

El sueño del maratón

✎ POR ÁNGEL GONZÁLEZ DE LA RUBIA

El primer trimestre de 2013 tendrán lugar en España tres de sus grandes maratones, en febrero Sevilla, en marzo Barcelona y un mes más tarde Madrid, lo que supone 4, 5 y 6 meses de cuenta atrás, si te propones afrontar alguna de estas metas.

TRES MESES SON SUFICIENTES PARA GARANTIZAR A UN CORREDOR, CON HÁBITOS SALUDABLES, EL SUEÑO DE ALCANZAR LA META, Y REALMENTE ESO ES ALGO CONSTATADO, DONDE EL 90 % HA ALCANZADO SU OBJETIVO AÑO TRAS AÑO.

La mayor parte de los corredores de maratón realizan uno por año, combinando esta experiencia con medias maratones y algunos diezmiles. Otro grupo importante, comparte maratones dentro o fuera de nuestras fronteras, y son menos los que se permiten correr más de tres maratones al año (aunque hay corredores que consiguen la proeza de un maratón al mes). Hay un hecho indiscutible, todo corredor popular de larga distancia, sueña con hacer alguno de los 6 grandes maratones del mundo, encabezando el ranking New York, seguido de Boston, San Francisco, Londres, París y Berlín.

El maratón engancha

Cuando una persona empieza un buen día a correr, a menudo le deprime comprobar que está fuera de onda, no consigue controlar y mantener el ritmo respiratorio, y necesita completar sus ciclos de carrera con momentos de disminución de cadencia o directamente pasar a andar. Sin embargo, la mayor parte de los que inician la carrera consiguen engancharse a la misma por muchas razones:

- **BENEFICIO** de sensación saludable tras las primeras sesiones.
- **MEJORA** de la capacidad aeróbica.

- **CONSECUCCIÓN DE NUEVOS RETOS** diarios, tanto en ritmos como en tiempos de carrera.
- **PERCEPCIÓN REAL** de gasto energético y pérdida de peso.
- **LIBERACIÓN DE ENERGÍA Y ESTRÉS**, con sensación de plenitud.
- **MEJORA** de la condición cardiorrespiratoria.
- **AYUDA A ABANDONAR HÁBITOS** no saludables como alcohol y tabaco.
- **SOCIALIZACIÓN** por un mismo reto.

Para los corredores que ya han pasado por esta etapa y llevan más de un año entrenando, el entusiasmo por el maratón, lejos de disminuir, se ve incrementado. Muchos corredores que sueñan con la idea inicial de vivir la experiencia de la consecución de su primer maratón, quedarán atrapados en esta locura, y a partir de ese momento su vida rondará en torno a esta épica prueba.



Puedo correr un maratón

Prácticamente cualquier persona con buena salud y un período corto de entrenamiento específico puede acometer el reto del maratón. Otra cosa son las consecuencias que pueden acarrear los 40.000 impactos del aparato locomotor contra el asfalto, que pueden ser muy negativas.

Bajo mi punto de vista, y esto es una reflexión muy personal, antes de acometer un maratón deberíamos llevar corriendo al menos un año, haber realizado de forma positiva tres medias maratones y realizado un entrenamiento de 30 o 35 kilómetros un mes antes de la prueba.

Más que la prueba en sí, el mayor problema a la hora de preparar un maratón, será la propia preparación del mismo, es decir, la acumulación de kilómetros en las piernas del corredor irá mermando de manera paulatina su capacidad para absorber fuertes cargas de trabajo; por tanto, más que temer por los problemas que acarrea realizar un maratón, deberíamos tener en cuenta la fatiga de nuestro cuerpo por la sobreutilización del mismo (no olvidemos que una buena preparación requiere entrenar entre 4 y 5 días por semana).

El sobrepeso es un problema importante, ya que la gravedad multiplicará por 2 o 3 veces el peso del corredor en cada impacto, con el estrés articular que ello conlleva para el pie, rodilla, cadera y columna vertebral.

La nutrición es otro factor a tener en cuenta en la preparación, hay que mantener una dieta equilibrada y saludable e incrementar la ingesta de hidratos de carbono. También es importante una buena hidratación.

Un aspecto que juega un papel preponderante es el calzado deportivo del que tanto se ha hablado. Ni que decir tiene que todas las marcas especializadas en calzado deportivo, han realizado un esfuerzo increíble en mejorar sus productos y podemos afirmar que todas las firmas importantes tienen un modelo de zapatilla adaptado a las exigencias estandarizadas decada corredor. Estas exigencias vienen determinadas por dos grandes conceptos, la amortiguación y la estabilidad. Toda zapatilla deberá poseer un equilibrio entre estos dos factores, ya que el desequilibrio entre los mismos provocará un desajuste en la pisada del corredor -y no olvidemos que si bien la amortiguación es un componente muy necesario y valorado positivamente por el corredor de fondo, un exceso de amortiguación puede producir lesiones por



EL MAYOR PROBLEMA A LA HORA DE PREPARAR UN MARATÓN ES LA PROPIA PREPARACIÓN DEL MISMO

inestabilidad-. Por tanto a la hora de adquirir unas zapatillas para maratón, tendremos en cuenta nuestro peso corporal, la superficie por la que entrenamos, la intensidad de los entrenos y el tipo de pisada.

En cuanto a la superficie de entreno, deberíamos realizar lo máximo posible sobre caminos de tierra, incorporando el entrenamiento por asfalto los meses previos a la competición, llegando a un 60 % de entrenamiento sobre caminos y un 40 % sobre asfalto los tres meses previos.

Exploraciones fundamentales

Dos son las exploraciones fundamentales a las que se deberá someter el corredor que pretenda acometer una maratón.

- **PRUEBA** de esfuerzo.
- **ESTUDIO BIOMECÁNICO** del aparato locomotor.

Aunque la estadística es afortunadamente muy baja, uno de cada millón de corredores, fallecerá en algún maratón del mundo, de ahí la importancia de realizar una prueba de esfuerzo que nos informe del estado cardiorespiratorio.

La lesión supone una verdadera frustración para las aspiraciones del corredor, así como un importante receso y merma de su calidad de vida.

Nuestra experiencia de 25 años tratando y evaluando corredores, nos permite aseverar que la mayor parte de las lesiones proviene de un pie mal estructurado, lo que se traduce en un aumento de pronación que va a arrastrar a la rodilla, cadera y espalda a una situación errónea en cuanto a alineación se refiere y esa situación, que puede no ejercer demasiado estrés en la vida cotidiana, cuando hablamos de largas sesiones de entrenamiento se convertirá en el peor enemigo.

Afortunadamente las lesiones suelen avisar en forma de tendinitis y sobrecargas musculares, sirva la fastidiosa Fascitis plantar o el Síndrome de la cintilla iliotalar, conocido como rodilla del corredor, como buen ejemplo de ello.

El problema viene cuando aparece la lesión crónica en forma de desgaste articular, cuya reina, la condromalacia rotuliana avanzada, verdadera artrosis de rodilla por sobreuso y mal uso, termina arruinando la práctica de la carrera a pie, de ahí la importancia de realizar un exhaustivo Estudio Biomecánico que incluya el estado muscular, articular y ligamentoso, tanto en estática como en dinámica, incluyendo el estudio de la huella plantar, siempre realizado por un Podólogo especializado.

Lejos de asustar a nadie, os animo a todos a seguir corriendo esta emblemática distancia de los 42 kilómetros, con el máximo sentido común y oyendo los consejos de los expertos, para que esta actividad saludable no llegue a convertirse en un problema para la salud. ➔

Para todos los usuarios de la tarjeta Corricolari es Correr, 25% de descuento en el Estudio Biomecánico de la pisada

- Especialistas en Podología Deportiva
- Estudio Biomecánico de la pisada
- Plantillas deportivas personalizadas

c/ Rafael Calvo, 22 - 28010 Madrid
Tfno. 91 3104454

www.podologiadeportiva.com
info@podologiadeportiva.com



EVITA LESIONES y MEJORA TU RENDIMIENTO

Consejo para los corredores

Trotar suavemente sobre hierba, con los pies descalzos, te ayudará a fortalecer tus pies.