

MARATON DE 42K

“Si quieres correr, corre una milla. Si quieres experimentar una vida diferente, corre un maratón”; estas son palabras **Emil Zátopek**, el atleta checo que en los Juegos Olímpicos de Helsinki 1952, en sólo 8 días, ganó la medalla dorada en los 5000 m, 10000 m y en el maratón.

Tal como lo expresa Zátopek en esas maravillosas palabras, el **maratón es un evento deportivo único** y por eso cada año mas corredores que buscan trascender, deciden **correr su primeros 42 kilómetros** y convertirse en verdaderos **maratonistas**.

Para todos aquellos que hayan decidido correr su primer maratón o lo estén meditando, les contaremos **lo que significa correr esta distancia y todo lo que tienes que saber antes de debutar**.

EL MARATÓN Y SUS DESAFÍOS PARA LOS CORREDORES

Quienes han participado previamente de competiciones de menor distancia (5k o 10 k), podrán saber las **sensaciones que genera correr en forma veloz** durante toda la distancia.

Sin embargo, si te encuentras medianamente bien entrenado, durante una carrera corta no deberías sentir la verdadera sensación de **fatiga mental y física que el maratón genera**.

-EL MARATÓN Y EL AGOTAMIENTO FÍSICO

Para correr un maratón deberás manejar la **incomodidad normal** de una carrera de distancia mas corta y la fatiga, **cruda y verdadera fatiga**.

Si has corrido un medio maratón quizás puedas comenzar a entender lo que significa correr fatigado y agotado durante los últimos kilómetros. Sin embargo, las diferencias con un maratón son evidentes, 21 kilómetros mas.

En un maratón, es **inevitable que el agotamiento te afecte**, por lo que desde que estés en la línea de largada debes saber que inevitablemente sufrirás de una fatiga que no has sufrido en las otras distancias.

A diferencia de una carrera corta donde correrás a una velocidad incómoda (pero sufrirás por menos tiempo), el maratón puede ser una **“tortura” prolongada** sino eres realmente consciente al momento de realizar y ejecutar tu plan de entrenamiento.

Quienes han corrido un maratón, saben que **siempre hay que respetarla**, y correrla con mucha paciencia e inteligencia, ya que los últimos kilómetros de la carrera suelen ser completamente impredecibles.

Aunque los maratonistas de elite corren un maratón rondando las 2 horas (el récord mundial masculino es de 02.02.57 y el femenino de 02.15.25), a la mayoría de los corredores amateurs les llevará **mucho mas tiempo**.

Desde un punto fisiológico, es importante señalar que las **reservas de glucógeno** muscular y hepático (la forma en que se almacenan los carbohidratos que comemos) **no alcanzan para que puedas terminar el maratón**.

Por ello, el **desafío** que tendrás mientras corres un maratón, será **evitar que tus reservas de glucógeno se agoten** y para ello, la hidratación y alimentación antes y durante la carrera serán clave.

Otra forma de evitar que se agoten tus reservas de glucógeno muscular, será mediante el uso de otra gran fuente de combustible, las **grasas**.

Las grasas, son una fuente de combustible mucho menos limitada, pero menos eficiente que el glucógeno. Durante el maratón, la forma de lograr esto, será **evitar correr demasiado rápido al principio de la carrera**.

La razón es que a **bajas intensidades**, el aporte energético de las **grasas** tiende a ser superior que el del glucógeno (así lograrás reservarlo para etapas finales del maratón). Cuando corres mas rápido, mas glucógeno quemas y por ello, mas chances tendrás de agotarlo antes de que acabes los 42 kilómetros.

Además de la falta de combustible, con el pasar de los kilómetros, tu **temperatura corporal** aumentará lo que nos hará transpirar mas para mantener nuestra

temperatura en equilibrio, lo que hará que sea mas importante que en otras distancias, mantener una adecuada hidratación durante la carrera.

Asimismo, la **cantidad de impactos** que tendrás durante los 42 kilómetros generarán microdesgarros en tus músculos, lo que sumado al agotamiento, hará que aumente la incomodidad que sufrirás.

- AGOTAMIENTO MENTAL

Sin embargo, el maratón no es solo un desafío físico, también es un **gran desafío mental**, ya que deberás luchar con la desconcentración, el sufrimiento físico, el aburrimiento y quizás, hasta con la desesperación de saber que faltan muchos kilómetros de molestias.

Puede ser muy difícil **mantener niveles de concentración** elevados mientras corremos y no estamos cansados, pero ,mucho mas difícil será que cuando tu cuerpo se encuentra en peor estado y mayor concentración necesites para acabar la carrera.

El **agotamiento mental**, sumado con el agotamiento físico, crea un circulo complicado donde correrás el riesgo de sentirte cada vez mas cansado y con ganas de detenerte.

Básicamente, la **combinación de todos estos factores**, hace que los últimos kilómetros del maratón sean completamente impredecibles.

Justamente, todos estos desafíos es lo que hace que esta distancia sean tan **atractiva para muchos corredores**, ya que es una verdadera prueba física completa y una excelente forma de medir nuestro temperamento.

Con estas palabras no intentamos que sientas miedo al maratón, sino al contrario, respeto. **Respeto el maratón**, y entrena en forma adecuada para minimizar todos estos efectos