tantas y tantas horas?». Mi respuesta: en nada. Así es: la verdad es que durante mis largas carreras, ejercicios y competiciones intento no pensar en nada. De hecho, a menudo,

cuando comienzan a asaltarme toda suerte de pensamientos aleatorios durante los primeros compases de la carrera, me suelo repetir a mí misma: «No pienses, sólo corre».

La verdad es que debes centrar todo tu cuerpo y tu mente completamente en la carrera. Mira a las personas que estén delante de ti e intenta alcanzarlas. No mires hacia abajo ni hacia los lados; no leas ni los carteles ni las señales que encuentres por la calle; no te inventes historias acerca de otras personas de la maratón; no te prepares lo que le dirás a tus conocidos cuando acabe la carrera;

no comiences a justificarte los motivos por los cuales debes aminorar el ritmo o abandonar. Simplemente corre y céntrate exclusivamente en ello.



Eliminar los pensamientos de tu cabeza requiere práctica, así que empieza a ensayar pronto. Correr sin pensar es parecido a rezar o meditar: cuando los pensamientos aleatorios se intenten colar en tu mente, tendrás que reconocerlos, expulsarlos y volverte a concentrar en el trabajo que tienes

entre manos. Practica no pensar durante tus largas carreras de entrenamiento, así como durante las pruebas de preparación, de este modo te resultará natural cuando llegue la maratón.

Capítulo 15

Después de la maratón

En este capítulo

- ▶ Qué hacer justo después de la carrera

- ▶ Recupérate durante la semana posterior a la maratón
 - ▶ Vuelve tranquilamente a entrenar
 - ▶ Planifica la siguiente maratón
-

Este es un capítulo en el que no querrás invertir demasiado tiempo antes de correr la maratón. Aunque tampoco esperes a leerlo la mañana después de la carrera, ya que contiene información que necesitarás saber en cuanto la termines.



Te sugiero que leas este capítulo una o dos semanas antes de la maratón y que, a continuación, lo vuelvas a leer una vez la hayas acabado. Recordarás lo suficiente como para saber qué hacer justo después de la carrera; no querrás centrarte en detalles poscarrera cuando necesitas concentrarte en la propia carrera.

Justo después de la carrera

Es posible que, justo después de la carrera, tengas ganas de hacer una de las siguientes cosas:

- ✓ Llorar.
- ✓ Beber algo, desde una bebida isotónica hasta una cerveza.
- ✓ Comer cualquier cosa que caiga en tus manos.
- ✓ Reír.
- ✓ Abrazar a tu familia con todas tus fuerzas por aguantar estos meses de entreno.
- ✓ Tumbarte y echarte una siesta.
- ✓ No correr nunca más.

- ✓ Vomitar.
- ✓ Envolver tus pies entre algodones.
- ✓ Dormir hasta no poder más.

Aunque no puedas predecir cómo te sentirás después de tu primera maratón, siempre podrás preparar algunas actividades que te ayudarán a recuperarte y, quizás, a pensar en la siguiente.



Inmediatamente después de la maratón, verás muchos corredores

que se sientan para comer y beber algo. No creas que, por el hecho de que muchos lo hagan, tú también deberías sentarte para tomarte algo después de la gran carrera. No verás a toda esa gente más tarde, ya de noche, o durante los tres o cuatro días siguientes, cuando apenas puedan caminar. Estira un poco, camina un poco mientras recuperas los azúcares de tu cuerpo, tal y como se trata en la sección «Rehidratación y recuperación de energía» de este mismo capítulo, y te sorprenderás de lo bien que te sentirás (dolorido, pero sin dolores extremos) durante los días

inmediatamente posteriores a la maratón.

Enfriamiento

Después de la mayor parte de las carreras más cortas (de 5.000 o de 10.000 metros), querrás invertir unos minutos en enfriar antes de comer nada sustancial. Para la maratón, sin embargo, especialmente para la primera, come y bebe en abundancia (mientras caminas o permaneces de pie) y después da un paseo.



Intenta caminar, como mínimo, durante un kilómetro y medio. Si participas en una maratón multitudinaria, es posible que el camino de vuelta a tu coche u hotel tenga una longitud similar. Pero si corres en una maratón más modesta, da un pequeño rodeo antes de volver a tu coche. Y si tienes planeado quedarte y disfrutar de las actividades posteriores a la carrera (que pueden alargarse durante horas tras la prueba), cámbiate de ropa, estira un

poco (consulta la sección «Estiramientos» que encontrarás en este mismo capítulo), y ve a pasar el rato a la zona donde se celebren los eventos.

Rehidratación y recuperación de energía

Lo primero que debes hacer tras completar la maratón es lo siguiente:

- 1. Ingiere uno o dos paquetes de gel energético.**

Puedes cargar con uno o dos paquetes extra de gel o pedirle

a alguien que te los traiga a la línea de meta. Una tercera alternativa consiste en guardar algunos paquetes en el coche, pero esto sólo te será útil si has aparcado cerca de la línea de meta, ya que desearás consumir el gel tan pronto completes la prueba. Consulta el capítulo 9 para saber más acerca de los beneficios de los geles energéticos.

2. Bebe varios vasos de bebida isotónica.

Las bebidas isotónicas son

mejores que el agua para rehidratar el cuerpo tras una maratón. También podrás beber uno o dos vasos de agua, pero, en este momento, querrás asegurarte de no acabar recibiendo tratamiento médico a causa de la deshidratación. Aunque te sientas genial al acabar la carrera, si no bebes en ese momento, es posible que sientas los efectos de la deshidratación durante los siguientes treinta minutos.

- 3. Consigue tanta fruta y pan como puedas y sáciate.**

Aunque no tengas ganas de comer, ¡come! Cuanto mejor reabastezcas tus músculos, menos posibilidades tendrás de sufrir calambres, dolores y fatiga durante las horas siguientes a la prueba. A la hora de escoger tus alimentos, céntrate en los carbohidratos simples (consulta el capítulo 9).



Camina mientras comes. Si no te resulta cómodo, apóyate contra una pared mientras te alimentas.

Hagas lo que hagas, nunca te sientes hasta que no hayas podido caminar y estirar un poco. Si te sientas durante un buen rato justo después de la carrera, es posible que sufras un tirón en los músculos de tus piernas y cobren vida propia, pero una vida muy pero que muy dolorosa.

Estiramientos

Debes estirar siempre, sin falta, tras una maratón. Antes de quitarte la ropa sudada, de bañarte, de unirte a la fiesta posterior a la maratón, o de conducir de vuelta a casa, realiza al

menos una serie de cada uno de tus estiramientos (consulta el capítulo 5). Si no lo haces, al día siguiente te sentirás tan dolorido que ni siquiera podrás levantarte de la cama.

Está bien, no voy a mentirte: el día después de la maratón te sentirás dolorido tanto si estiras como si no. Pero si lo haces, te sentirás menos dolorido que si no lo haces y, además, relajarás tus músculos, lo que puede ayudarte a prevenir una lesión.

Tratamiento de ampollas

Es posible que te salgan ampollas

dolorosas después de (e incluso durante) la maratón. Sin importar lo graves que sean, es probable que no te impidan conseguir algo para comer, caminar de vuelta al hotel o al coche, y estirar un poco. Después de eso, tu primer paso deberá ser curar las ampollas. El capítulo 11 ofrece una detallada descripción sobre cómo tratar ampollas utilizando productos que pueden adquirirse en cualquier farmacia.



Cuando prepares tu bolsa

para la maratón, asegúrate de incluir apósitos de todos los tamaños, alcohol, gasas esterilizadas, un cortaúñas o unas tijeras pequeñas, y apósitos líquidos. El capítulo 11 muestra cómo y cuándo utilizar estos productos.

Planifica una carrera desentumecedora o un paseo



Una *carrera*

desentumecedora es una carrera corta

que suele hacerse durante la tarde o la noche después de la carrera. (Esta carrera corta también puede ser un *paseo de desentumecedor*; un paseo rápido.) Es posible que empieces a tensionarte entre cuatro y seis horas después de acabar la carrera, especialmente si has estado conduciendo o haciendo la siesta. La carrera desentumecedora te relajará de nuevo y evitará que te sientas dolorido al día siguiente. Corre o camina durante un periodo de diez a veinte minutos, no más.

Si te resulta imposible realizar una carrera corta o un paseo el día de la

maratón, intenta realizar algún tipo de actividad durante diez o veinte minutos: monta en bicicleta, nada, realiza ejercicios de aeróbic delante del televisor, etc.

La semana posterior a la maratón

La semana posterior a la maratón, y especialmente el día después, es crucial para tu recuperación. Esta sección te ayudará a superar la que puede ser una semana muy dolorosa.



Si corres una maratón en domingo, te sugiero que el lunes te tomes el día libre. De este modo podrás dormir, deambular, hacer una siesta y comer, todo ello sin que tu trabajo interfiera en estas actividades.

Lidia con todo tipo de dolores

Es posible que te sientas dolorido, puede que mucho. Es probable que sientas algo de dolor en la espalda y en los brazos, pero tus piernas serán

tu principal tormento. La mayoría de los corredores tienen problemas para poder bajar escaleras después de una maratón y puede que incluso para poder levantarse de la cama.

Para lidiar con estos achaques, haz lo siguiente:

- ✓ **Sigue estirando:** Aunque dejes de correr durante unos cuantos días, sigue realizando estiramientos a diario. Consulta el capítulo 5 para saberlo todo acerca de los estiramientos.
- ✓ **Bebe muchos líquidos.** Durante la semana posterior a la

maratón, no vayas a ningún sitio sin una botella de agua. (Y, ocasionalmente, sustitúyela por una bebida isotónica.) Bebe tanto o más de lo que bebías antes de la maratón.

- ✓ **Toma baños fríos.** Los baños fríos son, al principio, dolorosos, ¡puede que incluso más que el dolor de tus piernas! Pero debido a que curan pequeños desgarros musculares, alivian el dolor mejor que casi ninguna otra cosa. El capítulo 11 explica los pormenores de los baños fríos.



Hagas lo que hagas, no pongas compresas calientes ni ninguna otra fuente de calor sobre tus piernas. El calor tiende a acumular la sangre, causando moratones microscópicos y aumentando el dolor.

- ✓ **Continúa practicando running, caminando o corriendo en la piscina.** Una de las mejores maneras de aliviar el dolor consiste en continuar activo. Esto puede parecer

contraproducente, pero no lo es. Cuanto más te muevas, más rápido disiparás tu malestar. Si correr te resulta demasiado doloroso, intenta caminar. O mejor aún, intenta invertir tiempo en correr (que no en nadar) en la piscina, tal y como se explica en el capítulo 12.

Decide si vas a correr o no (y cuánto)

Decidir si correr o no (y cuánto) durante la semana posterior a tu maratón dependerá exclusivamente de

ti. Continuar corriendo ofrece los siguientes beneficios:

- ✓ **Disminuye los dolores:**
Continuar corriendo disipa el dolor de manera mucho más efectiva que tomarse un tiempo de descanso.
- ✓ **Mantiene tus hábitos de entrenamiento:** A menudo, la clave de un entrenamiento constante consiste en no abandonar nunca el hábito de correr cada día.
- ✓ **Te permitirá no ganar peso ni siquiera aunque te**

sobrealimentes: Teniendo en cuenta que es posible que comas demasiado durante las semanas posteriores a la maratón, quizás engordes un poco si finalmente decides no correr.

- ✓ **Estarás listo para la siguiente maratón mucho antes:** Aunque corras tranquilamente durante la semana posterior a la maratón, estarás listo para volver a tu antiguo kilometraje y ejercicios mucho antes que si te tomas un tiempo de descanso.

Sin embargo, tomarse un tiempo de

descanso también tiene sus ventajas:

- ✓ **Tu cuerpo se toma un respiro** que puede necesitar para curarse y reponerse, especialmente si te han salido ampollas o si has sufrido alguna otra pequeña lesión durante la maratón.
- ✓ **También tendrás un respiro emocional** del entrenamiento constante, lo que puede provocar que los futuros entrenamientos te resulten más agradables.
- ✓ **Podrás llevar una vida más**

normal durante aproximadamente una semana, y tendrás más tiempo para tus amigos, familia y otros pasatiempos.



No debes tomarte todo esto como una cuestión de todo o nada. Si no tienes ganas de correr durante los dos primeros días después de la maratón, tómatelos como días de descanso. Si, a continuación, te apetece salir a correr, hazlo. Si después te apetece tomarte otro día de

descanso, tómatelo de nuevo. Haz lo que creas que te conviene, pero siendo consciente de las ventajas de cada una de las decisiones.

Descansa lo suficiente

Dormir es esencial para aliviar los dolores y poder volver a correr. Te recomiendo encarecidamente hacer una siesta durante la tarde del mismo día de la maratón. Al día siguiente (si puedes tomarte el día libre o ir a misa algo más tarde), duerme tanto como puedas y haz también una siesta.

Es posible que, durante la semana

posterior a la maratón, necesites dormir tanto o más que durante las semanas previas a ella. Planifica dormir un mínimo de ocho horas cada noche, teniendo en cuenta que puede que necesites unas diez o doce durante algún tiempo. Sin embargo, tu cuerpo se reajustará enseguida y podrás volver a tu rutina habitual.

Come adecuadamente



En el año 2001, la corredora olímpica norteamericana

Deena Drossin completó su primera maratón en 2:26:58 (2 horas, 26 minutos, y 58 segundos). Cuando le preguntaron cuáles eran sus planes inmediatos, contestó diciendo que tenía pensado pasarse un mes en el sofá comiendo comida basura. (Bueno, vale, la cita no es del todo exacta, pero seguro que pillas la idea.) Drossin, una corredora de élite de un nivel que hacía muchos años que no se veía en Estados Unidos, sintió lo que sienten todos los corredores de maratón: la necesidad de comer cualquier comida insana que caiga en tus manos durante la semana

posterior a la maratón. Esta reacción es, probablemente, más psicológica que física, pero no por ello deja de ser real.



Puedes comer comida rápida durante algunos días, pero no lo lleves hasta el extremo. Comer adecuadamente es una cuestión de hábito, así que, si engulles comida rápida durante demasiados días seguidos, es posible que luego te resulte difícil sentirte satisfecho comiendo alimentos sanos. Además, si combinas mala alimentación y

tiempo de descanso, ganarás un peso con el que tendrás que luchar durante los meses siguientes. Establece un límite para comer comida rápida de, digamos, tres días. A continuación, vuelve a tu régimen alimenticio saludable, descrito en el capítulo 9, tan rápido como puedas.

El mes siguiente

Cómo será el mes posterior a la maratón dependerá completamente de tus objetivos: si no tienes pensado volver a correr, puedes llenar el mes con clases semanales de costura, y no

acercarte nunca más a una tienda de running ni pensar en salir a correr. Pero si tienes previsto correr otra maratón o participar en carreras más cortas, la manera en que afrontes este mes será importante.



Si correr la maratón ha sido algo excepcional para ti, piensa en la posibilidad de correr para mantenerte en forma durante el resto de tu vida. Has desarrollado un buen régimen de entrenamiento, estás en forma, y sabes mucho acerca de correr, así que ¿por qué no continúas manteniéndote en

forma realizando esta actividad?
Siempre podrás hacerlo en algún otro momento.

Supera la depresión poscarrera

Si no estás seguro de qué es lo siguiente en tu calendario atlético, es posible que sufras un fenómeno psicológico un tanto singular: la depresión poscarrera. (Consulta la siguiente sección, «Decide el siguiente reto de tu calendario»). Todo el entrenamiento para una maratón consiste en fijarse un objetivo y alcanzarlo. Pero, tan pronto

se alcanza, es fácil sentirse desorientado y abatido, y más todavía si la maratón no fue como habías planeado o si el grupo con el que entrenabas ha acabado por disolverse.

Cuanto más tiempo inviertas en el entrenamiento para una maratón, más posibilidades tendrás de sufrir una depresión poscarrera. Tus sensaciones pueden ir desde no saber qué tipo de entrenamiento seguir al no tener una maratón en mente, hasta no tener la suficiente energía como para hacer frente a la persistente tristeza que dura días o semanas.

La clave para erradicar la depresión

poscarrera consiste en fijarse un nuevo objetivo, volver a contactar con algunos de tus compañeros de entrenamiento (si tuviste alguno), y establecer una nueva rutina. Tu próximo objetivo no tiene por qué ser otra maratón (puedes decidir correr una media maratón o una carrera de 10.000 metros), pero si deseas correr otra maratón, es posible que desees hacerlo cinco, diez, o treinta minutos más rápido. Quizá decidas añadir algunas de las ideas de entrenamiento tratadas en el capítulo 7 o aumentar tu kilometraje respecto a tus entrenamientos anteriores o trabajar tu

técnica de carrera (consulta el capítulo 8).



Decidas lo que decidas, recuerda que tu entrenamiento nunca debe ser a corto plazo, aunque tu objetivo sí lo sea. Correr es una actividad que podrás realizar durante el resto de tu vida, incluso cuando tengas noventa años. Si continúas haciendo estiramientos, practicas tomándote uno o dos días de recuperación por cada día de entrenamiento duro (consulta el capítulo 6) y te hidratas y comes bien,

podrás correr, sin lesionarte, durante el resto de tu vida. Y es muy posible que esa vida sea larga y esté libre de obesidad y de enfermedades.

Decide el siguiente reto de tu calendario

Si estás interesado en correr una nueva maratón, siéntate, coge un lápiz y un calendario, revisa una lista de maratones similar a la del capítulo 18, y decide en cuál quieres participar. (No olvides que algunas maratones cierran el plazo de inscripción un año antes de que se

celebre la prueba, otras celebran sorteos para saber quién podrá participar, y otras exigen un tiempo de clasificación.) Marca la carrera seleccionada en tu calendario.



Te recomiendo esperar seis meses antes de enfrentarte a la siguiente maratón. Aunque haya personas que esperen menos, estos seis meses te permitirán construir de nuevo una buena base, especialmente si no dispusiste del tiempo suficiente para construir una en tu última

maratón (consulta el capítulo 6). Intenta añadir algunos ejercicios de velocidad (consulta el capítulo 7), correr unas cuantas carreras de preparación (consulta los capítulos 13 y 19), etcétera.

Una vez que te decidas por una maratón en la que creas que tendrás la participación garantizada, lee detenidamente la lista del capítulo 19, así como los formularios de inscripción de tu tienda local de running, para así decidir en qué carreras de preparación participarás durante los dos o tres meses previos a tu maratón. Márcalas en tu calendario.

A continuación, revisa los capítulos 6, 7, y 8 para decidir cuánto tiempo de tu entrenamiento deberás invertir en construir una base y cuánto en realizar ejercicios de velocidad, cuestas, circuitos y zancadas/rutinas.

Comienza desde cero, tal y como hiciste para tu última maratón, teniendo en cuenta siempre que deberás añadir las partes que no incluiste en tu entrenamiento anterior.

Construye tu base de nuevo

Aunque no estés seguro de cuándo empezar exactamente a competir de

nuevo, comienza, de todos modos, a construir tu base (consulta el capítulo 6). Una base sólida (una acumulación de semanas o meses de entrenamiento constante corriendo un kilometraje elevado) es lo que realmente les falta a la mayoría de las personas novatas en el entrenamiento de maratones. La falta de una base sólida no es un error en sí mismo, porque es posible que en el momento en que se decidieron a correr una maratón, sólo les quedaran unos pocos meses para entrenar para ella. Esta vez, invierte cuatro, seis, ocho, o incluso doce meses en realizar carreras de larga distancia,

estiramientos, y (tal vez) circuitos, zancadas, y rutinas. Durante todo este tiempo, intenta reducir tu tiempo por kilómetro, de manera que corras un poco más rápido.

Cuándo incorporar ejercicios de velocidad

Los ejercicios de velocidad (consulta el capítulo 7) pueden esperar. En primer lugar, vuelve a tus entrenamientos y construye otra vez tu base de kilometraje.



Por otra parte, los circuitos (consulta el capítulo 7) y las zancadas y las rutinas (consulta el capítulo 8) no exigen demasiado y representan el complemento perfecto para la base de kilometraje. Esta base, especialmente si al final aumentas tus días de carreras más largas a 38 o 42 kilómetros, te garantizará completar los 42,195 kilómetros con cierta facilidad. Los circuitos te fortalecerán y te ayudarán a soportar los momentos más duros de la carrera. Y las zancadas/rutinas te ayudarán a

mejorar tu técnica de carrera y a mantenerte flexible. Incluso me atrevo a decir que es posible correr una maratón de manera satisfactoria solamente a base de kilometraje, circuitos y zancadas/rutinas, dejando fuera, entre otros, los ejercicios de tempo, los intervalos y los ejercicios de repetición tratados en el capítulo 7. (No obstante, estira después de cada carrera, consulta el capítulo 5.)

Capítulo 16

Mejora tu tiempo en la siguiente carrera

En este capítulo

- ▶ Analiza qué hiciste para prepararte

- ▶ Entrenar demasiado o demasiado poco
 - ▶ Los pequeños cambios representan una gran diferencia
 - ▶ Averigua por qué no mejoras
-

Has completado tu primera maratón, has sufrido un intenso dolor y te has sentido increíblemente satisfecho. Y aunque juraste que este reto era algo puntual, ahora ya no estás tan seguro. Quizá la carrera fue tan bien, o incluso mejor, como esperabas, y

ahora, en lugar de solamente intentar completar la maratón, quieres ver lo rápido que puedes llegar a correr y quizás, incluso, intentar clasificarte para la maratón de Boston, la más antigua del mundo, pues su primera edición se celebró en 1897. O quizá deseas convertir esta maratón en un evento anual para recaudar fondos para obras benéficas. O tal vez tu primera maratón no fue tan bien como deseabas y buscas otra oportunidad para hacerlo mejor.

Sean cuales sean tus motivos, este capítulo ofrece ideas para que tu segunda, tercera, cuarta o vigésima

maratón se convierta en una experiencia aún mejor que la primera.

Analiza el entrenamiento realizado

Si quieres mejorar tu tiempo en la próxima maratón, la primera pregunta que debes hacerte es si entrenaste lo suficiente durante las semanas y los meses previos a tu última maratón. Pregúntate si podrías haber hecho alguna de las siguientes cosas pero finalmente no las hiciste:

- ✓ ¿Podrías haber empezado a entrenar semanas o meses antes?
- ✓ ¿Podrías haber corrido más kilómetros semanales?
- ✓ ¿Podrías haberte tomado menos días libres?
- ✓ ¿Podrías haber corrido más rápidamente o de manera más consistente durante las carreras largas?
- ✓ ¿Podrías haber alargado las carreras largas?
- ✓ ¿Podrías haber hecho ejercicios de velocidad o de fuerza de manera regular esforzándote al

máximo?

- ✓ ¿Podrías haber convertido las zancadas y las rutinas en parte integrante de tu entrenamiento habitual?
- ✓ ¿Podrías haber entrenado circuitos?
- ✓ ¿Podrías haber estirado después de cada carrera?

Si has respondido, «Sí», a cualquiera de estas preguntas, es posible que puedas entrenar más o de manera más dura para tu próxima maratón. Lee detenidamente los capítulos 6, 7, y 8 para obtener ideas acerca de cómo

impulsar tu entrenamiento. Revisa también las dos secciones siguientes, «Añade más ejercicios de velocidad» y «Aumenta tu kilometraje», las cuales ofrecen una visión general de algunos de estos conceptos.

Añade más ejercicios de velocidad

Si el entrenamiento para tu primera maratón consistió en correr al mismo ritmo durante una distancia similar durante cuatro o cinco días a la semana, significa que no te preparaste todo lo bien que debías para correr una maratón dura y rápida.



Esta vez, considera la posibilidad de seguir una rutina de entrenamiento como la que se muestra a continuación:

- ✓ Realiza zancadas y rutinas tres veces cada dos semanas justo después de una carrera de larga distancia. Hazlo dos veces durante una semana y una vez durante la semana siguiente.
- ✓ Realiza circuitos tres veces cada dos semanas. Hazlo dos

veces durante una semana y una vez durante la semana siguiente.

- ✓ Haz ejercicios una vez por semana. (Consulta el capítulo 7 para obtener una visión general de los cuatro tipos de ejercicios.) Cuando lleves unas seis semanas de entrenamiento, comienza con una carrera continua y, durante las seis semanas siguientes, alterna entre carreras continuas y cambios de ritmo, realizando cada una de ellas una semana sí y otra no. A continuación, durante aproximadamente un mes, deja

de hacer tanto carreras continuas como fartleks y pasa a hacer intervalos un día a la semana. Finalmente, para las últimas tres semanas previas a la maratón, cambia a entrenamientos de repeticiones.

- ✓ Al menos una vez por semana, planifica una carrera a través de un recorrido que presente cuestas.

Así estarás haciendo circuitos o zancadas/rutinas tras una carrera suave durante tres días a la semana, y ejercicios y un recorrido con cuestas

durante dos días más, eso te deja un día para una carrera larga y un día más para una carrera muy corta o, simplemente, para descansar.

Cualquiera de los tres días que estás invirtiendo en circuitos o zancadas/rutinas puede convertirse en días con carreras cortas, y cualquiera de esos tres días también puede convertirse en un recorrido con cuestas.

Aumenta tu kilometraje

Si has leído alguna vez artículos acerca de cómo entrenan los

corredores de maratón de élite, es probable que hayas visto que corren entre 110 y 195 kilómetros semanales.

Y aunque muchos de estos profesionales reciban un sueldo por entrenar y no tengan que preocuparse de los problemáticos días de trabajo, no correrían toda esa cantidad de kilómetros si no creyesen que deben hacerlo.

Clasificarse para Boston

Si clasificarte para la maratón de Boston es uno de tus objetivos, ten en cuenta los

siguientes tiempos de clasificación. (Un *tiempo de clasificación* es un tiempo realizado en una maratón anterior a la de Boston, que deberá realizarse en una maratón certificada. En otras palabras, en la que logres dicho tiempo deberá ser una maratón legal, y no podrá ser, por ejemplo, una maratón cuesta abajo. Y tampoco podrá ser una en la que sólo hayáis participado tú y tu primo Pepe.) Ten en cuenta que estos tiempos cambian de vez en cuando, así que consulta habitualmente la página web de la maratón (www.bostonmarathon.org) para ver si han actualizado los registros.

Edad	Hombres	Mujeres
18-34*	3:05:00	3:35:00

35-39	3:10:00	3:40:00
40-44	3:15:00	3:45:00
45-49	3:25:00	3:55:00
50-54	3:30:00	4:00:00
55-59	3:40:00	4:10:00
60-64	3:55:00	4:25:00
65-69	4:10:00	4:40:00
70-74	4:25:00	4:55:00
75-79	4:40:00	5:10:00
Mayores de 80	4:55:00	5:25:00

**** Recuerda también que para poder correr en la maratón de Boston deberás ser mayor de dieciocho años.**

La mayor diferencia entre los corredores de élite y alguien que está empezando (además de los cheques sustanciosos que reciben por fijar nuevos récords) está en el kilometraje semanal. A veces, 110 kilómetros o más por semana resulta demasiado cuando estás sufriendo para poder acabar una carrera de 5 kilómetros. Y correr tantos kilómetros agota, te obliga a dormir más, y te quita un

precioso tiempo que de otra manera pasarías con tu familia y amigos, de manera que es posible que decidas que no deseas adquirir ese compromiso en tu entrenamiento para la maratón. Además, pasar de 65 kilómetros semanales a 110, 130, o 145 requiere muchas, muchísimas semanas de paciencia, ya que el kilometraje no puede incrementarse en más del 10 por ciento cada semana. Así, pasar de 65 kilómetros semanales a 110 lleva, como mínimo, unas siete semanas, y eso asumiendo que todo marcha sobre ruedas. (Yo tardé tres meses en pasar de 65 a 110

kilómetros.)

Procura no sobreentrenar

Aunque sea menos habitual que entrenar de manera insuficiente, si quieres correr tu próxima maratón aún más rápido, echa un vistazo a los siguientes síntomas de sobreentrenamiento:

- ✓ Tus *cuádriceps* (los músculos de los muslos) y/o tus *tendones de la corva* (situados en la parte superior trasera de tus piernas) están siempre cansados y

doloridos.

- ✓ Algunas molestas lesiones no se acaban de curar nunca.
- ✓ Aunque sepas que debes salir a correr, rara vez quieres.
- ✓ Tus piernas están inquietas durante la noche, y desearías tenerlas elevadas todo el tiempo.
- ✓ Te sientes a menudo tan cansado, que si dormir durante todo el día fuese una opción viable, lo harías.
- ✓ Te resfrías constantemente, tienes una tos irritante, o sufres

diarrea de manera habitual.

- ✓ Escribes, revisas y cuentas el kilometraje anotado en tu diario de entrenamiento más de una vez al día.
- ✓ Al rellenar tu diario de entrenamiento, no tienes nada positivo que anotar acerca de tu propio entrenamiento.
- ✓ Cambiar de marcha (a una más rápida) te parece imposible mientras haces zancadas, repeticiones o cuestas, o cuando intentas adelantar a alguien en una carrera.

✓ Estás harto de competir.

Si tienes uno solo de estos síntomas, es posible que estés experimentando las dificultades del entrenamiento para una maratón. Pero si tienes dos o más, quizá necesites tomarte un descanso. Intenta cambiar a otra actividad que mantenga tu ritmo cardíaco elevado, y vuelve al entrenamiento para la maratón solamente cuando lo eches realmente de menos.

La teoría del uno por ciento

La *teoría del uno por ciento* es difícil de demostrar (y, por tanto, no se conoce como la *regla del uno por ciento*), pero cierta información anecdótica muestra que la teoría parece contener algo de verdad:

Por cada elemento de tu entrenamiento que añadas o mejores, mejorarás tu tiempo de carrera en un uno por ciento.

Fíjate en los siguientes ejemplos de elementos de los entrenamientos:

- ✓ Estiramientos (consulta el capítulo 5).
- ✓ Tomarse días de recuperación

(consulta el capítulo 6).

- ✓ Hacer circuitos (consulta el capítulo 7).
- ✓ Hacer ejercicios (consulta el capítulo 7).
- ✓ Utilizar una buena técnica de carrera (consulta el capítulo 8).
- ✓ Hacer zancadas y rutinas (consulta el capítulo 8).
- ✓ Hidratarse adecuadamente (consulta el capítulo 9).
- ✓ Ingerir los mejores alimentos posibles (consulta el capítulo 9).
- ✓ Utilizar geles energéticos

(consulta el capítulo 9).

- ✓ Dormir lo suficiente (consulta el capítulo 10).

Hacer algunos de éstos (como estirar y hacer circuitos o zancadas) puede mejorar tu tiempo en bastante más que un uno por ciento, pero la idea general consiste en que todo suma.

Así que si haces los diez, podrás mejorar tu registro de la maratón en un 10 por ciento. ¿Crees que no vale la pena? Veamos, si corriste tu última maratón en 4.30, un 10 por ciento de mejora significa correr en 27 minutos menos. ¡Eso es fenomenal! Y, en

verdad, si no estás haciendo ninguno de los elementos listados, es probable que tu mejora sea de bastante más que un 10 por ciento, ya que algunos de ellos son fundamentales para el entrenamiento para una maratón.

Haz las paces con la meseta



Ocasionalmente, los corredores de larga distancia se quedan estancados en su particular *meseta*. Mejoran, siguen mejorando,

mejoran aún más y, finalmente, esta mejora acaba estancándose, de manera que los registros sucesivos comienzan a ser iguales o, incluso, peores.

¿Qué es lo que está sucediendo? Bien, es probable que alguno de los cuatro factores siguientes tenga la culpa:

- ✓ Algunas veces los corredores se estancan, sin ninguna razón, durante un tiempo. No obstante, siguiendo un buen entrenamiento y una buena alimentación y durmiendo adecuadamente, normalmente se empieza a

mejorar de nuevo. Si éste es tu caso, esperar a que pase esta racha mientras te dedicas de lleno de nuevo a tu entrenamiento será todo lo que necesites.

- ✓ A menudo, los corredores se estancan a causa del sobreentrenamiento o de entrenar demasiado poco. Revisa las dos secciones anteriores de este mismo capítulo, «Analiza el entrenamiento realizado» y «Ándate con ojo con sobreentrenar», para ver los signos y síntomas de estos dos

problemas y a continuación ver qué puedes mejorar en tu propio entrenamiento.

- ✓ Si adviertes que estás perdiendo interés en las carreras de larga distancia, es posible que no estés todo lo implicado que deberías. Tómate un descanso, dedícate de lleno a otra actividad y vuelve a correr cuando lo eches realmente de menos.
- ✓ Es posible que a partir de cierta edad, que es diferente para cada persona, ya no puedas mejorar. Si es este el caso, tendrás que

encontrar otros elementos en la carrera de larga distancia, además de los registros, que te motiven. Y considera también la posibilidad de incorporar circuitos a tu régimen habitual de entrenamiento para combatir la pérdida de masa muscular provocada por la edad.



No des por hecho que, al llegar a la madurez, tus tiempos serán cada vez peores.

- Priscilla Welch, *empezó a*

correr a los treinta y cuatro años y ganó la maratón de Nueva York en el año 1987 a la edad de cuarenta y dos años.

- Carlos Lopes ganó el oro olímpico en el año 1984 a la edad de treinta y nueve años.
- Regina Jacobs, una de las mejores corredoras de larga distancia de Estados Unidos, compitió los 1.500 metros al máximo nivel durante toda su treintena.

Tus treinta y tus cuarenta años no tienen por qué disminuir tu ritmo. A esas edades no es inevitable ganar peso si ingieres el número adecuado de calorías (consulta el capítulo 9), como tampoco lo es volverse poco flexible si estiras correctamente (consulta el capítulo 5). Lo que sucede es que las personas están más ocupadas cuando son adultas, de manera que empiezan a hacer concesiones en su alimentación, en su entrenamiento, y en sus estiramientos, y entonces quieren creer que el declive de la edad adulta es inevitable.

Parte V

Los decálogos

The 5th Wave

Rich Tennant



«¡Sí que estoy siguiendo la planificación!
Hoy me he saltado la comba, me he saltado
las pesas, me he saltado los abdominales...»

En esta parte...

Al igual que sucede en los demás libros Para Dummies, éste concluye con una parte que ofrece diez (o más) perlas de información en cada capítulo. De este modo aprenderás a hacer que tu entrenamiento continúe siendo divertido, sabrás dónde encontrar las maratones más concurridas y

averiguarás qué carreras de
preparación tienen más que
ofrecerte.

Capítulo 17

Diez consejos para que correr siga siendo divertido

En este capítulo

- ▶ Encuentra la manera de que correr resulte más interesante
 - ▶ Mantente motivado mientras entrenas para una maratón
-

Está bien, lo admito. Aunque haya estado corriendo durante muchísimo tiempo, no siempre ha sido divertido. De hecho, ha habido momentos en los que me daba pavor pensar en mi siguiente entrenamiento. Pero jamás, en ninguno de esos momentos en los que creí que no podía dar un paso más, me arrepentí de salir a entrenar.

Una vez salía, aunque no me sintiese del todo bien, me sentía agradecida por tener la posibilidad de correr.

Si buscas una motivación para correr, no busques más allá de este capítulo; aquí encontrarás diez consejos para que tengas ganas de correr a diario.

Crea un club

Una alternativa a correr con un compañero de entrenamiento consiste en crear un club de corredores en tu trabajo, en el gimnasio o en tu vecindario. (Consulta el capítulo 4

para saber más acerca de los clubs.) Los clubs de corredores pueden ser extremadamente competitivos y profesionales o pueden estar formados por un grupo de personas que tengan como único objetivo participar en modestas carreras locales. Te aconsejo este último tipo.



Procura que las reglas de tu club no sean demasiado estrictas. En cuanto requieras una asistencia mínima, aumentes la cuota anual u obligues a los corredores a que participen en pruebas en las que no

quieren correr, tu club dejará de ser divertido. Deja que la gente se involucre hasta donde pueda y procura que la experiencia sea agradable.

Si quieres correr con alguien más pero no estás interesado en unirse a un club ni en crear uno, considera la posibilidad de fijar un horario para entrenar con algún compañero.



Asegúrate de que tu compañero entrena a un ritmo parecido al tuyo (consulta el capítulo

6) y de que tiene unos objetivos similares. Si te deja atrás constantemente, o si sucede lo contrario, el entrenamiento no resultará divertido.



No entrenes a diario con tu compañero o, bien pronto, también necesitarás tomarte un descanso de esta rutina.

Corre con tu perro

Si tienes (o estás pensando en tener)

un perro, y le gusta correr, llévalo contigo y experimenta la carrera desde una perspectiva totalmente nueva. Observa a tu perro corriendo libremente (con los ojos bien abiertos, la lengua fuera, y las patas y las orejas volando) y te sorprenderás a ti mismo sonriendo. Éste puede ser el antídoto que necesitas para combatir el aburrimiento.



Asegúrate de que le das a tu perro la oportunidad de que aumente su kilometraje (tal y como has hecho tú mismo), pasando de dos o tres

kilómetros de paseo y carrera durante las primeras veces hasta 13 o 16 kilómetros varios meses después. Y no saques a correr a un cachorro hasta que no tenga unas veinte semanas de edad. Los huesos de los cachorros son frágiles y están todavía en crecimiento, y el entrenamiento durante estos primeros meses de vida podría perjudicar a su estructura ósea.

Olvídate del reloj

El capítulo 4 sugiere correr en función del tiempo en lugar del kilometraje, de manera que, por

ejemplo, corrías durante 70 minutos, en lugar de 15 kilómetros. Éste es un método bastante inteligente, pero si descubres que correr ya no te resulta divertido, olvídate del reloj y, simplemente, sal a correr, ¡por donde sea! No pienses ni en los kilómetros que recorres ni en la velocidad a la que lo haces, límitate a correr, a explorar, a sentir el sol, el viento, la lluvia, o la nieve en tu cara, y piensa en lo afortunado que eres de tener la salud suficiente para correr.

Juega

Tanto si corres solo como si lo haces acompañado de amigos o de tu perro, podrás realizar ciertos juegos que servirán para que tu carrera resulte algo más divertida.

Estos juegos pueden ir desde correr pasando por todas las inscripciones de los monumentos históricos de la ciudad, y pararte en ellas para leerlas (trotando en el sitio mientras lo haces), hasta jugar al fútbol o al Frisbee (sin dejar de correr bajo ningún concepto) en lugar de limitarte a hacer carreras de larga distancia al uso, o hacer lo que los estudiantes suelen llamar (de manera

políticamente incorrecta) *carreras indias*, en las cuales tú y al menos otra persona corréis en fila de uno, y en las que la persona que va delante tira una pelota o testigo hacia uno de los lados, tan lejos como puede, que debe de recoger la persona situada al final de la cola para, a continuación, situarse en el primer lugar de la fila y repetir el proceso una y otra vez.

Corre bajo la lluvia

No hay nada que anime tanto como correr bajo la lluvia. ¿Por qué? Porque todo el mundo pensará que

estás loco, lo que te hará sentir especial y diferente. Y realmente eres especial y diferente: porque, ¿cuántas personas conoces que estén lo suficientemente locas como para entrenar para una maratón? Ponte un chaleco o una chaqueta de Gore-Tex (consulta el capítulo 2), una gorra de béisbol y (mientras no veas relámpagos) ¡sal a correr bajo el temporal!

Fíjate un nuevo objetivo

Si te has empezado a aburrir de correr, considera la posibilidad de

revisar tus objetivos. Si tu objetivo de los últimos años ha sido completar tu maratón local en menos de seis horas, considera la posibilidad de subir el listón: quizá puedas intentar completarla en menos de cinco horas y media la próxima vez. (Consulta los capítulos 6, 7, y 8 para obtener trucos que te servirán para mejorar tu entrenamiento y para correr más rápido.)

Tu nuevo objetivo puede ir desde correr más kilómetros por semana, hasta participar en una maratón diferente a la que has participado en las últimas ocasiones, pasando por

entrenar con un amigo que corra más rápido que tú.

Haz ejercicios de velocidad

Los ejercicios de velocidad (consulta el capítulo 7) no existen solamente para que tus entrenamientos seas más divertidos. Existen para que tu carrera sea más productiva, pero también pueden resultar divertidos. Si durante semanas y semanas no has hecho otra cosa que carreras largas, invertir tiempo en repeticiones, ejercicios, circuitos, u otro tipo de ejercicios especiales puede aliviar el

aburrimiento.



¡Los ejercicios son duros!

Cuando acabes te sentirás muy cansado y es posible que al día siguiente te sientas dolorido. Pero sólo porque sean duros no significa que no sean divertidos.

Tómate días libres

Si no te has tomado ningún día libre durante algún tiempo y te sientes estancado, quizás haya llegado el

momento de que te tomes uno.

(Consulta el capítulo 6 para saber si resulta una buena idea tomarse algún día de descanso.) No lo hagas hoy, ya que te perderás la oportunidad de desearlo. En su lugar, tómate, por ejemplo, el próximo sábado libre. Entonces deléitate. Levántate esa mañana y no salgas a correr, realiza cualquier otra actividad que realmente te apetezca. Al día siguiente verás el entrenamiento de un modo diferente.

Es posible que, durante tu día libre, te apetezca realizar algún tipo de entrenamiento complementario. El

capítulo 12 ofrece algunas ideas: las diferentes actividades de entrenamiento complementario del capítulo 12 están pensadas para mantenerte en forma mientras estás lesionado, pero, por un solo día, pueden resultar divertidas.



Hagas lo que hagas, no te tomes dos días libres seguidos. Dos días seguidos sin correr fácilmente pueden hacerte perder el hábito, y al segundo día podría seguirle un tercero, un cuarto, y un quinto. No olvides que si estás de cuatro a seis

semanas sin correr, toda tu forma física se irá al garete.

Corre por bellos parajes

Si conoces algún bello camino rural o sendero por donde correr, aunque quede algo lejos, planifica pasar una mañana del fin de semana conduciendo hasta él para correrlo.



Busca en internet senderos, parques, o caminos que te queden relativamente cerca. Escribe el

nombre de la zona donde vivas seguido de las palabras *senderos* o *rutas para correr*. Es muy probable que algún diligente corredor haya descrito todo tipo de nuevas y geniales rutas.

Correr una sola vez a través de un bello y tranquilo sendero puede acabar con tu aburrimiento de un plumazo.

Varía tu ruta

Si recorres cada día la misma ruta, hasta el punto que ya no soportas la

idea de volver a pasar por la misma calle, y por la misma casa en la que hay un tipo que te grita lo mismo cada santo día, no tires la toalla: simplemente ¡cambia de ruta!



Si acostumbras a tomar el camino de la derecha, toma el de la izquierda. O conduce hasta una localidad vecina para emprender una *carrera a la aventura*, en la que no sepas realmente hacia dónde te diriges, pero que te sirva para investigar calles nuevas en una zona nueva. Si te preocupa perderte, lleva

un móvil contigo. Las mejores carreras a la aventura acostumbran a ser las que transcurren por centros históricos o por zonas con una arquitectura inusual.

**Capítulo
18**

**Las maratones más
importantes del
mundo**

En este capítulo

- ▶ Corre maratones desde Nueva York hasta París
 - ▶ Descubre otras maratones de primera
-

Los investigadores que llevan el recuento de la participación en las maratones a menudo dividen las maratones en dos categorías: las maratones para federados y las maratones populares. Una maratón para federados es aquella que es rápida (con pocas curvas y vueltas), llana (sin cuestas), certificada por un

organismo competente (consulta el capítulo 13) y grande (hay mucha gente inscrita o hay muchos espectadores). Se trata de buenas maratones en las que participar si tu principal objetivo es correr deprisa y no te importa pagar algo de dinero para viajar hasta y desde la carrera y para albergarte en el hotel de la carrera, el cual normalmente está ubicado en línea de salida y suele ser bastante caro. Empezando por las más grandes, este capítulo enumera las diez maratones más grandes, muchas de las cuales cierran sus inscripciones muy pronto y en algunas

incluso utilizan un sistema de sorteo para determinar los participantes.



Este capítulo también menciona al final unas pocas maratones en las que participar puede resultar más sencillo. Estas maratones, llamadas *maratones populares*, son carreras mucho más pequeñas que escogerás porque te quedan cerca de casa o porque te ofrecen algo especial (una ascensión por una montaña enorme, un fabuloso paisaje y senderos, entre otros). No suelen estar certificadas, por lo que tu

tiempo final puede que no te sea reconocido como tiempo de clasificación. Si corres lo suficientemente deprisa como para clasificarte para la maratón de Boston, por ejemplo, puede que tu tiempo no sea reconocido por los organizadores de esta maratón. Las maratones populares también tienden a ser lentas, y puede que montañosas. Mucha menos gente corre en las maratones populares que en las maratones de corredores, lo que significa que no te encontrarás con un atasco en la línea de salida. Sin embargo, una carrera más pequeña

también significa que no obtendrás tanta fanfarria, por ejemplo no habrá una feria para los corredores los días antes de la maratón, ni habrá grupos famosos tocando en la línea de salida y en la meta, ni decenas o cientos de miles de espectadores durante el recorrido ni tampoco un día entero de celebraciones el día después de la carrera. Toda la fanfarria puede ser muy motivante, así que si quieres que te animen, piensa en decidirte por una maratón para federados. Si en cambio sólo quieres tener que levantarte, conducir hasta la maratón, correrla y volver a casa, una maratón local es

para ti. Para encontrar una maratón en tu zona, visita tu tienda de running local o visita la página web

<http://www.marathon42k.es> y examina el directorio de maratones.



El número de participantes que terminan la carrera (y no el de participantes que se inscriben) es lo que convierte a las diez maratones más grandes mencionadas en este capítulo en multitudinarias. Y puesto que muchas maratones crecen significativamente cada año, no te

sorprendas si en el próximo año las cifras son mucho mayores.

London Marathon

A mediados de abril, cerca de 35.000 personas inundan las calles de Londres para correr una de las maratones más grandes del mundo. El recorrido, el cual alardea de pasar por delante de 80 pubs, cruza el Támesis y pasa por casi cada porción famosa e histórica de la ciudad. Encuentra más información en www.london-marathon.co.uk. El cierre de las inscripciones tiene lugar

normalmente alrededor de mediados de octubre e incluye un sistema de formalización de inscripciones un poco complicado para los extranjeros. (Consulta el Apéndice para más información sobre hacer viajes a países extranjeros para correr maratones.) Los participantes son seleccionados por sorteo y se les informa si han sido seleccionados en diciembre. Ten en cuenta que en los últimos años, la inscripción se cerró en menos de dos días hasta llegar a las 125.000 solicitudes. Procura que no se te pase el día, porque esperar un año entero puede hacer que se te

pasen las ganas...

New York City Marathon

Cerca de 45.000 participantes corren en la maratón de la ciudad de Nueva York, que tiene lugar a principios de noviembre, pero más de 2 millones de espectadores acuden a animar. Las solicitudes y las instrucciones están disponibles en la página web www.nycmarathon.org desde enero hasta mayo. A mediados de junio se realiza un sorteo.

Paris Marathon

Se celebra a principios de abril, con casi 47.000 corredores. Las inscripciones para esta carrera empiezan a principios de setiembre y terminan hacia mediados de marzo. Este evento también incluye una media maratón. La página web oficial es www.parismarathon.com.

Berlin Marathon

Con cerca de 41.000 corredores desplazándose por esta preciosa e histórica ciudad a finales de

setiembre, la maratón de Berlín es uno de los acontecimientos deportivos más importantes de Alemania. Al contrario de lo que sucede en la mayoría de maratones, se permite patinar en línea durante la carrera. Las inscripciones empiezan en diciembre o en enero y se mantienen abiertas hasta que se llega al máximo de participantes. Inscríbete en www.bmw-berlin-marathon.com.

Chicago Marathon

Esta maratón, considerada por muchos la más rápida del mundo, se

celebra a mediados de octubre, y en ella participan casi 45.000 corredores. Las inscripciones tienen lugar de enero a agosto o hasta que el número de participantes alcance su límite. Puedes inscribirte en su página web en www.chicagomarathon.com.

Tokyo Marathon

Es una de las más recientes y que mayor crecimiento ha experimentado. Con cinco años de vida, en el 2013 ya logró reunir a cerca de 35.000 corredores, atraídos por el que quizá sea el recorrido más exótico de este

top 10 de maratones del mundo. Recibe 300.000 solicitudes, así que ya es sin duda una de las competiciones más populares del planeta. Se celebra a finales de febrero, y puedes encontrar toda la información en la página www.tokyo42195.org/2014en/.

The City of Los Angeles Marathon

La maratón de Los Ángeles, que tiene lugar a principios de mayo, atrae a casi 24.000 corredores. Las

inscripciones empiezan en julio y están abiertas hasta la semana antes de la carrera, aunque a esas alturas tienes muchos números de no conseguir entrar. Visita la página web de la maratón en www.lamarathon.com.

Suzuki Rock 'n' Roll Marathon

A principios de junio, cerca de 20.000 personas se reúnen en el parque Balboa para correr 42 km pasando por la mayoría de las atracciones más famosas de San

Diego: el zoo de San Diego, el distrito histórico de Gaslamp y el Sea World, entre otras. Además, este estiloso acontecimiento también incluye un concierto tras la carrera de algún artista famoso en un anfiteatro que, a decir verdad, si tuviera lugar en cualquier otro lugar, la entrada te costaría tanto como los 65 dólares del precio de inscripción de esta maratón. También hay 26 grupos tocando a lo largo del recorrido, una feria de salud y de fitness durante los días previos a la carrera y productos de Suzuki de regalo entregados aleatoriamente. Las inscripciones se cierran a finales de

octubre del año precedente. Visita la página web

www.runrocknroll.competitor.com/ para más información.

Boston Marathon

Tiene lugar en el lunes de la tercera semana de abril (el Día del Patriota en Boston) y sólo poco más de 17.500 corredores terminan esta carrera. La maratón de Boston es la única maratón de las grandes que requiere un tiempo de clasificación. Tienes que conseguir el tiempo de clasificación (que varía según la edad y el sexo)

entre finales de septiembre del año anterior y principios de febrero del año de la carrera. Inscríbete pronto, porque si la maratón alcanza el número de participantes máximo y si demasiada gente consigue el tiempo de clasificación en un año determinado y te inscribes tarde, es posible que no consigas entrar. Visita la página web www.baa.org para conocer los tiempos de clasificación (mencionados también en el capítulo 16), información e inscribirte online.

Otras maratones a tener en

cuenta

Las siguientes maratones son carreras adicionales que puedes tener en cuenta. Son un poco más modestas que las diez maratones precedentes, pero aun así la mayoría ofrecen una experiencia excepcional. Las primeras forman parte del calendario estadounidense y las incluyo por su peculiaridad. Al final puedes consultar la lista de las maratones más recomendables de las que se celebran en España.

- ✓ **Disney World Marathon (Orlando):** Localizada en un

lugar mágico, tiene lugar a principios de enero; las inscripciones son limitadas y cierran pronto; visita

www.disneyworldsports.com

✓ **Las Vegas International**

Marathon: Combina el juego con las carreras a principios de febrero; visita la página web

www.lvmarathon.com.

✓ **Florida Gulf Beaches**

Marathon (Clearwater): Visita la página web de la maratón en

www.floridamarathon.com. Esta carrera tiene lugar a mediados de febrero.

✓ **Nokia Sugar Bowl Mardi Gras Marathon (New Orleans):**

Alardea de tener el nombre de maratón más largo; tiene lugar a mediados de febrero; recorrido llano y de excepcionales vistas; visita la página web

www.mardiagramarathon.com.

✓ **The San Francisco Marathon:**

Tiene lugar a finales de julio en una ciudad preciosa. Correr por el Golden Gate es todo un lujo.

Visita la página web en

www.thesfmarathon.com/

✓ **Canada International**

Marathon (Toronto): Tiene

lugar en Toronto, una ciudad que realmente vale la pena visitar; consulta la página web en www.runtoronto.com.

- ✓ **Citizens Bank Philadelphia Marathon:** Si estás buscando una carrera cerca de la ciudad de Nueva York pero no quieres participar (o no tuviste suerte en el sorteo de inscripciones) en la New York City Marathon, considera participar en esta carrera, en la que corren cerca de 10.000 personas. Tiene lugar a finales de noviembre y puedes inscribirte online hasta una

semana antes de la maratón en www.philadelphiamarathon.com o incluso hasta un día antes de la maratón si te inscribes en persona.

- ✓ **Maratón de Barcelona:** Es la maratón popular más antigua de España, empezó en marzo de 1978, un mes antes que la de Madrid, de manera que son las dos más antiguas con las mismas ediciones. Se trata de un recorrido urbano que discurre por las principales calles de la ciudad. Se celebra en el mes de marzo y participan unos 19.000

corredores. Visita la página web en www.zurichmaratobarcelona.es/

- ✓ **Rock and Roll Maratón de Madrid:** Forma parte de la Rock 'n' Roll Maratón Series, el circuito de running más grande del mundo, con música en directo en más de 20 escenarios. Es uno de los recorridos más bellos del circuito internacional y termina en el Parque del Retiro. Se celebra el último domingo de abril. Consulta la página web en www.maratonmadrid.org/

- ✓ **Maratón Divina Pastora**

Valencia: Se inició el mismo día y el mismo año que la maratón de Londres, el 29 de marzo de 1981. Es un circuito rápido, que discurre por las calles principales de la ciudad. Se celebra en noviembre y participan unos 7.000 corredores. Consulta la página web en www.maratondivinapastoravalencia.com

- ✓ **Maratón Ciudad de Sevilla:** Como los anteriores, el recorrido es urbano y discurre por las principales calles y avenidas de Sevilla. Se celebra

en el mes de febrero desde 1985. Para más información, consulta la página web www.imd.sevilla.org/maraton.

- ✓ **Maratón Internacional Ciudad de Castellón:** Se trata de un circuito rápido, prácticamente llano y totalmente urbano. La primera edición tuvo lugar en diciembre de 2010, con lo que es una maratón bastante reciente. Se celebra en diciembre. Visita la página web en www.maratoncastellon.org.
- ✓ **Maratón DKV San Sebastián:** Son dos vueltas a un circuito

urbano al que acuden unos 3.000 corredores. Se celebra en noviembre. Visita la página web en www.maratondonostia.com

- ✓ **Maratón Coruña 42:** Esta maratón, con tan sólo dos ediciones, se ha colado en la lista de las mejores de España. Se trata de un recorrido rápido de tres vueltas a nivel del mar. Se celebra en abril. Busca la página web de la maratón en <http://bit.ly/1cXYjdx>
- ✓ **Maratón Ciudad de Málaga:** Con un recorrido totalmente llano, empieza y acaba en el

puerto. Se celebra a principios de diciembre. La próxima será su cuarta edición, por lo que es bastante nueva. Visita la página web en www.maratonmalaga.info.

- ✓ **Gran Canaria Maratón:** A pesar de celebrarse a finales de enero, una temperatura ideal de unos 18° y el ambiente turístico de la isla, hacen de este maratón un lujo para participar. Es una maratón relativamente reciente también. Visita la página web en www.grancanariamaraton.com/.

Si prefieres las maratones de

montaña, España es un país que cuenta con algunas de las mejores propuestas a nivel europeo. Aquí van algunos ejemplos. Ten en cuenta que el entreno para este tipo de pruebas será distinto del que hagas para correr en llano.

- ✓ **Maratón de Zegama-Aizkorri:** Cerca de 500 personas se citan anualmente en Guipúzcoa para disfrutar de esta mítica prueba con 5.472 metros de desnivel acumulado. Desde el año 2004, esta maratón es una prueba puntuable para la Copa del

Mundo de carreras de montaña
Skyrunner World Series.

www.zegama-aizkorri.net/web-es/default.aspx

- ✓ **Maratón del Meridiano:** Tiene lugar en Canarias, en la isla del Hierro, con un bello recorrido que incluye 5.000 metros de desnivel acumulado. Se celebra a principios de febrero y cada año cuenta con unos 300 corredores.

www.maratondelmeridiano.com/

- ✓ **Maratón del Espadán:** Con 3.300 metros de desnivel acumulado, esta carrera es una

de las más veteranas del calendario de maratones de montaña, con más de 25 ediciones, y se celebra en el interior del Parque Natural de la Sierra de Espadán, en la provincia de Castellón. Toda la información, en

www.maratonespadan.com/

Recuerda que antes del reto de la maratón deberás primero probarte en distancias mucho más cortas que nunca deberán superar los 30 kilómetros. Cada vez son más habituales las carreras populares,

incluso en pueblos pequeños, así que no te será complicado encontrar una buena propuesta cerca de casa. Ten en cuenta que todas las grandes maratones tienen su versión reducida (media maratón), que se celebra unas semanas antes de la distancia reina. Es una buena manera de trotar en el mismo recorrido que luego deberás pisar para completar esos 42,195 kilómetros para los que llevas meses preparándote.

Las competiciones populares más habituales son las de diez kilómetros, un buen test de cara a poner a prueba tu ritmo en un entorno de carrera en el

que, además de la fortaleza física, también juega un papel importante la adaptación entre una marabunta de atletas. No serías la primera persona que sufre miedo escénico y abandona a pesar de encontrarse fuerte de piernas. Consulta las webs que encontrarás en el apéndice para poder marcar en tu calendario las mejores carreras de preparación. Si tuviera que quedarme con una, quizá sería la de San Silvestre que se celebra el 31 de diciembre en muchas ciudades españolas. No se me ocurre mejor manera de despedir el año que corriendo.

Apéndice

Páginas web de running y otros recursos

Este Apéndice te ofrece varios recursos sobre correr y entrenamiento de maratones.

Páginas web

Internet es un sitio estupendo para buscar carreras y noticias de último minuto.

www.marathonguide.com

Considerada la mejor página web de maratones, en esta página web encontrarás de todo: noticias, los resultados completos de las maratones, listados de maratones, información sobre entrenamientos, ventas de libros y enlaces a páginas de running. Marca en tus Favoritos y consúltala a menudo.

www.carreraspopulares.com

Una web imprescindible para encontrar la mejor carrera preparatoria. También incluye un calendario con todas las maratones, por si todavía no te has decidido. Permite buscar por fecha o por número de participantes.

www.marathon42k.es

Además de incluir un calendario con las maratones y medias maratones nacionales, esta página te permite encontrar las pruebas que se celebran en el resto de Europa y en Estados

Unidos.

Revistas

Las revistas de running ofrecen consejos, trucos para entrenar y calendarios de carreras. Las dos que se mencionan en esta sección probablemente te resulten muy útiles.

Running Times

Mientras que otras revistas están enfocadas a correr para estar en forma (como *Fitness Runner* y *Runner's World*), investigación con

tecnología punta (como *Peak Running Performance*), o a los resultados de las carreras (como *Track & Field News*), *Running Times* es una mezcla perfecta de las tres. La revista está dirigida a los corredores serios que corren a menudo y con un propósito bien definido. No se puede encontrar en los quioscos de los supermercados, pero la podrás encontrar en tiendas de running y en grandes librerías. Visita su página web en www.runningtimes.com para leer las noticias o para suscribirte.

Runner's World

Runner's World, la revista de running más extendida en el mundo y la competidora directa de *Running Times*, es una revista divertida que ofrece artículos breves pero bien ilustrados para todos los corredores, tanto para corredores noveles como para corredores que ya han corrido algunas maratones. Sí, está repleto de paja para atraer a los lectores que leen de pie en los quioscos (prácticamente cada número tiene un artículo sobre perder peso o conseguir unos abdominales perfectos), pero sólo los listados de

carreras ya valen el precio de cada número. Visita la página www.runnersworld.com para conseguir un buen calendario de maratones (listado cronológicamente) y otras noticias.



Busca especialmente la columna de Ed Eyestone's column, «The Fast Lane». Cada mes, Eyestone, un antiguo atleta olímpico, ofrece un consejo de una página sobre ejercicios de velocidad, circuitos, zancadas y otras maneras de mejorar

el rendimiento durante la carrera. Sus columnas no son nada complicadas ni demasiado técnicas, pero tampoco son tan simples que te hagan sentir como un niño de tercero. En lugar de eso, Eyestone explica en un lenguaje llano y comprensible cómo puedes probar nuevas técnicas para insuflar nueva vida a tus entrenamientos.

Revistas de running en España

En España también hay varias revistas dedicadas al running, en las

cuales aparecen de vez en cuando artículos sobre entrenar para correr una maratón. No todas se pueden comprar en cualquier quiosco, pero a muchas las encontrarás en tiendas de running y a otras te puedes suscribir a través de su página web. A continuación, encontrarás algunas de las más conocidas.

Runner's World cuenta con su propia versión en español. Contiene información sobre entrenamientos, nutrición, medicina deportiva, estiramientos y sobre pruebas de running. Además, publica un calendario muy completo con todas

las carreras populares de España.

Visita su página web en www.runners.es

Planeta Running, además de ser una revista de referencia, dispone de una web muy completa. Tiene secciones de actualidad, material, entrenamiento, salud, entrevistas...

Incluso dispone de una calculadora de ritmos para que calcules tus tiempos.

Visita su página en

www.planetarunning.com.

Cmdsportrunning es una publicación exclusivamente digital dirigida a practicantes de running trail running y triatlón. La encontrarás en

<http://www.cmdsport.com/seccion/185/Ru>

y <http://issuu.com/cmdsport-running>.

Zona Run&Race es una revista especializada para todos los corredores. Dispone de secciones como consejos, últimas noticias, crónicas y entrevistas. Por el momento no posee una página web propia.

Corricolari es otra revista especializada para corredores. Tiene también una página web muy completa y te puedes suscribir a la versión digital o en papel de la revista. Visita su página en www.corricolari.eu.

Revista Marathon. Se publica en catalán y es una revista de atletismo popular de Cataluña en la que se mencionan todas las carreras de running de esta comunidad. La encontrarás en

<http://revistamarathon.magix.net>.

Si prefieres el trail running, dispones de revistas como ***Trail***, que incluye reportajes de carreras míticas como el Marathon des Sables, además de consejos, calendarios de carreras y comparativas de material. Su web es muy completa, y te permite leer la revista on line. Su web es

www.revistatrail.com/

Oxígeno es otra buena propuesta de trail running cuyo subtítulo de «Deporte y naturaleza» te da muchas pistas sobre cuál es su temática.

Además de la revista, su web se actualiza prácticamente a diario con reportajes y entrevistas, e incluye propuestas de rutas y expediciones para los aficionados al alpinismo. Su web es www.revistaoxigeno.es/

Go&Run es una publicación que pone el acento en la salud del corredor donde encontrarás todo tipo de consejos para evitar o tratar las lesiones, alimentación, estiramientos o cuidados de los pies. También

dispone de una completa web:

www.revista-goandrun.com/

Atletismo español, que aunque no está dedicada específicamente al running ni a las maratones, es la revista de la Real Federación de Atletismo de España. Visita la página web de la revista en

<http://www.rfea.es/revista/revista.htm>.

Preparar una maratón para Dummies

Tere Stouffer

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Marathon Training for Dummies*

© Tere Stouffer, 2003

© de la ilustración de la portada, Shutterstock

© de la traducción, Sandra del Molino, 2013

© Centro Libros PAFP, SLU, 2014

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 - Barcelona

Primera edición en libro electrónico (epub):

febrero de 2014

ISBN: 978-84-329-0221-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S.
L.

www.victorigual.com