¡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

Sumario

Prólogo **1**
Introducción **3**
Acerca de este libro 3
Convenciones utilizadas en este libro 4
Algunas presuposiciones sobre los lectores 4
Cómo está organizado este libro 4
Parte I: Empieza a entrenar para una maratón 5
Parte II: Lleva tu carrera una zancada más allá 5
Parte III: Cómo lidiar con las lesiones del corredor 5
Parte IV: Planifica tu estrategia de carrera 5
Parte V: Los decálogos 5
Iconos utilizados en este libro 6
Por dónde empezar 6
Nota final del editor 7

Parte I: Empieza a entrenar para una maratón ***9***

Capítulo 1: Descubre los riesgos y las recompensas de correr **11**
Céntrate en lo básico 11
Averigua qué no es una maratón 12
Encuentra una maratón en la que participar 12
Prepárate 13
Descubre las recompensas de una maratón 14
Representa un desafío increíble 14
El entrenamiento te pone en muy buena forma 15
Correr alivia el estrés 15
Correr con fines béneficos 16
La gente pensará que estás medio loco 17
Invierte tu energía, tu tiempo y tu dinero 17
Tiempo de entrenamiento y energía 18
Sueño extra 18
Calorías adicionales 19
Gasto en equipo 19
Gastos de inscripción y viajes 20
Fíjate unos objetivos para la maratón 21

Capítulo 2: Cómo escoger tu equipo de running **25**
Encuentra equipo de running 25
Escoge las zapatillas adecuadas a tu estilo (de correr) 26

Un buen aterrizaje ... 28
Escucha el repiqueteo de tus pies ... 29
Rodando hacia los dedos de los pies: pronación, supinación o neutral ... 30
Cada cuánto hay que cambiar las zapatillas ... 33
Compra el reloj adecuado ... 34
Vístete para hacer ejercicio y a la moda ... 36
Cúbrete el torso con capas ... 37
Invierte en chaquetas y chalecos ... 39
Cubre tus valiosas piernas ... 40
Cúbrete la cabeza y las manos ... 43
Calcetines imprescindibles ... 44

Capítulo 3: Dónde y cuándo correr ... 47

Ábrete camino ... 47
Échate a través de las calles de las ciudades ... 48
Date una vuelta por las urbanizaciones ... 50
Esprinta por senderos de bicicleta ... 50
Serpentea por caminos rurales ... 51
Adéntrate en senderos ... 53
Trota en las pistas ... 55
Al ritmo de la cinta ... 55
Cuándo correr (y cuándo quedarse en casa) ... 57
Cómo soportar el clima húmedo y caluroso ... 57
Corre en clima frío y gélido ... 58
Cantando bajo la lluvia ... 59
Avanza en la oscuridad ... 60

Capítulo 4: Empieza a correr ... 61

Cómo avanzar en la dirección adecuada ... 61
Vístete adecuadamente ... 62
Cómo evitar las ampollas ... 62
Asegúrate de no comer y correr al mismo tiempo ... 63
Corre por una buena ruta ... 64
Examina la superficie ... 64
Escoge entre bucles e idas y vueltas ... 65
Varía tu ruta ... 66
Lleva alguna identificación contigo ... 67
Evita los antitranspirantes ... 67
Anota tu kilometraje ... 67
Sonarse o no sonarse ... 71
Empieza con paso lento pero seguro ... 72
Combate los dolores ... 74
Velocidad y distancia durante el mes siguiente ... 74
El ritmo de tu carrera ... 75

Planifica el kilometraje semanal 76
Consigue una pequeña ayuda de tus amigos (corredores) 77
Inscríbete en un curso de entrenamiento de maratones 77
Pájaros con un mismo plumaje: clubs de corredores 78
Monta tu propio grupo 79
Contrata a un entrenador 80

Capítulo 5: Estiramientos, calentamiento y enfriamiento 81

El gran debate sobre los estiramientos 81
Comprende los estiramientos activos-aislados 82
Estiramiento activo 83
Aísla el estiramiento 83
Dobla los beneficios 84
Prepárate para los estiramientos 84
Conoce tu cuerpo 85
Estírate 85
Estiramientos de los tendones, los cuádriceps y las caderas 87
Aumenta la flexibilidad de las pantorrillas, de las espinillas y de los pies 94
Estiramiento de las nalgas y la parte inferior de la espalda 98
Calentamiento antes de correr 102
Enfriamiento después de la carrera o de los ejercicios 102

Parte II: Lleva tu carrera una zancada más allá 105

Capítulo 6: Desarrolla tu base de kilometraje 107

Aprovecha mejor tu kilometraje 108
Construye una base sólida 108
Incrementa la fuerza y la velocidad 108
Mejora antes de la carrera 109
LSD (del inglés *Long Slow Distance*) 109
Alcanza el equilibrio 110
Ajusta el ritmo 111
Planifica una carrera larga semanal 112
Planifica una carrera corta semanal 114
Tómate unos días libres, o no 114
Crea un plan de entrenamiento 116
Un plan de 16 semanas para principiantes 117
Un plan de 16 semanas para corredores experimentados 118
Si dispones de más de 16 semanas 120

Capítulo 7: Aumenta la fuerza y la velocidad 121

Dale la vuelta a tu tiempo 122
Entrena al tempo adecuado 124

«Fartlek» no es una palabrota ... 127
Intervalos ... 128
Carreras con repeticiones o series ... 130
Adquiere fuerza ... 132
Cuestas: Ya no estarás en la Meseta Central nunca más ... 132
Circuitos ... 133
Traza un plan sobre un papel ... 146

Capítulo 8: Mejora tu técnica de carrera ... 149

Juzga tu postura ... 150
Coloca los brazos correctamente ... 152
Da el máximo con las zancadas ... 154
Disecciona las rutinas ... 155
Respira fácilmente ... 163
Respira profundamente ... 164
Respira al ritmo de tus pies ... 165

Capítulo 9: Comer y correr ... 167

¿Correr para comer o comer para correr? ... 168
Los carbohidratos a examen ... 169
Toma proteínas ... 177
Las grasas a examen ... 178
Suplementos de vitaminas y minerales ... 180
Chúpate los dedos antes de la carrera ... 181
Bebe a tu salud ... 182
Líbrate de las alergias alimentarias ... 184

Parte III: Cómo lidiar con las lesiones del corredor ... 187

Capítulo 10: Localiza las causas de las lesiones ... 189

Céntrate en la flexibilidad ... 189
Qué conlleva llevar unas zapatillas desgastadas o simplemente inadecuadas ... 190
Comprar más calzado que una *víctima de la moda* ... 190
Zapatillas que se adapten como un guante ... 191
No obtener el suficiente R & R ... 191
Deshacerse del sueño ... 192
Correr hasta la extenuación ... 193
Hacer demasiado, demasiado pronto ... 193
Sufrir desequilibrios ... 194
Aprender a base de golpes ... 195
Morirse por una bebida ... 196
Repostar con el combustible equivocado ... 196
Correr de manera ineficaz ... 197

Heredar malos genes ... 197
Caerse y otras desgracias ... 198

Capítulo 11: Aprende a tratar las lesiones ... 201

Aprende tratamientos que puedes autoaplicarte ... 201
Arréglatelas tú mismo: estiramientos ... 202
Cómo aplicar hielo ... 202
Deshazte de las zapatillas desgastadas ... 203
Cuándo tomar pastillas ... 204
Corre por diferentes superficies ... 204
Fortalece tus músculos ... 204
Tómate un descanso ... 205
Lesiones cotidianas ... 205
Cómo acabar con las ampollas ... 206
Cómo tratar el dolor en las espinillas ... 207
Cómo aliviar los calambres ... 208
Cómo evitar la fascitis plantar ... 209
Cómo actuar ante un tobillo torcido ... 209
Cómo evitar un dolor de rodilla innecesario ... 210
Cómo frenar el dolor de cadera ... 211
Cómo darle la espalda al dolor de espalda ... 211
Qué hacer con una fractura por sobrecarga ... 212
Cuándo recurrir a un profesional ... 212
Encontrar un médico deportivo ... 213
Saca el máximo provecho de los masajes ... 213

Capítulo 12: Entrenamiento complementario mientras estás lesionado ... 215

Mantente en forma mientras te recuperas ... 215
Corre en el agua (¿o quizá «dentro» del agua?) ... 216
Sé una tortuga durante algún tiempo: camina ... 218
Aeróbic, yoga, Pilates o Tae Bo ... 219
Ciclismo, patinaje, patinaje en línea y esquí ... 220
Máquinas de ejercicios ... 220
Nada contracorriente ... 221
Entrena con pesas ... 221
Recibe un tratamiento de fisioterapia ... 221
Transición de vuelta a la carrera ... 222

Parte IV: Planea tu estrategia de carrera ... 225

Capítulo 13: Adéntrate poco a poco en las maratones ... 227

Escoge tu maratón ... 227

Correr con la élite o correr pruebas locales 228
Encuentra la frecuencia adecuada 230
Ponte a punto con carreras de preparación..... 231
Toma las riendas de tu estrategia..... 232
Fíjate un objetivo 232
Elabora un plan de carrera 234
Visualiza la carrera..... 235
Decide cuándo invertir en equipo..... 236

Capítulo 14: La cuenta atrás de la maratón: 24 horas antes..... 239

Come el día antes 239
Recoge tu paquete 240
Pon tus cosas en orden 242
Échate un buen sueñecito 244
Duerme lo suficiente 244
Ponte una alarma 245
Sáltate el desayuno 245
Calentamiento y estiramientos..... 246
Busca un puesto en la línea de salida 248
Engulle y devora durante la carrera 249
Qué pensar durante la maratón 250

Capítulo 15: Después de la maratón 251

Justo después de la carrera..... 251
Enfriamiento 252
Rehidratación y recuperación de energía 253
Estiramientos 253
Tratamiento de ampollas 254
Planifica una carrera desentumecedora o un paseo 254
La semana posterior a la maratón 254
Lidia con todo tipo de dolores 255
Decide si vas a correr o no (y cuánto) 255
Descansa lo suficiente..... 256
Come adecuadamente 257
El mes siguiente 257
Supera la depresión poscarrera 258
Decide el siguiente reto de tu calendario..... 258
Construye tu base de nuevo 259
Cuándo incorporar ejercicios de velocidad 259

Capítulo 16: Mejora tu tiempo en la siguiente carrera. 261

Analiza el entrenamiento realizado 262
Añade más ejercicios de velocidad 262
Aumenta tu kilometraje 263
Procura no sobreentrenar 265

La teoría del uno por ciento 266
Haz las paces con la meseta 266

Parte V: Los decálogos 269

Capítulo 17: Diez consejos para que correr siga siendo divertido 271

Crea un club 271
Corre con tu perro 272
Olvídate del reloj 272
Juega 273
Corre bajo la lluvia 273
Fíjate un nuevo objetivo 273
Haz ejercicios de velocidad 274
Tómate días libres 274
Corre por bellos parajes 274
Varía tu ruta 275

Capítulo 18: Las maratones más importantes del mundo 277

London Marathon 278
New York City Marathon 278
LaSalle Bank Chicago Marathon 279
Paris Marathon 279
Berlin Marathon 279
Chicago Maraton 279
Tokyo Maraton 279
The City of Los Angeles Marathon 280
Suzuki Rock 'n' Roll Marathon 280
Boston Marathon 280
Otras maratones a tener en cuenta 281

Apéndice 285

Páginas web de running y otros recursos 285

Páginas web 285
- www.marathonguide.com 285
- www.carreraspopulares.com 285
- www.marathom42k.es 285

Revistas 286
- Running Times 286
- Runner's World 286

Revistas de running en España 287
- Runner's World 287

Planeta Running 287
Cmdsportrunning 287
Zona Run&Race 287
Corricolari 287
Revista Maratón 287
Trail 287
Oxígeno 288
Go&Run 288
Atletismo español 288

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 logra, 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 crean 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 masajeas 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 anímalo sin reservas. Grita su nombre, arengándolo con gritos como, «¡Buen trabajo!» o «¡Ánimo!». No seas criticón 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.