

CAMINO DE LA MARATÓN

INTRODUCCIÓN

Iniciamos una serie de artículos sobre la Maratón.

Esos 42,195 kms que embaucan a personas de distinta procedencia, ideología, tipología, edad... Y en ese día mágico, en el momento que arranca la Maratón, kilómetros y kilómetros en las piernas de cada uno de los miles de corredores.... Todos unidos ese día haciendo algo tan sencillo y natural como CORRER...

En el presente artículo nos planteamos eso, el correr la Maratón. ¿Qué nos lleva a ello?. ¿Somos realistas aceptando el reto de correr una maratón?.

Iremos viendo en próximos artículos los pasos para preparar la Maratón, combinando conocimientos con experiencia personal.

ACEPTAR EL RETO DE LA MARATÓN

“Debes de estar loca; sólo de pensarlo me canso”.

“No sé cómo puedes hacerlo, yo ni siquiera puedo correr el pasillo de mi casa”.

“¿En qué piensas durante tanto rato”.

“¿Te has lesionado muchas veces?”.

“¿Es tu medio de vida?”

“¿Eso significa que no puedes comer chocolate?”

Estas son solo algunas de las reacciones de muchas personas cuando les cuento que voy a correr una maratón.

Para algunos el hecho de correr una maratón no está muy lejos de su peor pesadilla. Para otros la reacción es de asombro, como si trataran de imaginarse lo difícil que es cubrir una distancia tan larga a pie y corriendo.

Hay muchos a los que les parece curioso y quieren saber cuáles son los “trucos” para conseguirlo.

Algunos te miran con admiración, a otros les asoma la envidia y la mayoría simplemente me anima para que pueda conseguir mis metas.

La gente reconoce que correr una maratón supone mucho esfuerzo y trabajo. Puede que tengas cierto talento para correr bien, pero el talento en sí no cuenta mucho, a menos que se entrene a fondo. Esto vale para cualquier persona, sea cual sea su nivel, que quiera correr una maratón. Para aceptar el reto de correr una maratón y completarla hace falta mucho esfuerzo y determinación.

También existe un halo místico en el hecho de correr los 42.195 kms. Aunque tengas una cierta idea de lo que es correrla, hasta que no has corrido la primera no conoces la verdadera naturaleza de la experiencia.

¿Qué es lo que motiva a la gente a correr una Maratón?

Correr es una actividad natural y simple que hacemos desde la infancia. No hay más que ver a los “peques” los kilómetros que recorren cada día, jugando de aquí para allá...

Conforme vamos creciendo vamos dejando de correr y las obligaciones nos encajan en una actividad sedentaria.

El correr puede convertirse en un medio para estar en forma en la edad adulta, y dependiendo de las inquietudes de cada persona llegará o no el reto de la Maratón.

- Para muchas personas el siguiente paso tras ponerse en forma es correr una maratón. Puede que suene a locura, pero también el recorrer una distancia de 42,195 kms llama mucho la atención y ser capaz de hacerlo es realmente motivante.
- Para los principiantes, la maratón es un gran reto, accesible para muchos, pero conseguido por los pocos que son lo suficientemente valientes de aceptar el reto.
- Muchos corredores deciden correr esta prueba tras ver a otros corredores más lentos y menos atléticos que ellos.
- Actualmente mucha gente a la que le atrae la idea de correr una maratón también se ve motivada por el deseo de ayudar a otras personas, colaborando con alguna ONG por ejemplo. Ahí tenemos a corredores vestidos de camareros, rinocerontes, tucanes y patos gigantes corriendo los 42.195 kms.
- Algunos corredores/as de nivel medio puede que tengan la sensación de no haber completado su experiencia como corredor a menos que hayan completado una maratón. Sienten que se lo deben a ellos mismos, no necesitan llegar en una posición concreta o en un tiempo, sino experimentar por ellos mismos en qué consiste esta prueba.
- Para otros corredores de nivel medio la maratón representa la meta del año y comparan su resultado con el de años anteriores.
- Para los atletas de élite la maratón les llama la atención por el hecho de que son buenos en eso. Por supuesto que disfrutan la sensación de estar en forma y con el proceso de entrenamiento. Pero más allá de todo esto está la satisfacción de haber realizado la carrera más rápida y mejor que los otros/as.

Entonces, **¿qué hace que la maratón sea especial?** En primer lugar todo el mundo es un ganador. El reto es cubrir la distancia de 42 kms y 192 metros. Puede que tú te encuentres en la misma carrera que 3000 ó 30.000 personas, pero el reto es entre tú y la distancia.

Para la mayoría de los corredores que participan en una maratón, “ganar” significa llegar a meta.

Sensaciones similares se tienen en las pruebas de triatlón y duatlón. El reto es completar la distancia y cuánto más larga más atrayente es el reto y más se pierde el componente competitivo respecto a los demás y se centra en tí y la distancia.

Y si has de nadar 3800 metros, pedalear 180 kms y correr los 42,195 kms... todo se multiplica!!!!, el esfuerzo, el entrenamiento y la satisfacción de conseguirlo...

Además de preguntarnos por qué la maratón es tan especial, también nos preguntamos **¿Qué ganas corriendo una maratón?**

Aunque esto varía para cada persona, la mayoría de los maratonianos estarán de acuerdo en los siguientes puntos.

- **Supone un objetivo en tu vida.** Decidir correr una maratón es como embarcarse en una misión. Las personas que corren por primera vez esta prueba intentan alcanzar una meta que previamente les parecía imposible. Ello es precisamente lo que les motiva para cumplir con la preparación que les lleve al objetivo y disfruten con la puesta en marcha de un programa bien estructurado. Lo/as corredores/as con experiencia utilizan la maratón como pretexto para llevar a cabo un entrenamiento más duro, un paso más. Cuando la maratón se acerca es fácil obcecarse con la carrera, que no nos deja pensar en otras cosas. De modo que cuando se acerque el gran día, aflojemos el entrenamiento y disfrutemos de otras cosas de la vida.

Curiosamente mi primera maratón, bueno mis primeros 42.195 kms, ya que la maratón sola es una experiencia diferente, los corrí en el Ironman de Lanzarote en 2004. Fue allí, cuando a mitad de carrera me encontraba tan BIEN, corriendo, que pensé (“Yo tengo que correr UNA Maratón”)...

Mi tiempo en el IM fue de 3 horas 11 minutos, claro después de nadar 3800 mts y pedalear 180 duros kms por la isla de Lanzarote...

Y mi primera Maratón llegó el 30 de octubre de 2005 en Ciudad Real, una buena y gran experiencia en todos los sentidos.

- **Es una experiencia compartida.** En los últimos 20 años la maratón ha aumentado en popularidad notablemente. Los días en que algunos corredores se pasaban horas corriendo solos han pasado a la historia. Sea cual sea tu nivel siempre podemos encontrar compañeros para entrenar el fin de semana o salir a correr por la noche. El pensar que hay otros corredores que tienen el mismo objetivo puede ayudarnos en la preparación de la maratón.
- **Es un logro personal.** Todos sentimos admiración por los atletas que corren como “gacelas” en los primeros puestos. Puede que nos identifiquemos más con aquellos otros corredores cuyo único objetivo es cruzar la línea de meta.
El mero hecho de llegar al final representa un gran logro personal sea cuál sea la motivación de cada corredor/a. La sensación de acabar tu primera Maratón es inolvidable.

RESUMIENDO

Aunque es fácil idealizar la experiencia de la maratón, proponerse objetivos, conseguir alcanzarlos, la satisfacción de dar lo mejor que hay en una misma, disfrutar con el profundo sentimiento de satisfacción, la realidad es que es algo duro. Requiere un gran compromiso, entrenamientos exigentes, sacrificios tanto en tiempo como en energía, y mucha fuerza de voluntad y determinación para superar el cansancio. Si estás pensando en ser corredora de maratón acepta que es un gran compromiso y piénsalo bien.

Empieza despacio.

Ve a tu propio ritmo.

Adapta el entrenamiento a tus necesidades y a tu entorno.

Escucha a tus compañeros, siempre se puede aprender mucho.

Sé constante y paciente.

Descansa si quieres asimilar el entrenamiento.

Disfruta corriendo.

Deja volar tu imaginación mientras corres.

Disfruta no solo de los 42,195 kms, sino también de los meses previos de entrenamiento.

Si te gusta el deporte tienes que ser maratoniano/a al menos una vez en tu vida.

Iremos paso a paso acercándote a este gran sueño.

EXPERIENCIA PERSONAL

Impresiones tras mi primera Maratón el 30 de octubre de 2005 en Ciudad Real (2h46'59").

Le siguió la Maratón de Valencia, febrero de 2007 (2h41'55") y la Maratón de Berlín, septiembre de 2007 (2h36'58").

Ahora camino de mi cuarta Maratón el 30 de noviembre de 2008 en San Sebastian.

CIUDAD REAL 30 DE OCTUBRE 2005

Llega el día importante; hay que disfrutarlo. Todo el trabajo está hecho, Hay que dejar que cuerpo y mente trabajen BIEN y saquen a flote lo mejor que llevo dentro. Parece tan sencillo y a la vez tan complicado.

Descanso tranquila y duermo mis ocho horas. Suena el despertador a las 6,30 h. Me despejo unos minutos y tomo mi desayuno habitual: zumo de naranja, un plátano, un yogur natural, 2 rebanadas de pan con mermelada y un té.

Rondo con Eugenio por el Hotel hasta la hora de salir a calentar contrastando opiniones con otros corredores.



Día despejado, no mueve un ápice de viento, preciosa mañana de domingo que me hace acudir con buen ánimo a la salida. Buenas sensaciones calentando, corro muy suelta, cumplo con mi rutina habitual, unos minutos de carrera continua, estiramientos y cortas aceleraciones (no hay que gastar demasiada energía).

Coincido en el vestuario con otras corredoras que me preguntan ¿eres la triatleta?. Les contesto muy orgullosa que sí y me dicen: ya nos parecía, por la pinta... Han dicho en la tele y ha salido en la prensa que venías a participar.

Me hacen sentir importante y pienso. Es cierto soy triatleta, y voy a correr pensando en triatlón.

Son las 9,30 h, comienza la Maratón y me relajo; por fin la tensión previa desaparece y empiezo a rodar y rodar, escuchándome y controlando mi pulso alrededor de las 155 p/m; con sensaciones de U2 (aeróbico medio), cómoda. Paso el primer kilómetro a 3'50" un poco más rápido de lo estimado (3'55"), pero me guío por pulso y sensaciones. Pienso, tranquila, no te lances... El resto de kilómetros voy como un reloj a 3'55".

Sigo mirando pulsaciones y no pienso cuanto queda, me limito a correr abstrayéndome.

Me viene a la cabeza el Ironman (allí fue dónde sentí la llamada de la Maratón), el triatlón de Guadalajara, el Duatlón de Collarada en el que participó Eugenio, la Media Maratón de Castiello...

Recuerdo a Maria José Pueyo maratoniana en activo con la que he competido en Media Maratón (corriendo como un reloj con su buena zancada y estilo...). Me viene a la mente Virginia Berasategui y su fuerza corriendo en el Ironman de Lanzarote el año pasado. Ver sus imágenes en mi mente me llena de energía y me motiva.

Van pasando los kilómetros.

En todos los avituallamientos bebo 4-5 sorbos de agua. He de cuidarme; voy asimilándola muy bien. A partir del kilómetro 20 bebo Aquarius (lo había probado en mis entrenamientos y me es totalmente familiar, lo asimilo sin problemas).

En ningún momento noto sed, cosa que es muy positiva.

Da gusto pasar por las zonas más céntricas de Ciudad Real y Miguelturra para escuchar el ánimo y calor del público. Hay otras zonas que son auténticos desiertos, donde te encuentras contigo misma...

Voy en grupo desde el kilómetro 5 al 25. A partir de ahí van decayendo las fuerzas y el barco va perdiendo tripulantes. Hasta el kilómetro 35 vamos 2, y a partir de ahí me quedo sola. Mis pulsaciones han subido hasta 165 p/m, pero mantengo el ritmo muy bien y mis sensaciones son buenas.

Voy pensando: menuda fuerza bruta llevo en las piernas. Hace bastante rato que noto una gran ampolla en la planta de mi pie izquierdo. Trato de no pensar en ella y limitarme a correr.

A partir del kilómetro 37 la musculatura empieza a doler, pero pienso ya no queda nada, 5 kilómetros, 20 minutillos, el segundo parcial de un Duatlón, o de un triatlón Sprint, que se hace en un "pis pas". Pienso, ¡a por ellos!, a disfrutarlos.

Ya enfilo el 40 llegando a Ciudad Real; los últimos 2 son favorables.

Eugenio me acompaña toda la prueba su presencia es el mejor ánimo, apenas hace falta que me diga nada, con vernos es suficiente.



Enfilo la recta de META ahí está el cronómetro con 2h 46' cincuenta y Pienso, a ver si bajo de 47' alargo la zancada y llego fuerte, fuerte a meta con 2 h 46' 59". ¡Menuda emoción!, no hay palabras.

He ganado la Maratón de Ciudad Real, mi "primera" Maratón.

EL DÍA DESPUÉS

No es fácil conciliar el sueño; estoy todavía activada con la emoción de la prueba y demasiado cansada para poder dormir profundamente. Me ha pasado en otras ocasiones.

Ya por la mañana tengo mis dudas: ¿podré levantarme?, ¿seré capaz de caminar?. Poco a poco con mucho cuidado mis resentidos músculos van activándose.

Descubro de nuevo la maravilla de la natación, te quedas cómo nueva. El dolor se centra en mis articulaciones (rodillas y tobillos) más que en la musculatura...Estiro mucho, descanso todo lo que puedo, me relajo nadando un rato y sobre todo saboreo la experiencia y la disfruto...

BIBLIOGRAFÍA

NERURKAR, Richard "Maratón, del principiante al corredor de élite". Ed Hispano Europea,2003