

TU PLAN DE CARRERA PARA LA MARATÓN

Llega el día que con tanta ilusión, dedicación y empeño hemos preparado, el día de nuestra Maratón. Y ahí estamos con ganas de hacerlo bien, de sacar toda la energía y poner en marcha todo lo aprendido en los entrenamientos.

Es NUESTRO día, somos los protagonistas. Hay un reto por delante que superar, para el que estamos bien preparados.

Con la tranquilidad de los deberes hechos y con ganas de liberar toda la energía acumulada los días previos, arrancamos a por los 42,195 kms!!.

Es importante tener claro el plan de carrera y saber qué hacer y qué no hacer en cada momento. Tantos kilómetros dan para mucho y hemos de tener claras las decisiones que hay que tomar.

A continuación exponemos consejos útiles para planificar TU Maratón.

PLANIFICAR UNA TÁCTICA DE CARRERA

- **Empieza poco a poco.** Incluso entre los corredores con más experiencia hay quienes cometen el error de mantener un ritmo demasiado fuerte al principio cuando se sienten frescos y luego intentan no bajar mucho el ritmo en la parte final. Normalmente las buenas carreras son aquellas en las que la segunda mitad se corre más rápido que la primera. El hecho es que si se empieza fuerte una maratón y el cansancio nos ahoga, queda mucho tramo por delante para seguir luchando contra la fatiga, mientras que si somos más modestos al principio y cogemos un buen ritmo, más adelante podremos utilizar la energía que hemos reservado.

- **Divide la distancia en secciones.** La idea de tener que correr 42,195 kms puede desmoralizar incluso al mejor corredor. Puede que te resulte más fácil si “partes” la carrera en segmentos, por ejemplo en secciones de 10 km hasta llegar a la meta, y te concentres en cada una de esas secciones. Además al llegar al final de cada segmento podemos controlar el tiempo que estamos haciendo, y si es necesario ajustar el ritmo a nuestros objetivos.

- **Aguantas si te sientes bien.** Este creo que es el mejor consejo que puedo daros, y que me lo dieron antes de correr mi primera maratón. “si te sientes bien tras correr los primeros 16 kilómetros, aguanta y no vayas más rápido. Si llegas a la mitad y te sientes bien, aguanta y no vayas más rápido. Si tras 26 kilómetros te sigues encontrando bien sigue aguantando. En el kilómetro 32 estarás cansado, entonces empieza a correr”. El error que cometen muchos corredores es que empiezan a un buen ritmo y cuando llegan a la mitad de la carrera, como no están cansados suben su ritmo, pero lo que no saben es que se precipitan, aunque ellos creen que ese sentimiento de fuerza y resistencia les durará hasta el final. Muchas veces los sentimientos que tenemos pueden decepcionarnos, normalmente da la sensación de que los últimos 10 kilómetros de la carrera son más largos que el resto.

- **Empieza a centrarte en el kilómetro 26.** El mismo consejo que el anterior pero más dirigido a la preparación mental. Es fácil pensar que vamos a dar lo mejor de nosotros mismos cuando no estamos cansados, pero no es tan fácil cuando ya se está cansado. Si estamos bien entrenados seremos capaces de correr los primeros 16 kilómetros de carrera saboreando cada momento y relajados. Hemos de pensar que cuando las cosas sean más duras, deberemos concentrarnos en cumplir nuestros objetivos.

- **Saca provecho de correr en grupo.** Recuerda que gastas más energía si corres en cabeza. Con ello controlas el ritmo de carrera pero los demás se beneficiarán de ti, ya que les cortas el viento y tienen que hacer menos esfuerzo para correr. Correr en grupo te ayuda a concentrarte en tu ritmo, en lugar de pensar en lo rápido que estás corriendo. Algunas veces te ayudará ir el primero pero otras veces será mejor que te “escondas” entre el grupo.

CONSEJOS ÚTILES

Preparativos para el día de la carrera

Una manera útil de reducir la ansiedad de los días anteriores a la carrera es asegurarnos de que hemos hecho todos los preparativos para el gran día.

Los puntos más obvios son:

- ¿Cómo iremos hasta la línea de salida?
- ¿Dónde nos encontraremos con el entrenador y la familia/amigos?
- ¿Cómo volveremos a casa?

Actualmente la mayoría de organizadores de grandes carreras (y agencias de viajes que trabajan con ellos) son muy eficientes poniendo a disposición de los corredores servicios para ayudarles en estos preparativos. De cualquier manera es bueno que cada uno se preocupe por lo que va a ocurrir. Intentaremos ser lo más precisos con todos los detalles, pensando que muchos corredores están haciendo lo mismo a la misma hora para ir al mismo lugar. El día de la carrera estaremos nerviosos para pensar en nada que no sea la carrera y después de ella estaremos también muy cansados para pensar en otras cosas.

Debemos familiarizarnos con la agenda del día de la carrera.

- Necesitaremos **desayunar** unas 2h30'-3 horas antes de la salida de la maratón, lo que supone comer hacia las 6 ó las 6,30 h de la mañana, ya que la mayoría de carreras comienzan a las nueve. En la semana anterior a la carrera, o mejor anteriormente en una de las carreras largas de entrenamiento probemos con este horario.

- Tendremos una **idea clara de cómo calentar** antes de la maratón. Lo más importante es tener los músculos calientes antes de empezar la carrera. El calentamiento puede estar compuesto de unos minutos de carrera suave seguidos de unos estiramientos suaves, unos 15 ó 20 minutos antes de que empiece la carrera. Debemos hacer esto sin gastar mucha energía.

- **Inmediatamente después de la carrera** lo más importante es mantener el cuerpo caliente y reponer el organismo de sustratos energéticos bebiendo mucho y comiendo algún pequeño tentempié. Si es posible, es mejor caminar unos 10 minutos después de llegar a la meta para descontracturar un poco las piernas y no sufrir un colapso. Después intentaremos darnos un baño caliente tan pronto como sea posible.

La bolsa que prepararemos para el día de la carrera debe contener:

- **Equipo de competición.** La ropa con la que vamos cómodos y que hemos probado anteriormente. Colocamos el dorsal el día antes. Si no nos decidimos entre camiseta o un maillot nos llevamos las dos cosas y después elegimos.

- **Calzado deportivo.** Nunca estrenaremos zapatillas el día de la competición. Hemos de utilizar unas zapatillas bastante nuevas, pero usadas en los entrenamientos, preferiblemente en algún rodaje largo. Pensemos que nuestros pies se hincharán un poco conforme vayamos corriendo. Puedes utilizar unas zapatillas más ligeras de competición si tu ritmo va a ser rápido, en torno a las 3 horas o menos.

- **Vaselina** para untar pies, dedos de los pies, axilas, entre los muslos o cualquier parte del cuerpo que pueda sufrir roces durante la carrera.

- **Chubasquero** en caso de que llueva, **o unos guantes y un gorro** de lana si hace frío. Serán prendas de las que nos desprenderemos durante la carrera o cuando nuestro cuerpo genere calor.

- **Ropa de recambio** para cuando acabe la carrera.

- Una **bebida alta en carbohidratos** para beber antes de la prueba y un pequeño tentempié para después de la carrera.

Nos ahorraremos muchos nervios innecesarios y energía para el día de la carrera si prestamos atención a estos detalles antes de ir a la línea de salida. Una buena carrera aunque nunca está garantizada suele estar precedida de una buena preparación.

EXPERIENCIA PERSONAL

Suena el despertador normalmente a las 6,00 am si la carrera arranca a las 9,00 am. Lo primero que hago es mirar por la ventana y ver el día que hace. Recuerdo especialmente la Maratón de 2008 en San Sebastian. Daba vueltas en la cama ya a esas horas y escuchaba un ruido... Pensaba ¿será el viento?. Nada más asomarme a la ventana veo cómo revolotean un montón de hojas por el suelo y los árboles se ven azotados por un "huracán"???. Vaya día pienso!!.

Un buen vaso de agua, 5 minutos de estiramientos, aseo personal y a desayunar.



Mi desayuno es el habitual pero un poco más ligero, sobre las 6,30 am. Un zumo de naranja, tal vez un plátano maduro, dos tostadas con mermelada y un té con miel. Aconsejo evitar la leche por su lenta digestión y mantener las rutinas habituales de desayuno que tenga cada corredor.

No ha de ser muy copioso. Son más importantes la comida y la cena del día anterior.

Hasta media hora antes de la salida sigo avituallándome con mi bebida de hidratos, en pequeños sorbos, cada 15-20 minutos más o menos.

Mi calentamiento es suave, lo justo para que los músculos entren en calor. Lo hago más tranquila que para cualquier otra competición. Pienso que no hay que gastar demasiada energía en ello. Unos 10 minutos de carrera suave, unos estiramientos y muy leves progresiones de 50-60 mts. Los primeros kms de la Maratón son como la continuación del calentamiento.

Me relajo con varias respiraciones profundas y a la línea de salida con ganas de arrancar.

Primeros kilómetros para escuchar el cuerpo y dejar que vaya a su ritmo, al ritmo de Maratón. Conozco las pulsaciones y en cuanto el cuerpo las coge y las mantiene estables ahí estamos ya en ritmo de Maratón y a dejar que pasen los kilómetros.

Normalmente divido la carrera en los 8 avituallamientos, es decir en fracciones de 5 kms. Los primeros se pasan volando, son casi un calentamiento. Hasta el kilómetro 20 han de pasar muy fácilmente.

Tendremos la referencia de la Media Maratón y ya nos hacemos idea de cómo vamos. Mi consejo es que pensemos en llegar al kilómetro 32 y ver cómo nos sentimos en ese momento.

Por momentos me evado de la carrera. Veo los relojes que hay por la ciudad. Son las 10,30 am y pienso lo que estarán haciendo mis hijos en ese momento...En otros momentos me centro en la forma de correr en cómo llevo la zancada, el cuerpo, el braceo, la respiración y me ayuda a relajarme. También me centro en la carrera, en el grupo, en mis sensaciones, en mi acompañante si lo tengo...El caso es mantener ese ritmo constante ese ritmo de Maratón a mantener kms y kms.

Importante mantener el avituallamiento en cada puesto. Cuando superamos las 2 horas de carrera el cuerpo empieza a dar síntomas de fatiga muscular, general, mental...Ahí está el momento clave de superación, de seguir adelante y de saber que ese momento pasará y tal vez llegue un momento mejor, o que pasará una vez crucemos la línea de meta y hemos de aguantar ahí!!. Se corre con el corazón y la mente, las piernas van por inercia. Importante mantener el avituallamiento, puede ser momento de tomar un gel o energía rápida para esos últimos minutos.

Siempre mente positiva...La sensación de acabar una maratón es inolvidable.

Personalmente pienso en minutos cuando estoy a falta de 8-7-6 kms. Pienso que me quedan 30 minutos-20 minutos y recuerdo circuitos habituales de entrenamiento. Sólo tengo que llegar hasta allí o hasta aquí...A veces recuerdo situaciones de triatlón especialmente duras. Me queda 1 vuelta del triatlón de Guadalajara o de Zarautz y visualizo el recorrido y la sensación de aquel día cuando había nadado y pedaleado ya mucho rato anteriormente.

Son estrategias mentales que me ayudan...

En el próximo artículo hablaremos sobre el estilo de vida del maratoniano, dieta, descanso y recuperación son fundamentales. Al fin y al cabo el deporte se convierte en una forma de vida y un estilo de afrontar el día a día.

