

RUNNER'S

WORLD

OTOÑO 2021

SUPÉRATE

VUELVE A LA CARRERA

CON

CARLOS MAYO
CAMPEÓN DE ESPAÑA DE
5000 m

**RETO
MARATÓN**
TODO PARA
SER UN FINISHER

30
COMPRAS
TOP PARA UN
OTOÑO VELOZ

**CORRE
SIN DOLOR**
12 ESTRATEGIAS
PARA NO SUFRIR

TECH RUN
ASÍ ENTRENARÁS
EN EL FUTURO

**ENERGÍA
AL DENTE**
5 PLATOS PARA
RENDIR MÁS

Nº 224 - 3,95 € CANARIAS 4,10 € SIN IVA



00224
A 43042167404
RUNNERSWORLD.COM/ES

SKECHERS GORUN RAZOR EXCESS™



MARTÍN FIZ
SKECHERS
PERFORMANCE
ELITE RUNNER



SKECHERS
hyper  burst
CUSHIONING

HYPER BURST ES UN NUEVO COMPUESTO DE MEDIA SUELA CREADO UTILIZANDO UN PROCESO "SÚPER CRÍTICO". ESTE PROCESO CREA UN MATERIAL EXTREMADAMENTE LIGERO Y RESISTENTE CON UN ALTO RETORNO DE LA ENERGÍA.

GOOD YEAR
PERFORMANCE OUTSOLES

HYPERARC™

Goodyear (y Winged Foot Design) y Blimp Design son marcas registradas por The Goodyear Tire & Rubber Company, utilizadas bajo licencia por Skechers USA, Inc., Manhattan Beach, CA. Copyright 2021. Este o cualquier calzado no puede utilizarse por completo el riesgo de resbalones.

SKECHERS.ES

DISPONIBLES PARA MUJER

VELOCIDAD SIN LIMITES



POR FIN, LA VUELTA AL COLE...



a terminado una Olimpiada mucho más larga de lo habitual. Han sido cinco los años que han transcurrido desde Río hasta Tokio. La pandemia nos hizo dudar sobre si habría o no Juegos y ahora, una vez finalizados estos de Tokio 2020 y después de lo vivido en estos últimos tiempos, ya estamos pensando en lo que será París 2024, que ya está a la vuelta de la esquina.

Estamos ante el inicio de una nueva temporada que empieza con renovadas ilusiones y donde parece que por fin vamos a tener la posibilidad de volver a disputar carreras masivas. Las grandes competiciones han dado ya su disparo de salida: Madrid, Berlín, Londres, Nueva York... Después de la exhibición que nos regaló Eliud Kipchoge en la maratón de los Juegos, donde volvió a coronarse como el gran rey de la distancia, falta por ver que hará el que para mí es el otro grande del fondo mundial, Kenenisa Bekele, que vuelve nuevamente al asfalto y en su próxima cita con la maratón espera atacar el récord del mundo de la distancia del que le separan apenas dos segundos. Fue uno de los grandes ausentes en los Juegos por diferentes motivos, y creo que se ha preparado a conciencia para lucirse en Berlín.

Sí, vuelven las carreras y lo hacen a lo grande, casi tan a lo grande como la participación de nuestros atletas, no solo en Tokio, sino en los muchos campeonatos y en diferentes categorías que se celebraron antes de la cita en la capital japonesa. Se avecinan buenos tiempos. Por fin y después de muchos años en los que el atletismo español no acababa de encontrar su lugar, empieza a emerger y a brillar una nueva generación de atletas que tienen en común el atrevimiento, la osadía y el desparpajo necesarios en las grandes competiciones para no renunciar a nada y, sobre todo, para no tener miedo a ganar. Miedo que, en muchas ocasiones, condiciona el resultado final.

La delegación española ha cosechado una grandísima actuación, a pesar de haber conseguido tan solo una medalla en atletismo, que tiene el nombre de Ana Peleteiro, como ella misma anticipaba en el anterior número de *Runner's World*. El balance final para mí ha sido mas que positivo: muchos finalistas, unas cuantas medallas de chocolate y la impresión de que tenemos un atletismo que va a más y que nos va a dar muchas alegrías en un futuro muy cercano. Además, más allá de los participantes en los recientes Juegos, vienen pisando fuerte nuevas generaciones de atletas que brillan en categorías inferiores y que están llamados a ser referencias a nivel internacional.

Se nos hará raro no ver en París 2024 a nuestro Chuso García Bragado. Ha sido, es y será ejemplo e inspiración para todos nosotros. El atletismo te echará de menos y nosotros también. ¡GRACIAS por tanto, capitán!

@chemitamartinez
@runners_es

CHEMA MARTÍNEZ,
director técnico de RUNNER'S WORLD



WARM-UPS

- 6 // Desafío en el Pico Urbión.** **8 // Los básicos** de nuestro equipo.
- 11 // Los campeones** ayudan a absorber los micronutrientes.
- 12 // Fortalece el tren superior** para correr mejor.
- 14 // Cómo evitar toparse con el muro.** **15 // Mejora tu hidratación con una dieta más jugosa.** **17 // Si estás** falto de tiempo, haz **dos entrenamientos semanales** a máxima intensidad.
- 18 // Cómo correr bajo cero.** **19 // Los atletas que visten de rojo** tienen más posibilidades de ganar.
- 21 // Toma más proteínas** para rendir más en tu próxima maratón.
- 22 // Susana Rodríguez,** campeona de paratriatlón en Tokio. **26 // Cuatro sopas supersanas** para este otoño.
- 28 // El HIIT** te hará ser más fuerte y más rápido.



EN PORTADA
Carlos Mayo fotografiado por Fernando Roi con las Adidas Adizero Adios Pro 2.

SIN LÍMITES

38

TECH RUN

La tecnología ha revolucionado nuestra manera de entrenar y el modo en que nos recuperamos. Pero ¿qué otros cambios se avecinan en el futuro más inmediato?

44 AVENTURA EN LOS APALACHES

Appalachian Trail es una mítica travesía de 3.523 kilómetros que atraviesa 14 estados de EEUU, desde Georgia a Maine. El veterano montañero y senderista Jon Galdos nos cuenta cómo fue su odisea en esta ruta tan hermosa como salvaje.

52 APROVECHA TU FRECUENCIA CARDÍACA

Úsala para correr de forma mucho más inteligente, y también para recuperarte más rápido.

58 ENERGÍA AL DENTE

Estas recetas son como el cable de un smartphone, que te cargan de energía y nutrientes.

64 LA LLAMA SIGUE VIVA

Además de un clásico del cine contemporáneo, *Carros de fuego* es probablemente la mejor película sobre running jamás rodada. Cuando se cumplen 40 años del estreno de la oscarizada y mítica cinta, uno de los extras nos cuenta cómo fue el rodaje.

72 ¡MEJOR SIN ESE DOLOR!

Las estrategias más eficaces de los expertos para minimizar daños tras una lesión y acelerar la recuperación.

78 MOCHILA OLÍMPICA

Los artículos más laureados que no deben faltar en tu equipo, para disfrutar de lo healthy.

EQUIPAMIENTO

91 ZAPATILLAS DE RUNNING CON ESTILO Para batir todos tus récords, ya sea en el asfalto o en la montaña. No te pierdas la información de los diseños que te van a llevar más lejos.

100 TODO BAJO CONTROL Hemos probado sujetadores deportivos en diferentes disciplinas atléticas, para poder ofrecerte la mejor selección.

RUN

107

DISFRUTA LOS 42K

Superado lo peor de la pandemia, la temporada de maratones regresa con fuerza. Aquí tienes todas las claves para entrenar con eficacia y batir tus propios récords.

114 EL TRAIL MÁS Hardcore Viajamos al Hochkönigman, el evento de trail más popular en Austria. Engloba varias distancias, pero la más técnica es la Merrell Skyrace: 31,6 km casi rozando el cielo.

116 25 PASOS PARA UN MARATÓN MÁGICO Si te has propuesto correr tu primera maratón, sigue los consejos de un veterano entrenador. Los 42,195 km están más a tu alcance que nunca.

120 AGENDA Las principales maratones nacionales e internacionales han coincidido este otoño. Aquí tienes la lista.

122 SOY RUNNER Carmen Mateos, empresaria.



108 y 112 **CORRIENDO LAS CIUDADES**

Madrid y Barcelona se volverán a llenar de corredores. ¿Te lo vas a perder?



Chaqueta *Marathon JKT*, pantalón corto *Adizero Two-in-One* y zapatillas *Adizero Boston 10*, todo de **Adidas**.



FOTO: FERNANDO ROL

104 **ELIGE EL MEJOR CHALECO DE HIDRATACIÓN**

Varios campeones de trail nos dan directrices imprescindibles para que no te equivoques al elegir esta prenda esencial.

30 CARLOS MAYO Tras los Juegos Olímpicos de Tokio, el campeón absoluto de España de 5.000 metros nos cuenta sus proyectos de futuro.

SIERRA DE URBIÓN
SORIA (ESPAÑA)

Desafío con premio

El trail más duro

El Desafío Urbión es la prueba de trail más emblemática que se desarrolla en Soria. Y, por primera vez en su historia, el pasado domingo 5 de septiembre acogió la celebración del Campeonato de España de Trail Running absoluto. Hasta 400 corredores se dieron cita en la línea de salida, para cubrir un recorrido de 36 kilómetros con 2.500 metros de desnivel positivo. El circuito atravesó parajes de gran belleza, como la famosísima Laguna Negra, y coronó tres cumbres que superan los 2.000 m de altitud.

Los triunfadores

En la división femenina, la nueva campeona de España es la catalana Anna Comet (en la foto), que ya tenía el bronce y la plata en categoría nacional, y que completó la ruta en 4:31:20 h. Y en la categoría masculina el nuevo campeón de España es el leonés Manuel Merillas, que hizo un tiempo de 3:40:24 h. A ambos les espera ahora el campeonato mundial, que debía celebrarse en noviembre de este año en Tailandia, pero que ha sido aplazado de momento a febrero de 2022.



EN CASTILLA Y LEÓN
El pico Urbión se encuentra en
Duruelo de la Sierra, en Soria.

FOTO: RFEA





¡Seguimos en marcha!

EL EQUIPO DE RW NOS DESVELA SUS SECRETOS EN CARRERA



JOSÉ MIGUEL TORRENTE

EDICIÓN Y CIERRE DE RUNNER'S WORLD

LO QUE ESTOY PROBANDO AHORA

1/ Chaqueta Odlo Zeroweight Pro Warm (170 €)

Diseñada para el atleta exigente, esta chaqueta suave y fina hace que corras sin importar el clima. Tejido elástico en 4 direcciones, ligero, resistente al viento y al agua, tiene zonas de ventilación, reflectancia y bolsillos con cremallera.

2/ Fit Bit Charge 5 (179,95 €)

Esta pulsera de salud y actividad tiene funciones en la muñeca como electrocardiograma y escáner EDA para la gestión del estrés. Los deportistas amateur tenemos que vigilar la fatiga al entrenar y en nuestro trabajo diario.

3/ Brooks Levitate 5 (170 €)

El compuesto en la mediasuela DNA AMP, único en Brooks, hace que tenga un extra de dinamismo aunque sea en entrenamientos de cualquier distancia.



LA CARRERA MÁS DURA DE MI VIDA FUE...

Mi primera media maratón. La hice yo solo, por los alrededores de Villanueva del Pardillo (Madrid), donde vivo, en febrero de 2021. Me 'entrenó' Jeff Galloway a través de Garmin Coach, pero igualmente fueron dos horas y pico de puro sufrimiento. Acabé hecho una porquería, pero muy satisfecho.

Mi snack favorito

Fruta, da igual cuál: plátano, manzana, mandarina, naranja... El plátano es más fácil de comer en carrera, sí, pero la mandarina o la naranja se pueden exprimir en la boca, y ese zumillo te da la vida.



LA QUE NUNCA OLVIDARÉ...

Empecé a correr muy tarde, así que recuerdo como si fuera ayer mi segunda carrera oficial: mi primer 10K, en 2019, en la 28.ª Carrera Popular de Villanueva del Pardillo. Al llegar a meta, los últimos cien metros me acompañó mi hijo, por lo que ese tramo resultó verdaderamente emocionante.

MI CONSEJO

Perseverar, y no tener prisa. A veces queremos alcanzar objetivos demasiado rápido, y eso no es bueno. Ser runner es ir superándote cada día, poco a poco, y, nunca mejor dicho, una **larga carrera de fondo.**

Lo mejor de ser runner...

No compites contra nadie. Correr es una lucha contra ti mismo: tu cuerpo y, sobre todo, tu mente. Y, sea entrenamiento o carrera, esa es toda una batalla, siempre.

EN LA LISTA
DE FUTUROS
RETOS

La VigBay EDP, media entre Vigo, Nigrán y Baiona (Pontevedra). Quise hacerla en 2020 y en 2021, pero con la pandemia... Vuelve en 2022, y espero estar allí.



LEVEL UP FOR ALL

BONDI X

LA CARACTERÍSTICA AMORTIGUACIÓN DE LAS BONDI
ACTUALIZADAS CON UNA PLACA DE FIBRA DE CARBONO.



HOKA

RUNNER'S WORLD



OAKLEY SUTRO SPIN-SHIFT

Gafas de rendimiento deportivo contra impactos, con un tratamiento de pintura único y lentes Prizm de gran contraste (166 €).

PUBLICIDAD

Director de Publicidad y Soluciones de Comunicación **PEDRO MAYENCO**

Directora de Ad Intelligence & OPS
SANDRA PROSPERI

Director de Hearst Agency **LUIS QUINTANA**

Directora de Hearst Live **ROCÍO ÁLVAREZ DE LA CAMPA**

MADRID

Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid

Tel. 917 287 000

Directora Comercial **Mª LUISA RUIZ DE VELASCO**

Director de Publicidad **GONZALO ROIBÁS**

Jefe de Publicidad **JORGE TABERNERO**

Coordinadora Print **AMPARO GASULL**

Directora de Publicidad Digital **NORA RECIO**

Director de Programática **IGNACIO TOMÉ**

Jefa de Publicidad Digital **LAURA GUARDIOLA**

Coordinadora Digital **MARTA GADEA**

BARCELONA

Calle Aribau, 112, 6º, 1ª. 08036 Barcelona.

Tel.: 935 661 558

Directora Comercial **LUZ ROCA DE VIÑALS**

Directora de Publicidad **MAGDA SUNYÉ**

Subdirectora de Publicidad Digital

LETICIA MARTÍN

Jefa de Publicidad **ELENA RUIRETA**

Coordinadora Print/Digital **AMPARO GASULL**

VALENCIA

BÁRBARA SANCHÍS

Tel. 650 829 419

REDACCIÓN MADRID

Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 (Madrid)

Tel. 917 287 000. Fax 917 289 135

ADMINISTRACIÓN

Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 (Madrid)

Tel. 917 287 000. Fax 914 48 05 73

Suscripciones

Tel. 91 112 62 60. De lunes a viernes, de 9 a 19 h.
suscripciones@hearst.es

IMPRESIÓN

Rotocobri, Ronda de Valdecarrizo, 13
28760 Tres Cantos (Madrid)

Printed in Spain. D. L.: M-12513-2013

DISTRIBUCIÓN

Sociedad General Española de Librería (SGEL)
Av. Valdelaparra, 29. Pol. industrial Alcobendas,
28108 Madrid. Tel. 916 576 900

Precio Canarias: 4,10 € (sin IVA, con transporte)
Precio Ceuta y Melilla: 3,95 €
(sin IVA, con transporte)

DIRECTOR TÉCNICO CHEMA MARTÍNEZ

DIRECTOR JORDI MARTÍNEZ

Redactora jefa **CRISTINA SÁNCHEZ**

Redactor de Fitness **VICENTE FERNÁNDEZ**

Redactora de Running **LOLA LÓPEZ**

Editora gráfica **OLGA DE FRUTOS**

COLABORADORES

JOSÉ MIGUEL TORRENTE (edición y cierre),
LAURA GARCÍA AGUSTÍN

DISEÑO

LABORATORIO CREATIVO

Director de Arte **JACOBO DELGADO**

Directora de Arte **GRACIA PÉREZ**

MAYTE FERNÁNDEZ TABASCO

RUNNERSWORLD.COM/ES

Director **IVÁN IGLESIAS**

Redacción **ISMAEL PÉREZ**

Social Video **NIEVES MARTÍN**

Colaboradores

**SARA ALCOCEBA, JAVIER BRAGADO,
EVA MACHÓN, ROSA MARTÍ,
CARLOS JIMÉNEZ**

PLATÓ HEARST

**GEMA CHECA, PABLO SARABIA,
FERNANDO ROI, NURIA SERRANO**

DOCUMENTACIÓN

Director **LUIS ALGUACIL**

Redactor jefe

ESTEBAN PÉREZ

Cesión de derechos y material gráfico

PILAR SANZ

documentacion@hearst.es

Tel. 917 288 991/2



Difusión controlada por



HEARST

españa

CEO

CRISTINA MARTÍN CONEJERO

Director Financiero y Operaciones
del Sur de Europa

MARCELLO SORRENTINO

Directora General de Publicaciones

BENEDETTA POLETTI

Director de Marketing

JOSÉ ÁNGEL MORALES

Directora Administrativa

MARÍA JESÚS SACRISTÁN

Director de Control de Gestión

CÉSAR PORTILLA

Director de Producción

CARLOS BOHÚA

Director de Informática

EMILIO SAN JOSÉ

Directora de Estrategia Digital

ANA MULTIGNER

Director de RR. HH.

RAÚL PASEIRO

Director del Laboratorio Creativo y Plató

MIGUEL RUIZ-BRAYO

Directora de Comunicación

EVA CALLE

HEARST

europe

CEO interino Hearst UK, Presidente
interino Hearst Europe

SIMON HORNE

Chief Financial, Operations & Data Officer

CLAIRE BLUNT

Chief People Officer

SURINDER SIMMONS

Chief Operating Officer

GIACOMO MOLETTA

HEARST

magazines

international

President, Hearst Magazines

DEBI CHIRICHELLA

SVP/Editorial & Brand Director

KIM ST. CLAIR BODDEN

Deputy Brands Director

CHLOE O'BRIEN



runnersworld@hearst.es



runnersworld.com/es



@runners_es



@runners_es



runners.es



mundorunners



runnersworld.es

WARM-UPS

LO ÚLTIMO SOBRE EL MUNDO RUNNER

UNA DE CHAMPIS

**ESTE ALIMENTO TE AYUDA A
ABSORBER LOS MICRONUTRIENTES
QUE FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE**

UN NUEVO ESTUDIO ⁽¹⁾ ha descubierto que el consumo habitual de champiñones favorece la absorción de micronutrientes, incluidas las vitaminas del tipo B. Esto es un hallazgo muy importante porque correr causa un aumento del estrés oxidativo, que la vitamina B puede ayudar a mitigar. Además, los champiñones también son una buena fuente de vitamina D, algo a tener en cuenta, ya que, según los expertos en nutrición deportiva, muchos corredores necesitan tomar suplementos. La vitamina D es liposoluble, así que te recomendamos cocinar los champiñones con aceite de oliva o aceite vegetal, para aprovechar su contenido vitamínico al máximo.

TEXTO: JESSICA DOWNEY, FOTO: LEVI BROWN. (1) FOOD SCIENCE & NUTRITION

A TODO TREN... SUPERIOR

Fortalecer el tronco te ayudará a correr mejor.

UN NUEVO ESTUDIO⁽¹⁾ ha reforzado el argumento de que tener un tren superior muy fuerte es de gran ayuda para lograr una eficiencia óptima en la carrera. La investigación analizó lo que se denomina 'vínculo neuromecánico' entre la cabeza y los brazos durante la carrera, que une el cerebro, el sistema nervioso central y los músculos para impulsar el movimiento y la contracción muscular. En pocas palabras, el entrenamiento del tren superior mejora nuestra forma de correr.

Los expertos sugieren entrenar los músculos posturales, como los erectores de la columna vertebral (que van paralelos a la columna), los dorsales (los músculos grandes y planos que van desde los hombros hasta las caderas) y los estabilizadores, además de los brazos. Haz 3 series de 2 minutos de los ejercicios de la derecha para aumentar la fuerza de la parte superior del cuerpo.



REMA
Para fortalecer
tus dorsales.



ERECTOR DE LA COLUMNA BIRD DOG

En cuadrupedia, con las rodillas alineadas con las caderas. Extiende el brazo y la pierna contrarios. Vuelve al inicio y repite con el otro lado.



ESTABILIZADOR DE HOMBROS CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

En posición erguida, con los pies separados y los brazos extendidos hacia los lados. Empieza a trazar pequeños círculos con ambos brazos.



DORSALES REMO CON MANCUERNAS

Con una pesa en cada mano, flexiona las caderas y las rodillas hasta tener la espalda casi horizontal, y lleva las mancuernas hacia la cintura.

EFEECTO FRÍO

Ayúdate de la tecnología para recuperarte antes de darlo todo en tus entrenamientos. DermaPlast® ACTIVE son expertos en el tratamiento de lesiones deportivas y han ideado un conjunto de productos de efecto frío. En la imagen, Cool Gel® reúne propiedades refrescantes que producen una sensación instantánea



de alivio del dolor muscular, además de reducir y prevenir la inflamación y favorecer una rápida recuperación. Se aplica después de realizar un esfuerzo físico o en el caso de

contusiones o torceduras. Otros productos son Instant Ice, una bolsa de frío instantánea autoactivable y Hot/Cold, una bolsa reutilizable para enfriar y calentar la zona afectada.

MERRELL.

MOAB FLIGHT



De la familia de las MOAB nacen las MOAB FLIGHT, una zapatilla de trail running ideal para tus entrenamientos de media y larga distancia. Protección y amortiguación en cualquier terreno.



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN

Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Cómo evitar toparse con el muro



Los corredores usamos mucho la expresión “toparse con el muro” para describir el momento en el que aparece una tremenda fatiga que provoca serias dificultades para continuar. Este agotamiento puede llegar a ser tan extremo que impida al atleta continuar o que acabe en el hospital. Lo habitual es que el encontronazo con el muro se produzca en un maratón entre los kilómetros 25 y 38, aunque la mayoría de los runners suelen experimentarlo sobre el 30. La razón por la que se produce el temido choque es la exigencia energética que impone esta gesta al organismo.

Para cualquier actividad diaria nuestro cuerpo necesita energía, y para obtenerla recurre a las grasas y los carbohidratos, que después transforma en glucógeno que almacena en el hígado y en los músculos. Es una especie de combustible de fácil acceso para que nuestro cuerpo funcione eficazmente. Cuando nos quedamos sin glucógeno disponible el cuerpo se para. En un maratón, la exigencia energética es tan elevada que antes o después se producirá un déficit de glucógeno que te llevará contra el muro.

Si has vivido esta experiencia, ya sabes por qué se llama así: parece que te has estrellado literalmente contra una pared de ladrillos. Hay corredores que lo describen como tener que avanzar por cemento húmedo que te cubre hasta la cintura.

Algunos científicos deportivos lo definen como el resultado de una limitación periférica que se traduce en fatiga extrema y pesadez en las piernas debido a un fallo muscular al consumirse todo el glucógeno disponible en hígado y músculos. Otros, como Timothy Noakes, fisiólogo del ejercicio, lo consideran un bloqueo mental. Noakes afirma que el control central del cerebro ordena al cuerpo pararse cuando ha sobrepasado unos límites, como ir demasiado lejos o demasiado rápido. Cuando el cerebro decide que has alcanzado tu límite aumenta los niveles de serotonina, que provoca una reducción drástica del control neuronal sobre las fibras musculares, lo que desemboca en una fatiga extrema. Es entonces cuando sientes un enorme deseo de parar porque tu diálogo interno se llena de pensamientos negativos recurrentes que te piden que lo hagas de inmediato. Según las investigaciones de

SABES QUE...

Según distintos estudios que han evaluado qué estrategias cerebrales funcionan mejor para evitar el muro, parece ser que los corredores que eligen la disociación externa, que les permite centrarse por completo en las cosas del exterior, no suelen toparse con el muro de forma tan frecuente como los que emplean estrategias de asociación interna o externa.

Afirman que la disociación interna es la peor de las estrategias para evitar el muro, pues estar tan ocupado interiorizando pensamientos que no tienen que ver con la carrera puede hacerte perder el ritmo, no vigilar la hidratación o no reconocer sensaciones corporales como dolor o agotamiento.

Noakes, es tu cerebro el que determina lo grueso que será tu muro. La química cerebral de la desconfianza embota tu ventaja mental hasta volverte fisiológicamente ineficaz.

Pero tu cerebro es tan impresionante que también puedes utilizarlo para influir en tus piernas de forma productiva y derribar ese muro. Las siguientes estrategias, basadas en la visualización y el diálogo interno, te ayudarán a conseguirlo.

1. Asociación interna Consiste en concentrarte totalmente en cómo se siente tu cuerpo cuando corres: cómo responden tus músculos, el movimiento de tus brazos, tu respiración, tu latido cardiaco, etc. La idea es conectarte contigo, adoptar una actitud de conciencia plena sobre las reacciones de tu cuerpo.

2. Disociación interna Es justo lo contrario, pero sigues centrado en tu interior. Esta estrategia mental te permite distraerte de las reacciones de tu cuerpo, pero utilizando recursos internos como cantar, anotar mentalmente ideas para una presentación del trabajo o contar tus zancadas. La idea es estar conectado contigo pero realizando tareas mentales.

3. Asociación externa Te permite colocar el foco de atención fuera de tu cuerpo y de la acción de correr. Se trata de que te conectes con el mundo que te rodea en ese momento, con las cosas que son importantes para correr. Por ejemplo, ajustar tu postura, concentrarte en la pisada, observar el terreno por el que vas, pensar en los puntos de avituallamiento o en tus tiempos parciales.

4. La disociación externa Te permite centrarte en cosas externas para distraerte de ti, de lo que pasa en tu cuerpo o en la carrera. Puedes concentrarte en el paisaje, en la gente, en la ropa del de delante, en los edificios por los que pasas...



MUY RICOS EN AGUA

Tres alimentos hidratantes que debes consumir.



LECHUGA /

Con un 96% de agua y mucha vitamina A.



APIO /

Tiene un 95% de agua y es muy rico en potasio.



YOGUR NATURAL /

Un 88% de agua y alto contenido en calcio.

UNA DIETA MÁS JUGOSA

La hidratación no solo depende de lo que bebes: también de lo que comes.

POR LO GENERAL, hasta un 20% del agua que consumimos proviene de los alimentos. Pero cuantos más procesados tomemos (como helados, panes y bollería de elaboración industrial o pizzas precocinadas), más probabilidades tendremos de deshidratarnos, porque este tipo de comida suele tener un bajo contenido en agua.

Esa es la conclusión de un estudio publicado en el *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, que analizó a más de 24.000 participantes en una encuesta de nutrición que comparaba la ingesta total de agua con el consumo de alimentos ultraprocesados. Los investigadores encontraron que cuanto más comían estos alimentos, menos agua bebían, sobre todo si había bebidas azucaradas. Así que si vas a darte un capricho con alimentos ultraprocesados, hazlo con moderación y báñalos con un poco de agua o bebidas sin azúcar.

Esas son las conclusiones de un estudio publicado en el *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, que analizó a más de 24.000 participantes en una encuesta de nutrición que comparaba la ingesta total de agua con el consumo de alimentos ultraprocesados. Los investigadores encontraron que cuanto más comían estos alimentos, menos agua bebían, sobre todo si había bebidas azucaradas. Así que si vas a darte un capricho con alimentos ultraprocesados, hazlo con moderación y báñalos con un poco de agua o bebidas sin azúcar.



LA COL DEL LEJANO ORIENTE

Todos conocemos las virtudes del kale y las espinacas, pero una verdura que suele pasar desapercibida es el bok choy o col asiática. Es una rica fuente de antioxidantes, incluidas las vitaminas A y C. Los nutricionistas dicen que el bok choy ayuda al corazón, a fortalecer los huesos y que reduce el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer.

¿SUFRES CARENCIAS?

Las corredoras que luchan contra las lesiones o por mejorar sus tiempos deberían revisar su dieta. Un estudio⁽¹⁾ descubrió que las atletas son más susceptibles a las deficiencias de hierro, calcio y vitamina D, lo que puede afectar al rendimiento. La vitamina D se puede tomar en suplementos, pero el hierro se encuentra en las verduras y la carne roja, y el calcio en los lácteos o las sardinas.

SUSCRÍBETE

A LA REVISTA DE LOS APASIONADOS DEL RUNNING



RUNNER'S WORLD

OTOÑO 2021

SUPÉRATE

VUELVE A LA CARRERA

CON **CARLOS MAYO**
CAMPEÓN DE ESPAÑA DE 5000 m

30 COMPRAS TOP PARA UN OTOÑO VELOZ

CORRE SIN DOLOR
12 ESTRATEGIAS PARA NO SUFRIR

TECH RUN
ASÍ ENTRENARÁS EN EL FUTURO

ENERGÍA AL DENTE
5 PLATOS PARA RENDIR MÁS

RETO MARATÓN
TODO PARA SER UN FINISHER

Nº 224 - 3,95 € CANARIAS 4,10 € SIN IVA
5 433042 474404
RUNNERSWORLD.COM/ES

CUATRO NÚMEROS: **15,80 €**

suscripciones.hearst.es / 911 126 260

BASTONES PARA RUNNERS

Algunos estudios⁽²⁾ demuestran que se camina más rápido con bastones que sin ellos. Estas son buenas opciones para una carrera con desniveles.



LEKI MICRO TRAIL PRO

126,49 € /

TREKKINN.COM

Ligeros pero duraderos, y se pueden plegar para que quepan dentro de tu chaleco de carreras.



BLACK DIAMOND

DISTANCE CARBON Z

POLE 102,99 € /

BARRABES.COM

Muy ligeros, ofrecen un excelente agarre, no tan técnicos como los Leki.



MOUNTAIN KING TRAIL

BLAZE 87,96 € /

SPORTSHOES.COM

Muy populares en EEUU, estos bastones son ideales para terrenos difíciles.

Octubre 2021

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Septiembre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Octubre 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

EN UN MUNDO IDEAL, correríamos siempre que quisiéramos. Pero cuando las obligaciones se interponen en el camino, el enfoque debe centrarse en mantener lo ganado. Entonces, ¿cuál es la cantidad mínima de carrera que debes hacer para mantenerte en forma? Un nuevo estudio⁽¹⁾ sugiere que se puede conseguir con dos sesiones de cardio a la semana, durante 15 semanas, sin que se produzca una pérdida drástica de forma, siempre que nos esforcemos al realizar los entrenamientos cuando toquen. Así, si se reducen a solo dos sesiones aeróbicas de 15 minutos dos veces por semana, como en el estudio, hay que trabajar duro (85% de la frecuencia cardiaca máxima). Pero no esperes hacer una buena maratón con un plan así. Para eso, hay que volver a sumar kilómetros.

DOS A MÁXIMA INTENSIDAD

Dos entrenamientos cortos a la semana ayudan a conservar la forma, pero no hacen milagros...

NUEVA RUTINA PARA CORRER CUESTA ARRIBA

Los corredores que se entrenan para una carrera con desniveles suelen añadir repeticiones en cuesta a su rutina. Pero hay otro enfoque que simula mejor la experiencia del día de la carrera: incluir cuestas en tus carreras de resistencia más largas. Así, el cuerpo se entrena para mantener la velocidad al llegar a la cima de una colina. Aquí tienes tres sesiones de cuestas para tus necesidades de carrera:

GANAR FUERZA

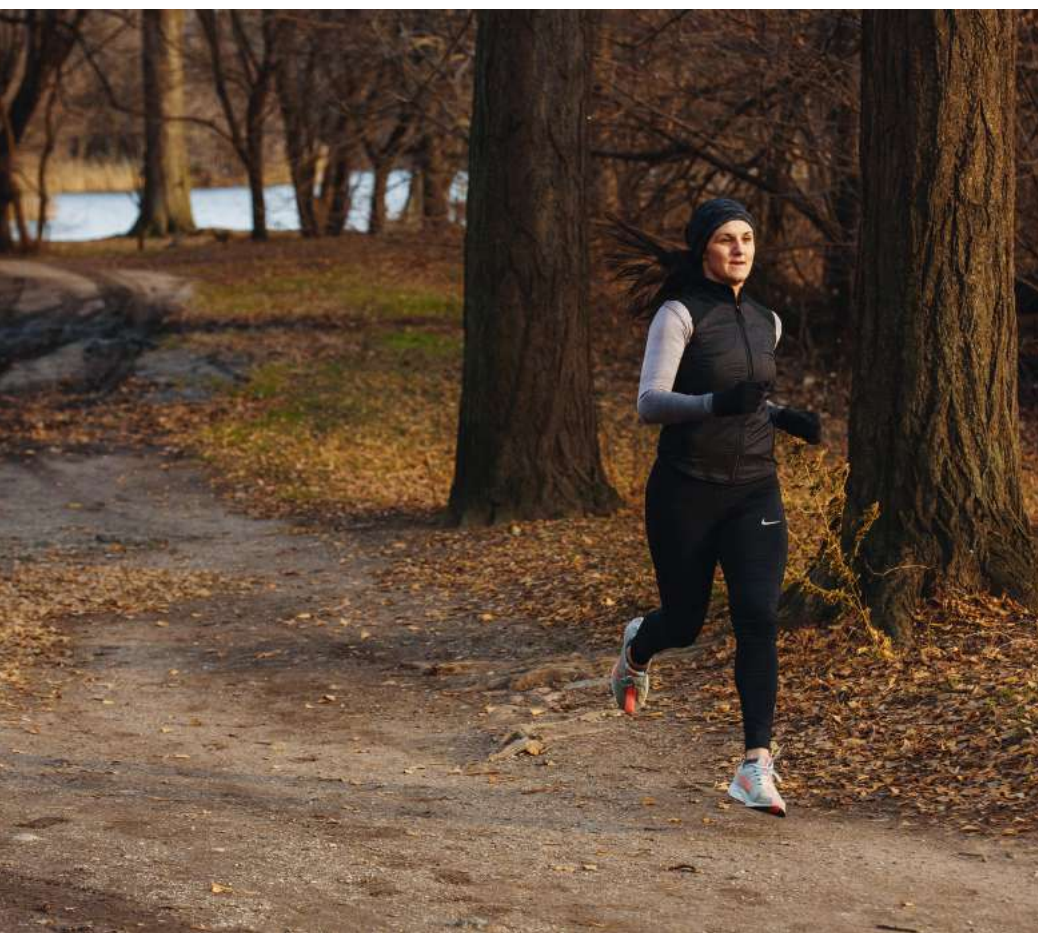
6 sprints de 8 segundos a máxima intensidad subiendo una cuesta, con 2 min de recuperación.

GANAR VELOCIDAD

8 subidas de 30 segundos a ritmo de 5K, con recuperación al trote.

GANAR ESTAMINA

20 minutos subiendo cuestas a intensidad de media maratón.



CORRER BAJO CERO

Descubre algunos trucos que te ayudarán a acostumbrarte a correr en invierno.



SI HAS EMPEZADO A CORRER EN PRIMAVERA,

cuando hacía calor y lucía el sol durante la mayor parte del día, puede que te invada una falsa sensación de comodidad y asocias esta actividad al buen tiempo. Por eso, salir a trotar cuando haga frío o esté oscuro podría convertirse en un gran reto, pero existen algunas estrategias que te ayudarán a adaptarte al running en invierno. Ponlas en práctica cuanto antes.

• TRAZA UN PLAN

Parece muy sencillo, pero muchos runners cometen el error de no consultar la previsión del tiempo.

Por supuesto, podría estar equivocada y cambiar, pero ¿no es mejor estar preparado? Además, algunos parques tienen horarios de apertura en invierno que pueden ser diferentes a lo que estás acostumbrado: infórmate bien antes de salir. Por otro lado algunas calles y parques apagan sus luces a primerísima hora de la mañana, cuando todavía está muy oscuro, y se corre el riesgo de tropezar y caer.

• VÍSTETE A CAPAS

Lo mejor es que te pongas varias capas de ropa para que, a medida que aumente la temperatura, puedas ir quitándotelas. Está bien llevar

de dos a cuatro capas, dependiendo de la temperatura exterior y de cómo reaccione tu cuerpo a ella. Empieza con una capa base, sigue con una camiseta de manga larga con cremallera y termina con una chaqueta o chaleco. Los gorros, los guantes y las bufandas también son buenos cuando baja la temperatura. Te sugerimos que inviertas en ropa o calzado reflectante y en una linterna frontal.

• BUSCA LA LUZ SOLAR

Correr al amanecer o mientras se pone el sol produce una sensación especial. Pero si quieres correr cuando el cielo está más iluminado, sal a la hora de comer.

• CALIENTA

Hacer ejercicios dinámicos en el interior antes de salir hará que tu sangre bombee mejor. Por ejemplo realiza algunos saltos, balanceos de piernas, zancadas y sentadillas.

• VISUALIZA

Imagina que estás corriendo por la playa o por un bosque. Visualízate en cualquier lugar que te resulte grato, alejado del frío ambiente que en ese momento te rodea.

• TOMA PUNTOS DE REFERENCIA

Si corres cuando no hay luz solar, usa farolas brillantes como marcadores o líneas de salida y llegada para tus series de velocidad. Corre despacio desde el poste de luz 1 hasta el 2, corre rápido desde el poste de luz 2 hasta el 3, hazlo despacio desde el poste de luz 3 hasta el 4... Repite la operación hasta que llegues al final del trayecto.

• APRENDE A AMAR EL INVIERNO

No todo tiene que ser negativo: el invierno también puede ser hermoso, así que ¿por qué no centrarse en disfrutarlo? Mantente atento a las cosas que solo se ven en esta época del año, como la escarcha en la hierba, la nieve en las cumbres lejanas o un estanque congelado. Sea lo que sea, sonríe y aprende a disfrutarlo. Antes de que te des cuenta, llegará otra vez la primavera...

CÓGELE EL GUSTO
Disfrutar corriendo con frío es solo cuestión de preparación.

RUTINA MATINAL

Cuatro trucos para estar más sano y más feliz y activo durante el día.

1 / DATE UNA DUCHA FRÍA

Las duchas heladas de 30 segundos cada mañana pueden reducir el riesgo de enfermedad en un 30%.

2 / FUERA MÓVIL

Las investigaciones relacionan un mayor uso de las redes sociales con un peor estado de ánimo.

3 / SAL A LA CALLE

Disfrutar del sol a primera hora y a delantar el reloj corporal te ayudará a dormir mejor de noche.

4 / SENTADILLAS

Un estudio descubrió que los ejercicios de piernas envían señales neurológicas que son vitales para producir nuevas células cerebrales.



GANAR EL ROJO
El auténtico color de los campeones.

LA FUERZA DEL ROJO

Hay dos claves para vencer a tus rivales: entrenar más y más duro y vestirse de este color para el día de la carrera.

LOS ATLETAS Y EQUIPOS que visten de rojo tienen más posibilidades de ganar, según una investigación de la Universidad de Durham (Reino Unido). ¿La razón? El color potencia la sensación de dominio y agresividad. En el reino animal, la coloración roja se asocia a menudo con el macho dominante. Los pinzones cebría provistos de bandas rojas en las patas tienden a ser dominantes, mientras que los que llevan

bandas azules son más sumisos. Por supuesto, los poderes del rojo para mejorar el rendimiento tienen un límite no esperes correr la maratón por debajo de las dos horas solo por llevar una camiseta roja. Y si crees que el rojo no es tu color, el azul también está muy asociado a los equipos ganadores. Pero evita el blanco: es el color con peor rendimiento del espectro, justo tras el naranja y el amarillo.

64%
de los adultos reconocen haber intentado perder peso en alguna ocasión.

Tu mejor versión



Fitness • Equipamientos deportivos • Nutrición
Moda • Belleza • Tecnología

¡Ya a la venta!

MARCA LA DIFERENCIA implementando proteínas el día de la carrera.



FUENTES DE PROTEÍNAS



VEGETARIANOS

Judías, frutos secos, lentejas, quinoa y guisantes son buenas fuentes de proteínas no cárnica.



POLVO

Prueba proteína en polvo. Por ejemplo, la proteína Whey de Foodspring (29,99 €, foodspring.es).



CARNE

Elige la carne blanca y el pescado en lugar de la carne roja, que tarda más en digerirse.

RINDE MÁS CON PROTEÍNAS

¿Entrenando para una maratón? Aumenta tu consumo de proteínas para conseguir tiempos más rápidos y una mejor recuperación.

LA MAYORÍA DE LOS RUNNERS saben la carga de carbohidratos necesaria antes de la carrera, pero la carga de proteínas también tiene beneficios, según un nuevo estudio. Para determinar su papel en el rendimiento de la maratón y en la composición corporal, los investigadores observaron a 58 corredores de alto nivel una semana antes de la maratón y dos horas después de correrla.

Los cambios inducidos por el 42K en la composición corporal estaban muy relacionados con la ingesta de proteínas, y los corredores con menor nivel de cambio eran los que las consumían en mayores cantidades. Por tanto, el estudio demostró que un mayor consumo de proteínas estaba relacionado con mejores tiempos y menor reducción de la masa corporal magra.



UN TRAGO SALUDABLE

Muchos disfrutamos de una cerveza después de correr, pero su contenido en alcohol puede que haga que nos arrepintamos luego. Mün Ferments acaba de lanzar una variedad nueva de Paleobirra: la Lemon (24 x 275 ml, 68,75 €, kombutxa.com), que contiene menos de 1,2 grados de alcohol y solo 0,20 g de azúcar por cada 100 ml. ¡Hurra!

41%

es el porcentaje de españoles que admiten tomar las 5 raciones al día de frutas y verduras recomendadas.

SUSANA RODRÍGUEZ
campeona de paratriatlón en Tokio

“MÁS QUE POR EL ORO, HAY QUE DESTACAR POR LOS VALORES DEL RESPETO”

La campeona de paratriatlón en Tokio, **Susana Rodríguez**, nació con albinismo, que limita su visión a menos del 5% en un ojo y el 8% en el otro, pero su esfuerzo por ser “como los demás” han hecho de ella una persona excepcional.

Por **LOLA LÓPEZ**

IMPOSSIBLE IS NOTHING es el eslogan de Adidas y también el de la reciente campeona olímpica de paratriatlón en Tokio 2020, que acaba de incorporarse a esta familia deportiva. Nadie sabe mejor que Susana Rodríguez que el deporte ayuda a superar los límites y a cambiar nuestras vidas: “Con el deporte he podido demostrarme a mí misma que trabajando puedes mejorar”, nos confesó.

Nadie hasta ahora había competido en dos disciplinas olímpicas: triatlón y atletismo, y además te llevas un oro y diploma en la final de 1.500 m. ¿Es un sueño hecho realidad? Ha superado mi mejor sueño. Conseguir un título paraolímpico en paratriatlón, una marca personal, un récord de España y clasificarme para la final de 1.500 m es una auténtica pasada. Creo que necesito un poco de tiempo para poder digerirlo y ser consciente de la que hemos liado.

¿Qué pensaste al convertirte en campeona olímpica?



Pensé muchas cosas a la vez, porque cada rincón de mi cerebro estaba concentrado en pensar en alguien y en algo. Fue una sensación muy rara de sentimientos encontrados, de todo lo que has luchado hasta llegar aquí y piensas: “Ahora sí que sí, que sí es de verdad”. Pero sobre todo me he acordado de mi familia, que siempre me animaron a seguir avanzando; de mis amigos, de mis guías y de mi entrenador, que es uno de los grandes artífices de que esto haya sido posible.

Dice tu hermana que eres la persona con más fuerza de voluntad que conoce...

La fuerza por hacer las cosas es algo que se va generando en ti cuando desde pequeña te haces consciente de que necesitas trabajar más para conseguir algo, en mi caso porque no veo. Desde siempre tuve claro que quería hacer las mismas cosas que los demás y que quería ser igual. Toda mi fuerza viene de ahí. De pequeña me esforzaba más por conseguir un juego en el parque y, al final, acabé haciendo todo

lo posible para ganar un oro en unos Juegos Olímpicos.

Portada de ‘Time’

En julio fuiste portada de la publicación estadounidense Time como ejemplo de deportista y profesional médico al servicio de los demás. ¿Qué sientes cuando te conviertes en un referente internacional?

Es un honor haber sido portada de la prestigiosa revista *Time*. Pero más que tener que destacar mi faceta de deportista, que ahora ha ganado un oro en los Juegos Olímpicos, o mi faceta de médico, creo que lo más importante es cumplir y destacar como ciudadano de cualquier lugar y tener claros los valores del esfuerzo y el respeto a los demás, te dediques a lo que dediques en tu vida. Y eso debería ser común a todos, para que el mundo fuera mejor.

Sin embargo, tú has estudiado y te dedicas a una profesión de servicio a los demás. ¿Qué te atrajo de la fisioterapia y de la medicina?

Me gusta ayudar a los demás



“Siempre quise hacer lo mismo que los demás. De pequeña era en el parque y acabé luchando para ganar un oro en unos Juegos”



La gallega, de 33 años, ha cumplido su sueño olímpico con los guías Sara Löehr (triatlón) y Celso Comesaña (atletismo).

jóvenes, personas adultas o de edad avanzada, porque la actividad física y el deporte mejoran su vida. No es fácil que niños discapacitados y con altas capacidades encuentren escuelas deportivas y actividades en sus ciudades que sean accesibles. El deporte es la mejor herramienta para ganar calidad de vida. No hay nada igual.

¿Qué valor le das a tus guías, que te ayudan a llegar a lo más alto?

Soy consciente de que en mi camino hay muchas personas que suman todos los días para que yo consiga mis retos, y sin mis deportistas de apoyo y sin mis guías no puedo entrenar. Llueva o truene, sean las cosas fáciles o difíciles, ellos siempre están ahí. Saben que un trozo de mis medallas y de mis logros les corresponde a ellos, aunque yo salga en más fotos.

¿Sueñas con París 2024?

Ahora no quiero pensar en París 2024 ni en otros objetivos. Creo que es momento de disfrutar lo conseguido con la gente que quiero, porque el camino ha sido difícil. Después llegará el momento de pensar y poner nuevos retos, porque cada carrera que decides preparar tiene su historia y, después de los Juegos, necesito un tiempo para reubicarme y enfilar hacia otra cosa. 🏆

y que cada persona, según sus circunstancias, tenga la mejor calidad de vida posible. También mi padre es médico anestesista. Ahora se ha jubilado, pero desde pequeña veía la satisfacción que le producía dedicarse a mejorar la vida de los demás, y ese ha sido el mejor ejemplo para mí.

Un impulso para el deporte

adaptado

Tu oro da visibilidad al deporte adaptado en España. ¿Qué se puede mejorar?

Los juegos paralímpicos son el momento en el que el deporte para deportistas de élite con discapacidad sale a la luz. Son muchas las personas que se ilusionan con nuestras carreras. Los atletas paralímpicos en España tenemos unas condiciones muy dignas, pero lo más importante sería que el deporte adaptado pudiera llegar a todas las personas con discapacidad, sean niños,

SUPERA TU RÉCORD DE VELOCIDAD

Descubre las Adizero que necesitas. La línea de zapatillas rompe récords de adidas catapulta tu carrera para que sea más rápida y resistente en asfalto y en pista. ¡No sabrás por cuál decidirte!

ADOPTANDO LO ÚLTIMO EN TECNOLOGÍA para atletas de élite, la colección rompe récords de adidas, Adizero, incorpora cuatro nuevos modelos Adizero Adios Pro 2, Adizero Boston 10, Adizero Prime X y Avanti Track Spike. Zapatillas perfectas para imprimir velocidad a tus entrenamientos, tanto en los de largo recorrido (con las Adizero Prime X), en los sprint en asfalto (con las Adizero Adios Pro 2), cuando entrenas todos los días (Adizero Boston 10) o si lo que necesitas es potencia máxima en pista (Avanti Track Strike). Si el running es lo tuyo, no puedes dejar de probar estas obras de ingeniería. Desarrolladas junto a los mejores atletas del planeta, incluyen tecnologías tan eficientes como la cómoda mediasuela LightStrike o las varillas de carbono EnergyRods, que le otorgan la rigidez justa para minimizar tu esfuerzo durante el recorrido. Si quieres romper tu techo de cristal corriendo, cálzate las.



ADIZERO ADIOS PRO 2

Diseñada por algunos de los corredores más rápidos del planeta, la nueva ADIZERO ADIOS PRO 2 te proporciona lo mejor del atletismo de élite. Con 2 capas de tecnología LIGHTSTRIKE PRO en la mediasuela que garantiza una mejor transición anatómica limitando la pérdida de energía.

5

**TECNOLOGÍAS
PARA ACELERAR:
LIGHTSTRIKE PRO,
ENERGYRODS,
CELERMESH 2.0,
CAUCHO CONTINENTAL
Y SLINGLAUNCH**

ADIZERO PRIME X

Rompe con todas las premisas de las zapatillas de larga distancia, pues estas adidas han sido creadas sin límites para explorar hasta dónde llega la tecnología. Sus 50 milímetros de talón le aportan reactividad y la hacen más adecuada para correr a ritmos altos. La zapatilla que te ayudará a dar un salto de calidad en tus ritmos de carrera.



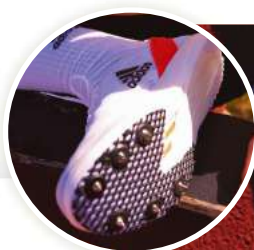
ADIZERO BOSTON 10

Mayor amortiguación para entrenar cada día gracias a la combinación de dos tecnologías punteras: LIGHTSTRIKE PRO y LIGHTSTRIKE EVA, una espuma que te hará volar sin sufrir.



AVANTI TRACK SPIKE

Sus clavos traen la tecnología de las mejores zapatillas de asfalto a la pista. Diseñadas para optimizar la zancada y aprovechar al máximo tu velocidad, su tecnología ENERGYRODS garantiza mayor rigidez, flexibilidad y reactividad en el tartán.



¡QUIERO UNA SOPA!

Ha llegado el momento de reivindicar los platos de cuchara. Estas cuatro recetas supersanas te harán disfrutar de una explosión de sabor.

DE CALABAZA Y PIMIENTOS ROJOS

La calabaza es rica en antioxidantes que anulan los radicales libres y reducen el riesgo de cáncer de páncreas.

6 RACIONES

103 kcal, 3 g de proteína, 23 g de carbohidratos, 1 g de grasa*

INGREDIENTES

5 pimientos rojos
1 calabaza butternut
1 batata
1 cebolla
1 cdta. de aceite
1 cdta. de polvo cinco especias
1,2 l de caldo vegetal
1 ramita de romero, con las hojas finamente picadas

PREPARACIÓN

1 Cubre los pimientos con papel de aluminio y hornéalos a 160 °C 25 min. Retira semillas y tallo, pica la carne y reserva.
2 Corta en dados la calabaza y la cebolla. Pon a sudar la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que esté blanda; añade la batata, la calabaza y las cinco especias.
3 Saltea las verduras durante 5 min, luego agrega el caldo y los pimientos picados. Cocina a fuego lento 35 min.
4 Tritura la mezcla.
5 Preséntala en una sopera, sazónala y sírvela con las hojas de romero por encima.

PROTEGE LAS
CÉLULAS



DE ALUBIAS CON CEBADA

La cebada es rica en fibra, equilibra las bacterias intestinales y facilita la salud digestiva, activando el metabolismo.

4 RACIONES

180 kcal, 6 g de proteína, 28 g de carbohidratos, 3 g de grasa

INGREDIENTES

4 dientes de ajo
2 cebollas
1 tallo de apio
2 zanahorias
1 cdta. de aceite
1 ramita de romero con las hojas finamente picadas
400 g de tomate picado
1,2 litros de caldo vegetal
100 g de cebada perlada cocinada
100 g de alubias en lata
3 ramitas de albahaca con las hojas cortadas

PREPARACIÓN

1 Corta en dados el ajo, la cebolla, el apio y las zanahorias. Calienta un poco de aceite en una olla, y pon las verduras a sudar durante 5 minutos hasta que estén tiernas.
2 Agrega el romero y los tomates y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3 Vierte el caldo vegetal. Vuelve a ponerlo a fuego lento y, luego, agrega la cebada perlada y las alubias.
4 Tritura con un procesador de alimentos para preparar una sopa suave, o déjala como está. Sea cual sea tu opción, agrega unas hojas de albahaca fresca, sazónala y sirve.

CUIDA TUS
TRIPAS





BOMBA DE ENERGÍA

SOPA DE ALMEJAS

Estos moluscos son ricos en proteínas, vitamina B₁₂ y hierro, que estimulan la producción de glóbulos rojos.

6 RACIONES

424 kcal, 30 g de proteína, 20 g de carbohidratos, 23 g de grasa

INGREDIENTES

1 kg de almejas
1 cebolla
2 tallos de apio
2 dientes de ajo
450 g de patatas
120 g de panceta
Crema de nueces
1 l de caldo de pescado
60 ml de vino blanco
1 y 1/2 cdta. de tomillo picado
2 hojas de laurel
200 ml de nata doble
3 cdta. de perejil picado

PREPARACIÓN

1 Pon a hervir las almejas 10 min con 1 litro de agua fría.

2 Escurre las almejas, extrae la carne y pícala.

3 Pica finamente la panceta y fríela hasta que esté crujiente. Luego, retírala de la sartén. Pon la cebolla, el apio y el ajo en la sartén, agrega la crema de nueces y cocina.

3 Agrega el caldo y el vino, luego las patatas, el tomillo, el laurel y la mitad de la panceta. Cocina a fuego lento durante 25 minutos.

4 Quita las hojas de laurel, tritura con un procesador de alimentos una cuarta parte de la sopa, y devuélvela a la olla.

5 Agrega las almejas, la nata doble y el perejil. Calientalo todo, corónalo con la panceta restante y sírvelo.

SALUD ARTICULAR

DE POLLO CON REMOLACHA

Los huesos del pollo contienen glicosaminoglicanos, compuestos que ayudan a lubricar las articulaciones.

4 RACIONES

205 kcal, 24 g de proteína, 14 g de carbohidratos, 5 g de grasa

INGREDIENTES

2 dientes de ajo
1 cebolla
2 tallos de apio
3 remolachas
1 zanahoria grande
1 cdta. de aceite
1 cdta. de jengibre molido
1,2 l de caldo de pollo
3 pechugas de pollo

PREPARACIÓN

1 Pica el ajo, la cebolla, el apio, la remolacha y la zanahoria.

2 Calienta el aceite en una olla, y saltea las verduras y el jengibre 5 minutos, hasta que estén tiernos y huelan picante.

3 Vierte el caldo de pollo y déjalo hervir a fuego lento 30 minutos. Transfiere a un procesador de alimentos para convertirlo en una pulpa.

4 Mientras, fríe las pechugas hasta que estén hechas, y pícalas con unas tijeras.

5 Devuelve la sopa a la olla y agrega el pollo desmenuzado. Remueve, sazona y sirve.

PISA EL ACELERADOR

El entrenamiento HIIT te ayudará a ser más fuerte y más rápido.

EL ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS

de alta intensidad o HIIT, por sus siglas en inglés, es uno de los workouts de moda. ¿El motivo? Porque funciona. El HIIT se compone de periodos cortos de ejercicio intenso, que pueden ir desde 10 segundos a 5 minutos de duración, intercalados con cortos periodos de recuperación. La clave es darlo todo durante la fase de ejercicio. Así que si estás haciendo tabata (20 segundos de esfuerzo con 10 de descanso), tienes que ir a tope durante 20 segundos. Si haces intervalos más largos, entre 3 y 5 minutos, estarás trabajando en tu zona de VO_2 máx, o al 95% de tu ritmo cardiaco máximo (un 9 sobre 10), durante el tiempo que dura el intervalo.

Cuánto descansar entre intervalos depende de lo que quieras conseguir. Los intervalos cortos suelen ir de la mano de periodos de descanso iguales o más cortos, para que tu cuerpo se pueda adaptar a los esfuerzos máximos. Además, como tu frecuencia cardiaca se mantiene elevada durante el periodo de recuperación, tu sistema de energía aeróbica también se beneficia. En otros casos, como en los sprints largos de alta intensidad, el objetivo es que cada esfuerzo te lleve al límite, así que después tienes que dejar que tu cuerpo se recupere durante unos 4 o 5 minutos.

LOS BENEFICIOS DEL HIIT Un estudio del *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* ha descubierto que con solo 2 minutos de entrenamiento de sprints en intervalos (4 sprints de 30 segundos al máximo esfuerzo, seguidos por 4,5 minutos de recuperación durante un total de 20 minutos) se mejora la función mitocondrial,

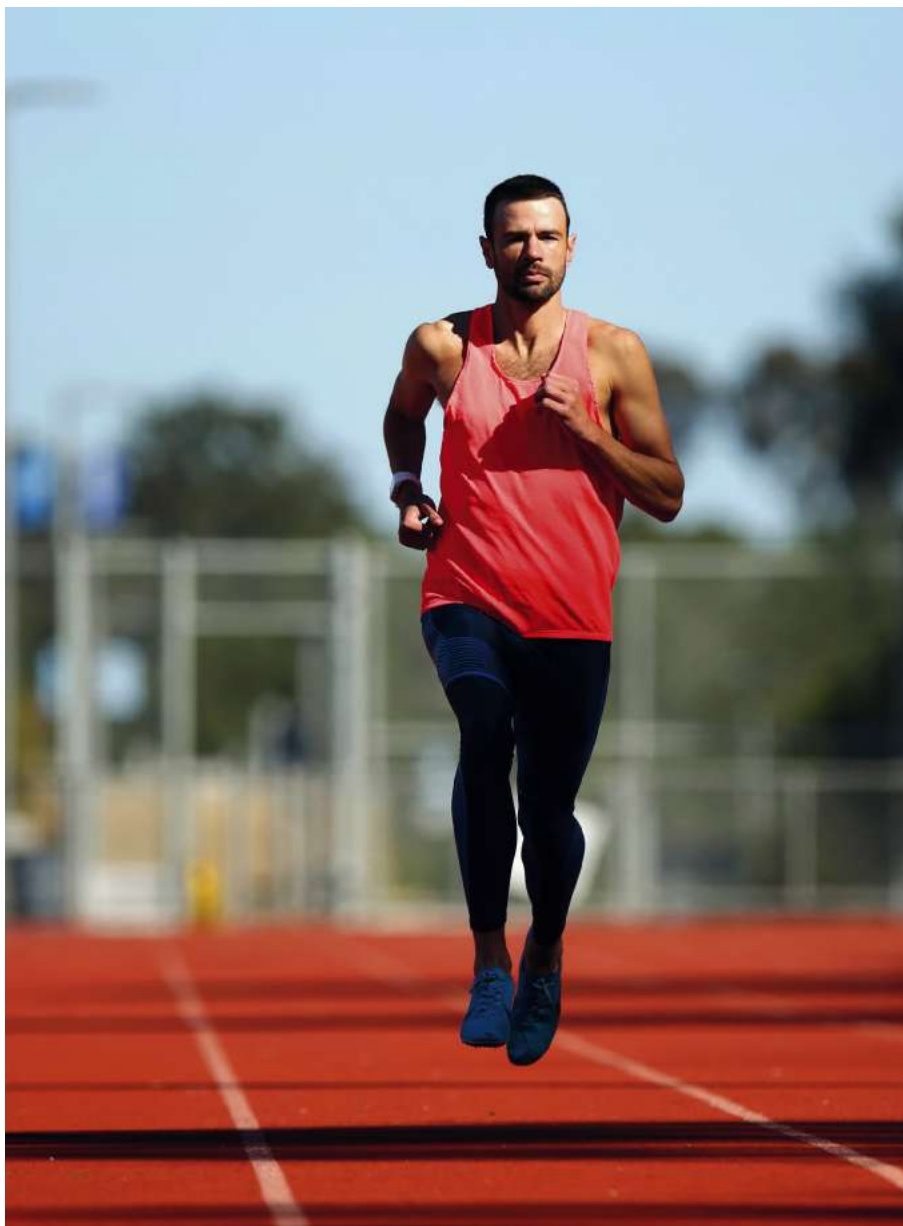
HIIT Y RUNNING
Este tipo de rutinas potencian tu forma física para correr mejor.

que es cuando tus células convierten el combustible en energía rápidamente, igual que con 30 minutos de ejercicio moderado. En otras palabras, 2 minutos de carrera muy intensa proporcionan los mismos resultados que 30 a un ritmo estable.

Tal y como nos explicó Miguel del Valle Soto, de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), “las mitocondrias son unos orgánulos localizados en el citoplasma de las células que se encargan de suministrar la mayor parte de la energía (ATP) necesaria para la actividad celular. Dado el elevado número que existe en

LA CLAVE ES ESFORZARTE AL MÁXIMO

el organismo de estos orgánulos, y la función tan importante que tienen, es lógico pensar que influyan de manera importante sobre la actividad física y el rendimiento deportivo. Y también el ejercicio físico va a influir sobre la actividad mitocondrial de las fibras musculares”. Y aquí es donde el HIIT juega un papel importante: “Está demostrado que el entrenamiento físico intenso aumenta la actividad mitocondrial y el contenido en mitocondrias de las fibras musculares y, a la vez, su capacidad oxidativa. Esto se traduce en que el ejercicio provoca modificaciones funcionales en las mitocondrias, lo que conlleva una mejora del rendimiento físico y también en la salud a lo largo del tiempo”.





EL HIIT TAMBIÉN TIENE beneficios sobre tu sistema cardiovascular. Dependiendo de tu forma física al empezar, el HIIT puede aumentar tu VO_2 máx (o cuánto oxígeno usas) un 46% en seis meses, aumentar tu volumen de latido (cuánta sangre bombea tu corazón en cada latido) hasta en un 10% tras ocho semanas y disminuir tu frecuencia cardíaca en reposo. Además, también hace que tu cuerpo sea un auténtico quemagrasas, pues el HIIT mejora la producción de hormonas del crecimiento, que te ayudan a mantener el músculo y queman grasa durante horas tras entrenar.

El HIIT también es bueno para la mente. Se ha demostrado que mejora la función cognitiva y eleva los niveles

del factor neurotrófico derivado del cerebro, una proteína que es esencial para el aprendizaje, la memoria y el estado de ánimo, y que tu cerebro usa para reparar y mantener las neuronas.

¿CÓMO HACER HIIT? Hay tres armas dentro del arsenal del HIIT entre las que elegir: los intervalos largos, como los esfuerzos de VO_2 que duran entre 1 y 4 minutos; los intervalos cortos, al 120% del VO_2 máx, y que pueden durar entre 10 y 60 segundos con periodos de recuperación de la misma duración; y esprints, que se hacen 'dándolo todo' y pueden ser muy cortos (de 3 a 8 segundos) o más largos (20-30 segundos).

Para crear resistencia, los intervalos que duran entre 30 segundos y 5 minutos realizados a una intensidad muy elevada ayudan a mejorar tu sistema aeróbico al mismo tiempo que algunas fibras de movimiento rápido para los esprints, lo que las hace mucho más resistentes a la fatiga.

Puedes hacer intervalos de HIIT corriendo o cuando entrenas fuerza para conseguir una mejora del metabolismo, al tiempo que dejas que tu cuerpo descanse de hacer siempre el mismo tipo de ejercicio. Es algo que les funciona muy bien a los atletas que tienen que reducir el impacto mientras se recuperan de una lesión. Pueden hacer una sesión de HIIT en la bici para mantener su carga cardiovascular, al tiempo que reducen el impacto en su sistema neuromuscular.

¿CON QUÉ FRECUENCIA HACER HIIT?

Si no haces carreras largas los fines de semana, puedes hacer hasta tres sesiones de HIIT semanales para estar en forma, siempre y cuando dejes un buen margen para la recuperación, es decir, uno o dos días de actividades ligeras entre sesiones para que tu cuerpo se recupere. Cuando empieces con las carreras largas o la competición, reduce el HIIT a una o dos veces por semana para mantenerte a punto entre sesión y sesión. 

3 ENTRENAMIENTOS HIIT

PIRÁMIDE INVERSA

- Calienta con una carrera suave y ejercicios dinámicos.
- Corre a tope durante 3 minutos.
- Recupérate durante otros 3 minutos.
- Corre a tope durante 2 minutos.
- Recupérate durante 2 minutos.
- Corre a tope 1 minuto.
- Recupérate durante 1 minuto.
- Descansa 2 minutos y repite el set 1 o 2 veces.

HIIT EN PISTA

Mejora la coordinación entre el sistema nervioso y los músculos. Así desarrollarás una zancada más eficiente a cualquier ritmo.

- Calienta como antes.
- Empieza con acelerones en 100 m que incluyan 40 m a máxima velocidad, con 2 o 3 minutos de caminar o trotar entre medias.
- Ve aumentando progresivamente hasta hacer 6 x 150 m con intensidad, incluyendo 80 m a máxima velocidad, con 3 o 4 minutos de caminar o trotar para recuperarte.
- Con el tiempo, ve aumentando el número de repeticiones hasta llegar a 10, alarga las repeticiones hasta los 300 m (corriendo a máxima velocidad) o reduce el tiempo de recuperación a 1 minuto.

HIIT EN SUBIDA

- Las repeticiones en subida ayudan a crear potencia muscular.
- Calienta como antes.
- En una subida empieza con 3 repeticiones moderadas de 30 segundos, y baja caminando para recuperarte.
- Con el tiempo, ve aumentando hasta 4 x 1 min a máxima potencia, baja trotando y trota de 30 a 60 segundos adicionales.
- Ve añadiendo repeticiones, y prueba con cuestas más empinadas.

SIN LÍMITES

LOS PROTAGONISTAS, LOS REPORTAJES

CAS SOBRE EL DEPORTE QUE NOS APASIONA

CARLOS

MAYO

U N

H E R O E

E N

E L

F O N D O

EL CAMPEÓN ABSOLUTO DE ESPAÑA DE 5.000 METROS SE SINCERA CON NUESTRO DIRECTOR TÉCNICO, CHEMA MARTÍNEZ, Y LE CUENTA CÓMO FUE SU EXPERIENCIA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO Y CUÁLES SON SUS PROYECTOS DE FUTURO.

Por CHEMA MARTÍNEZ

Fotografía FERNANDO ROI





J

Julio fue el mes en el que el doctor Mayo rozó su sueño que ahora se trasladada al horizonte de París. Quedamos con él en la pista para hablar de cómo fue la experiencia en Tokio y de sus sueños para el futuro.

¿Qué han supuesto para ti los Juegos Olímpicos de Tokio 2020?

Un sueño hecho realidad y la consecución del objetivo que tiene todo atleta cuando empieza en el alto nivel. Ese es mi principal objetivo validado por ahora.

El 30 de julio de 2021 me imagino que será un día para no olvidar. ¿Ese decimotercer puesto te hace sentir satisfecho? ¿Has cubierto tus expectativas?

Antes del comienzo de la competición quizá no fui del todo objetivo: me dejé llevar un poco por la emoción y el estado de forma, que era muy bueno, y yo soñaba con un puesto de finalista. Pero al final, ahora, con otra perspectiva y viendo los atletas que había compitiendo y que me ganaron, creo que he conseguido un buen puesto. Aunque desde la sinceridad puedo decir que soñaba con un puesto de finalista y ese es mi próximo objetivo en unos Juegos.

¿Cómo ha sido tu experiencia olímpica? ¿Ha sido como la soñabas?

Partimos de que ha sido una enorme suerte que se hayan podido celebrar y me siento superafortunado de haber estado ahí. Para nosotros era fundamental que se celebraran estos Juegos, está claro. Pero sí que es cierto

“Soñaba con un puesto de finalista, y ese es mi próximo objetivo en unos Juegos”



que, más allá de la competición, la experiencia se ha visto mermada por la situación que atravesamos. Quizá también un poco a nivel competitivo, la falta de público y todas las cosas que han hecho de estos Juegos una experiencia tan diferente. Estábamos muy controlados, apenas íbamos de la habitación al comedor o a la pista y viceversa. No hemos podido relacionarnos con atletas de otros países, sentir el aluvión de gente habitual en una experiencia de esta magnitud o vivir el ambiente típico. Todo eso se ha echado de menos. Pero hay que quedarse con la suerte de que finalmente hayan podido celebrarse y que la falta de todo esto que te decía nos sirva de excusa para estar aún más motivados para llegar a París.

Renunciaste a correr los 5.000. A priori ibas con la idea de doblar. ¿Cómo tomaste la decisión de renunciar a esta gesta?

Físicamente me encontraba muy bien de ahí que tuviera esa intención y hacer 5.000 y 10.000. Sin embargo, empecé a tener problemas en el pie que me hicieron decidir que lo mejor era renunciar y competir solo en los 10.000 ya que, aunque físicamente y en cuestión de fatiga estaba muy bien, el pie me impedía doblar.

¿Qué nota pondrías a tu participación en estos Juegos?

Un ocho.

¿Cómo van a ser tus pasos a corto y medio plazo?

Chaqueta
Marathon JKT,
pantalón corto
Adizero
Two-in-One
y zapatillas
Adizero
Boston 10,
todo de
Adidas.

Sí, voy a seguir por el mismo camino y voy a afrontar la temporada de la misma manera. Voy a preparar media maratón en invierno y la temporada de cross y, después, me centraré en el 5.000 y el 10.000, tanto para el Mundial como para el Europeo. Al coincidir en el mismo año, todavía no tengo muy claras las distancias que haré en cada caso. Dependerá de cómo me encuentre y de dónde tenga más opciones.

¿Cuándo piensas dar el salto a la mítica distancia?

Soy joven aún, pero es cierto que ya me lo estoy planteando. Será más pronto que tarde, ya que no me quiero quedar con la duda, antes del siguiente ciclo olímpico, de probarme en el maratón. Es una prueba muy complicada ➔

A person wearing a white and black patterned Adidas shirt and black shorts is holding a blue and white Adidas Adizero Boston 10 running shoe. The shoe features a white midsole with green accents and a blue upper with white stripes. The background is a bright green wall with a large green 'B' logo on the floor.

EL SECRETO ESTÁ EN SUS PIES **ADIZERO BOSTON 10**

1 ENERGYRODS
Mayo maximiza el rendimiento de sus carreras de larga distancia diarias con las Adidas Adizero Boston 10, que impulsan su carrera con las varillas Energyrods de la mediasuela.

**2 MEDIASUELA
LIGHTSTRIKE
PRO X EVA** Su mediasuela combina las tecnologías Lights-trike pro y Lightstrike Eva, que aportan mayor ligereza, amortiguación y resistencia en cada zancada.

**3 SUELA DE
CAUCHO**
El compuesto de Continental de la suela da durabilidad en cargas elevadas, tracción y agarre excepcional en diferentes superficies y variadas condiciones meteorológicas.

Camiseta Fast Graphic Primeblue,
pantalón corto 2 en 1 Primeblue
y chaleco técnico de Adidas.

“No quiero quedarme con la duda de probarme en maratón”

de preparar y después de ver lo que hizo Lamdassem lo tengo todavía más claro. Aunque dependerá un poco de las fechas, de mi estado de forma y de ver cómo encaja en la planificación una prueba tan complicada como la maratón. También me gustaría revalidar el título de campeón de España de cross.

¿La gran actuación de Lamdassem en Tokio te abre posibilidades de soñar con la maratón en los Juegos de París?

Él es un corredor muy experimentado. Su gran actuación nos hace pensar a los demás: “Si él pudo plantar batalla, ¿por qué no puedo ser yo?”. Sinceramente, sueño en un futuro en conseguir una marca similar y creo que si me adapto bien a la distancia, puedo conseguirlo. Sabemos que es una distancia totalmente distinta y que hay que prepararla y correrla para saber lo que vale, que es muy difícil de preparar, que surgen lesiones y problemas. Unos días te encuentras mejor o peor, pero se puede luchar por ello. Así que, ¿por qué no soñar con una marca parecida? No quiero quedarme con la duda de si esta lucha tendría como resultado una medalla en los Juegos que, al final, es una cosa que en pruebas como los 10.000 o 5.000 es prácticamente imposible.

En 2018, una lesión de 14 meses... ¿Cómo ha sido vivir en ese túnel?

Pues fue entrar en un túnel y salir siendo un nuevo Carlos Mayo, una nueva persona. En el mundo del atletismo muchas veces caes en el olvido muy rápido. Se vive del momento, del resultado presente, y tuve que ganarme de nuevo todo paso a paso. He tenido mucha suerte, ya que he contado en todo momento con el apoyo de nuestra marca deportiva, Adidas, que ha sido fundamental, y de la RFA, que en ningún momento me ha abandonado. Si no hubiera sido por todo este apoyo, ¿quién sabe? Porque el pozo fue muy profundo, pasé por muchos ➔



“Una experiencia dura (la lesión) de la que he salido totalmente reforzado y agradecido”



baches emocionales y me desvinculé totalmente del atletismo, ya que era la única manera de sobrevivir mentalmente a ello. Una experiencia dura de la que he salido reforzado y agradecido.

¿Quién te inspira y te motiva?

Cuando era más joven no era un seguidor fiel del atletismo, más allá de los Juegos Olímpicos, del Europeo o campeonatos internacionales. Veía lo que veía mi padre: el medio fondo. Me acuerdo de Manuel Olmedo, incluso de Juan Carlos Higuero, que eran de medio fondo. Pero yo siempre destaco a un ídolo de mi tierra, Toni Abadía. Además, he tenido la suerte de entrenar con él y entrenar con una persona

que es tu referente me ha marcado y ayudado mucho.

27:25 min en 10.000, 60:06 en media, campeón de España de cross, campeón de España de 5.000, 3:36 min en 1.500... ¡Menuda temporada! ¿Con qué te quedas?

Me quedo con el 27:25, porque es la marca que me hizo estar en los Juegos Olímpicos y es lo más grande que he hecho en mi carrera deportiva hasta el momento. En satisfacción, no sabría decirte, porque ha sido muy progresivo. Quizás lo que más me chocó fue esa media maratón, que ha sido lo que más euforia me ha dado en el momento, pero me quedo con el 27:25 min.

Nuestro director técnico, Chema Martínez, entrevistó a Mayo en la pista de Vallehermoso, en Madrid.

Una semana tuya de entrenamiento: ¿kilómetros y sesiones?

10 sesiones y unos 160-180 kilómetros, con tres días de series y uno de tirada.

Para terminar, ¿qué le pides a la temporada que empieza?

Que sea, como mínimo, igual que esta de buena, y para eso hay que hacer muchas cosas. Creo que va a ser complicado igualarlo y más todavía sin unos Juegos de por medio. Quiero batir mis marcas personales en media maratón 10.000, y por supuesto en 5.000. Y en lo referido a los grandes objetivos, revalidar mi título de campeón de España y buscar una plaza de finalista en el Mundial y una medalla en el Europeo. 

LAS CIFRAS DE MAYO

2 VECES
CAMPEÓN
DE ESPAÑA
ABSOLUTO
5.000, CROSS

27:25 min
POSEE LA TERCERA
MARCA ESPAÑOLA DE LA
HISTORIA EN 10.000

6
VECES CAMPEÓN DE ESPAÑA
SUB 20 Y SUB23
(3.000, 5.000, 10.000 Y CROSS)

60:06 min
ES SU MARCA EN MEDIA
MARATÓN, LA SEGUNDA
ESPAÑOLA DE LA HISTORIA

8
VECES INTERNACIONAL
ABSOLUTO

1 JUEGOS
OLÍMPICOS
TOKIO 2021



LA TECNOLOGÍA HA IDO MARCANDO EL RITMO. Solo han pasado veinte años desde que nos pusimos el primer reloj GPS en la muñeca, diez desde que el primer corredor pasó por un segmento Strava y dos desde que los récords se miden con placas de carbono. En menos de una generación hemos pasado de los cronómetros básicos y las lecturas de pulso a mano a una medición de la frecuencia cardíaca (FC) en tiempo real, con estimación de VO_2 máx y recomendaciones de tiempos de recuperación. La tecnología de rastreo ha ocupado el cuerpo de los corredores con sensores en las extremidades, pero será en esta década cuando va a meterse, literalmente, bajo la piel del rendimiento deportivo.

La siguiente generación de herramientas para entrenar, correr, recuperarse, alimentarse, hidratarse e incluso para elegir calzado será más inteligente y personalizada. Podremos olvidarnos de las recomendaciones generales y tendremos información concreta sobre las complejidades de nuestra propia fisiología y bioquímica. Hazte una idea.

Alimentación de primera

Lo que le funciona a un corredor, no tiene por qué funcionarle a otro, ya sea en el calzado o en la alimentación. Y cuando hablamos de esta última, nos referimos a algo más que tu sabor preferido de gel. Algunos estudios sugieren que cada persona procesa los carbohidratos a tasas diferentes y que algunos alimentos 'se queman' más rápido en unas personas que en otras. Y todo eso importa: en un estudio de la Universidad de Fráncfort se descubrió que la velocidad a la que se absorbía la insulina variaba en un factor de hasta seis puntos en individuos diferentes.

La función FuelWise del reloj Polar ya usa datos fisiológicos para poder sugerirte estrategias de alimentación cuando corres y entrenas, basándose en la duración y la FC estimada de tu carrera.

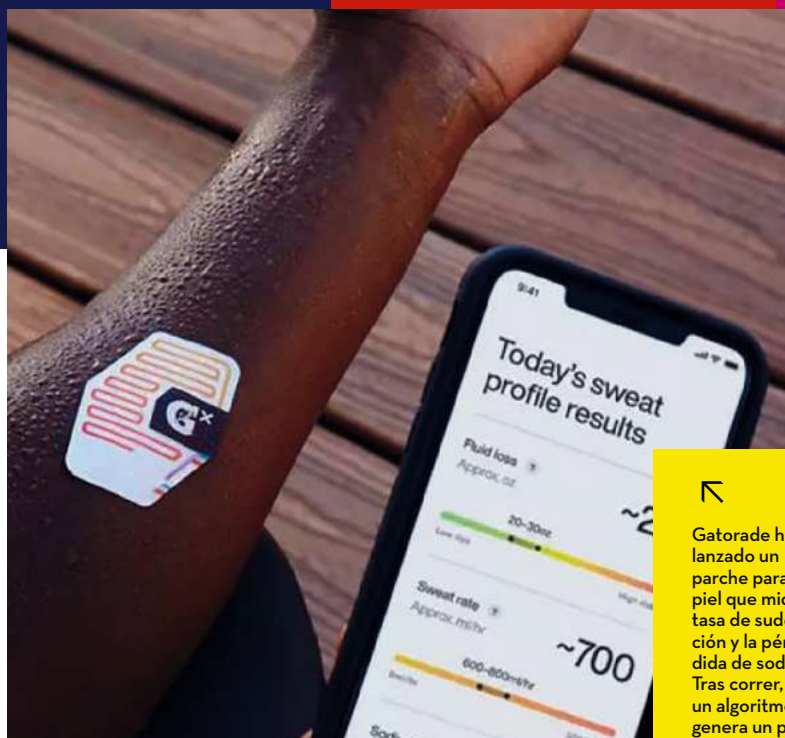
Los monitores continuos de glucosa (CGM), creados para diabéticos, harán de la alimentación de carrera una ciencia más exacta. Estos monitores, que Eliud Kipchoge ya usa, están disponibles y funcionan insertando filamentos bajo la piel que son capaces de leer tus niveles de glucosa a través del líquido intersticial (el fluido que hay entre las células). Los valores se transmiten a una app de tu teléfono, como Levels y Supersapiens, para que puedas ver el impacto inmediato. ➔

La tecnología ha transformado la forma en que entrenamos, corremos y nos recuperamos, pero se intuyen cambios mayores. Kieran Alger nos da una idea de lo que se avecina.

TECH
RUN



Un sensor, que se lleva durante 14 días justo bajo de la piel, mide los niveles de glucosa en el líquido que rodea las células. Los datos se transmiten cada minuto a una app de tu smartphone.



←
Gatorade ha lanzado un parche para la piel que mide la tasa de sudoración y la pérdida de sodio. Tras correr, un algoritmo genera un perfil de sudoración.

El fundador de Levels, Josh Clemente, cree que la innovación hará que se cree un ‘índice glucémico personal’, una ventana al ritmo al que quemamos las calorías que ingerimos. “El principal objetivo de Levels es ayudar a la gente, entre ellos los corredores, a entender lo que tienen que comer y por qué”, dice. “Veré que el porridge tarda 15 minutos en llegar a mi riego sanguíneo y que crea una gran subida de azúcar en sangre que precede a una bajada, así que, si como avena, tiene que ser 10 o 15 minutos antes de salir por la puerta, para evitar una bajada de energía causada por la insulina.

Usar estos sensores puede ayudarte a descubrir qué geles tomar antes y durante las carreras

o qué bebidas energéticas proporcionan la energía más duradera, qué comidas ricas en calorías te harán llegar a la línea de salida de una maratón con el tanque de glucógeno lleno y qué opciones son las mejores para rellenar tus reservas de energía.

Clemente cree que esta tecnología también será lo suficientemente inteligente como para evolucionar a medida que lo hace nuestro entrenamiento. “Si llevamos entrenando un año de manera constante, el índice glu-

cémico se adaptará a medida que mi cuerpo y mi ambiente hormonal cambian”, dice.

Y mientras que estos sensores mínimamente invasivos son más inocuos que los análisis de sangre, en una década los relojes que llevamos en la muñeca tendrán lo que se conoce como ‘monitores de glucosa’. Ya hay rumores de que los grandes de la tecnología

como Apple y Samsung van tras esta idea, y una empresa alemana, DiaMonTech, está desarrollando una tecnología para que llevemos las mediciones de glucosa en la muñeca.

La comodidad de llevar un medidor de glucosa en el reloj no solo lo hará más fácil de usar, dice el fundador de DiaMonTech, Thorsten

Lubinski, sino que las mediciones constantes tendrán un impacto claro en la salud y la forma física. “Nuestra tecnología ahora tiene el tamaño de una caja de zapatos, pero en pocos años podrá llevarse en un reloj inteligente”.

Menú para uno

La alimentación en carrera es un paso, pero llegar a la línea de salida sanos es crucial. Lo que comemos durante el día tiene peso en el entrenamiento, en la salud y en la inmunidad,

y da forma al corredor de los pies a la cabeza. La ciencia de la nutrición es compleja y los consejos que da, a veces, son contradictorios, a menudo son muy generales y no siempre pueden aplicarse a cada uno de manera personal. En los años venideros, las herramientas que monitorizan el metabolismo, las pruebas de ADN y los cada vez más usados análisis de sangre, junto con los suplementos personalizados, podrían cambiarlo.

“Llevamos muchos años escuchando cómo deberíamos comer, con la IDR [ingesta diaria recomendada] de carbohidratos, proteínas, grasas y micronutrientes grabada a fuego”, dice Olga Hamilton, vicepresidenta de nutrición de Nutri-Genetix, “pero cada vez está más claro que no funciona igual para todo el mundo. Somos individuos diferentes, metabolizamos los micronutrientes de manera diferente, usamos las grasas de manera diferente, la glucosa que llega a la sangre dispara respuestas diferentes en diferentes personas dependiendo de su nivel de sensibilidad a la insulina”.

Hamilton recuerda que esta disciplina está echando a andar: “Todavía no sabemos cuáles son los genes para la mayoría de micronutrientes, pero se están llevando a cabo investigaciones y, en el futuro, se probará con más genes, será más personalizada”, dice.

Aumentar las pruebas también abre la puerta a suplementos nutricionales cada vez mejores que se adaptan con nuestros hábitos de carrera, estilo de vida y estado de salud. Una empresa llamada Bioniq ya se dedica a unir resultados de analíticas con suplementos personalizados. Nourished, otra empresa pionera en este campo, permite que te fabriques tus propios ositos de gominola en 3D basados en un test online que describe tus objetivos y necesidades.

Mejorar la comprensión de nuestro metabolismo nos ayudará a llegar a la línea de salida mejor preparados. La flexibilidad metabólica, es decir, la habilidad de metabolizar las grasas y los carbohidratos de manera eficiente, es crítica para los atletas de resistencia, y parece que ha llegado el momento de poder evaluar cómo lo hace tu cuerpo. Lumen es un dispositivo revolucionario que ha conseguido meter tecnología digna de un laboratorio en un alcoholímetro para identificar cuándo estás quemando grasa, carbohidratos, o ambas cosas, midiendo el CO₂ de tu aliento, lo que puede ayudar a tu cuerpo a pasar de consumir carbohidratos a grasa y viceversa.

“El concepto de flexibilidad metabólica se refiere, al fin y al cabo, a la habilidad que

“
Si sabes tu índice glucémico, sabes cómo tu cuerpo procesa estos carbohidratos”

tiene nuestro cuerpo de quemar calorías y grasas de manera igual de eficiente”, dice Ryan Saraco, jefe de entrenadores de Lumen. Saraco añade que al mejorar la flexibilidad metabólica podemos enseñar a nuestro cuerpo a saber de dónde tiene que coger las reservas de energía: “Si vacías todas tus reservas de glucosa, tu cuerpo sabe que tiene que pasar a quemar grasa”, dice. “Eso te permite trabajar mejor al cambiar a la fuente correcta de energía cuando lo necesitas”.

Si hablamos de correr, esto significa saber cuándo usar los carbohidratos, la fuente de energía preferida de tu cuerpo, pues son los que más energía te dan. “En el fondo lo que queremos es que nuestro cuerpo reaccione de manera rápida, utilizando la energía que estamos dándole en el momento”, dice Saraco.

Buena hidratación

Los corredores suelen beber mucho, pues la deshidratación es un importante inhibidor del rendimiento. Solo un 5% de deshidratación puede reducir en un 30% el rendimiento, y por eso nos presentamos a las carreras cargados de botellas y de chalecos de hidratación, pero esto lleva también a ciertos problemas: casos de hiperhidratación o hiponatremia. Si alguna vez has visto que tu marca personal baja drásticamente a mitad de un maratón, puede que te hayas preguntado: “¿He bebido demasiado?”. Saber responder a esa pregunta es otra de las grandes hazañas de la tecnología del running.

A día de hoy, los test de sudor que usa Precision Hydration proporcionan lecturas muy exactas sobre el nivel de sodio y pueden ayudarte a personalizar la composición de tu bebida de electrolitos. Y aunque no pueden responder a las cambiantes condiciones del mundo real, esa tecnología está cerca.

Gatorade, una de las bebidas energéticas más famosas, ha sacado un parche para colocar sobre la piel que mide tu tasa de sudor y la pérdida de sodio. En la carrera, el parche Gatorade Gx absorbe el sudor y cambia de color según tu tasa de sudor y su concentración de sodio. Después, un algoritmo de la aplicación genera un perfil de sudoración que puedes usar para crear planes futuros de hidratación. “Antes solo podías saber cuál era tu tasa de sudor si tenías acceso a científicos y a equipos de laboratorio”, comenta la doctora Rebecca Randell, investigadora de Gatorade Sports Science Institute. “El parche lo hace más accesible”.



Otro pionero sobre parches, Sweati, está en vías de conseguir un sensor que usa pequeñas cantidades de sudor para leer la glucosa, la hidratación y los niveles de lactato a tiempo real y sin necesidad de extraer sangre. Su fundador, James Mayo, tiene gran esperanza en esta tecnología. “Imagina la cantidad de gente que disfrutaría de los maratones si supiera cuándo comer, cuándo beber y a qué ritmo ir”, dice Mayo. “Así no tendría el famoso muro en los km 28-32, y muchos runners, tras correr un maratón, no dirían: ‘Nunca más’”.

El ritmo de carrera

Gestionar el ritmo en los límites que se pueden mantener, pero sin sobrepasarlos, es clave para maximizar el rendimiento. Pero



Levels CGM proporciona una puntuación metabólica diaria; el parche Sweati lee tus niveles de glucosa, hidratación y lactato.

aunque la lectura de ritmo de los relojes GPS nos diga cómo de rápido vamos y la FC nos indique cómo trabaja el motor por dentro, monitorizar los niveles de lactato ofrece datos valiosos.

Los test de lactato tradicionales convierten a los corredores en alfileres humanos, porque se les tiene que sacar sangre entre las repeticiones de intervalos para hacerles analíticas. Esto es cuanto menos incómodo durante una carrera, pero Sweati quiere ofrecer la misma información en tiempo real y sin agujas. Como el sudor es un subproducto de la sangre, la teoría es que lo que se puede medir en la sangre, se puede medir en el sudor.

Y no solo lo piensan en Sweati. Algunos científicos japoneses han inventado una herramienta que controla el lactato ba- ➔

sado en sudor y el doctor Werner Mäntele, cofundador de DiaMonTech, dice que la misma tecnología de detección fototermal que piensa añadir a los relojes para medir la glucosa también podría usarse para ubicar los niveles de lactato.

Al mismo tiempo que controlas tu ritmo de carrera, con estas lecturas en tiempo real podrías personalizar la intensidad de tu entrenamiento para conseguir tus objetivos, dice el entrenador jefe de Polar, Nick Anderson. Por ejemplo, “la zona del umbral está entre 2 mmol/l y 4 mmol/l de lactato para muchos atletas, mientras que las carreras de recuperación deberían limpiar el lactato, así que estaría bien controlar esto”, dice Anderson. “Y si comparamos datos de la misma carrera y vemos valores de lactato menores, puede ser un indicador de una mejor forma física o economía del ejercicio”. Es decir, las lecturas constantes de lactato pueden mostrarte si estás corriendo a una intensidad soportable. Se acabó correr más de la cuenta.

Sobre la temperatura

El calor se lleva por delante tus objetivos. Los corredores no disponen de una manera cómoda de mantener la temperatura corporal estable, pero un invento podría ayudarnos a personalizar nuestra estrategia de carrera según las condiciones de temperatura y a entrenar de forma más inteligente.

El pequeño sensor CORE se sujeta a un pulsómetro de pecho y usa la lectura de la transferencia de calor, en lugar de la temperatura corporal, como usan algunas FitBits, para medir la temperatura interna del cuerpo. A medida que corres, tu temperatura interna aumenta, pero, claro, adivinar cuál es la temperatura ideal de tu propio cuerpo es muy complicado. “Cuando sube la temperatura interna, te ralentizas y tus umbrales bajan”, comenta Chris Blomfield-Brown, gerente de CORE. “Si tu cuerpo bombea más sangre a la superficie de la piel para enfriarla, estás quitándole sangre a los músculos que generan energía”.

Para un rendimiento óptimo, cualquier estrategia de umbral de ritmo tiene que cambiar según tu temperatura interna, pero también hay una aplicación para monitorizarla y entrenar a tu cuerpo para rendir mejor en



En sentido de las agujas del reloj, desde la izq.: FuelWise de Polar, con planes de alimentación; DiaMonTech está desarrollando un lector de glucosa en la muñeca; el sensor de temperatura de CORE; Bioniq empareja análisis de sangre con suplementos; las gominolas personalizadas de Nourished; Under Armour utiliza sensores en las zapatillas; según la respiración, Lumen te dice si estás quemando grasa o carbohidratos.

integrarse en un reloj y Blomfield piensa que no tardaremos en verlo, algo que añadirá información útil para entrenar y correr.

Piensa con los pies

¿Cuáles son las mejores zapatillas para mí? Es una de las preguntas más difíciles de responder. Pero ¿y si puedes encontrar esa respuesta en tus zapatillas? Con marcas como Under Armour poniendo sensores de detección de pisada en las zapatillas, el calzado nos puede decir cómo corres cuando lo llevas puesto. Ten en cuenta esto: la pisada de un corredor principiante puede ser completamente diferente tras seis meses de mejora de la forma física, la forma de correr y la compo-

altas temperaturas. “Algunos atletas olímpicos ya lo hacen”, dice Blomfield. “Entrenan su carrera suave de una hora a una temperatura más elevada, personalizada, de 38,5 °C, algo elevada, pero no incómoda”. La tecnología de CORE está pensada para

sición corporal. Y por eso las zapatillas que se compraron la semana 1 puede que no sean las más eficientes para la semana 24, y si controlamos las métricas, tus zapatillas podrían decirnos todo esto.

Y aún hay más: si millones de corredores llevaran estos clips en sus zapatillas, el big data y los motores de inteligencia artificial podrían usar toda esa información para discernir qué zapatillas son las mejores para cada uno. “Creo que llegará un momento en que serán mis propias zapatillas las que me dirán si son las correctas para mí”, dice Ben McAllister, director de fitness de Under Armour. “Con el tiempo conseguiremos resultados con los datos que nos proporcionan las zapatillas para conseguir la correcta”.

La buena marcha

El estudio de la marcha está mejorando. Los relojes de alta gama controlan gran cantidad de métricas, como la oscilación vertical, la longitud de zancada y el tiempo de contacto. Podómetros, sensores de zapatillas y suelas inteligentes son incluso más precisos.





En los próximos años, descubrir cuál es el estilo de carrera más eficiente podría ser tan fácil como ponerte diferentes prendas mientras corres. Esta es la visión de Asensei, que ha desarrollado la capacidad de introducir pequeñísimos sensores (resistentes al agua) en la ropa, que capturan datos sobre la postura y el movimiento cientos de veces por segundo, y miden y evalúan la forma, el ritmo y la técnica. También sincronizan los análisis biomecánicos con los datos biométricos, como la FC, para proporcionar consejo en tiempo real, enseñándote a tener una forma más eficiente. Y todo esto mientras corres en la calle, no en una cinta o en un laboratorio.

En lugar de vender su propia ropa, Asensei ha preferido trabajar con grandes marcas para que usen su tecnología en las prendas. “Quiero que lleves Nike o New Balance o lo que sea, pero que la tecnología sea de Asensei”, dice el director ejecutivo de la empresa, Steven Webster. “Queremos pasar de controlar estadísticas a enseñar. Tenemos que cambiar el foco de los resultados asociados al esfuerzo (pasos, repeticiones, calorías

quemadas, vatios) a medir la información que tenemos de la técnica del atleta”.

Webster lo llama ‘cerrar el círculo’ del entrenamiento. En la práctica puede significar que los leggings o el sujetador con tecnología de Asensei no solo pueden darse cuenta de que algo no va bien en tu estilo de carrera, sino además decirte qué ejercicios puedes hacer para corregirlo y comprobar si has mejorado.

Una persona que tiene mucha experiencia en todo lo referente a monitorizar la eficiencia de los corredores es Shane Benzie, entrenador de carreras y experto en movimiento, además de fundador de Running Reborn. Benzie ha estudiado a miles de corredores de todo el mundo, trabaja con algunos de los más famosos creadores de tecnología para las carreras, entre los que

se encuentran los creadores de las suelas inteligentes Coros y Arion, y su intención es ayudar a combinar los datos sobre movimiento y sus conocimientos sobre el running para maximizar la eficiencia.

Benzie lleva muchos años usando los vídeos para su trabajo y cree que hay potencial en el uso del control del análisis en tiempo real de la marcha, pero advierte que hay que usar los datos con cabeza. “El software de muchos de estos productos que te dicen cómo tienes que correr es bastante genérico, así que hay que ir con cuidado y no permitir que el software te diga lo que tienes que hacer sin más. Es crucial seguir también nuestra propia percepción de carrera”, dice Benzie. “Usa tu inteligencia de carrera y lo que sabes del movimiento correcto y añádele las cifras más importantes de los datos y así entenderás dónde deberías estar y lo que deberías hacer”, añade. Y espera que cuando haya más datos disponibles, la inteligencia artificial y los algoritmos sean mejores. “Estoy seguro de que los productos mejorarán, pero incluso en 2070, cuando ya seamos pro en esto, tendremos que seguir dando sentido a los datos por nuestra cuenta”.

Jamie Pringle, jefe de fisiología en el English Institute of Sport, está de acuerdo. Según él, hay potencial y riesgo en estas tecnologías: “Algunas herramientas son muy buenas para que el atleta se conozca a fondo y creo que es muy importante que comprendan cómo funcionan y qué pasa con lo que hacen, cómo responden a ello y qué significa. Pero los datos son solo tan buenos como las decisiones

que se toman basándose en ellos”, añade. Los corredores siempre van a necesitar a un experto que le dé contexto: “Trabajar con corredores para explicarles qué quieren decir los datos y cómo sacarles partido”. Pringle también dice que los que desarrollan la tecnología necesitan a los entrenadores y a los atletas sometiéndose a pruebas. “El entrenador

y atleta van y lo hacen, los científicos descubren el porqué. Siempre vamos un paso por detrás, así que las cosas que verás hacer a la gente en 50 años ya habrán sido hechas, pero será entonces cuando se descubra cómo y por qué funcionan”. 🏃

“Llegará el momento en el que las zapatillas te dirán si son las más adecuadas para ti”



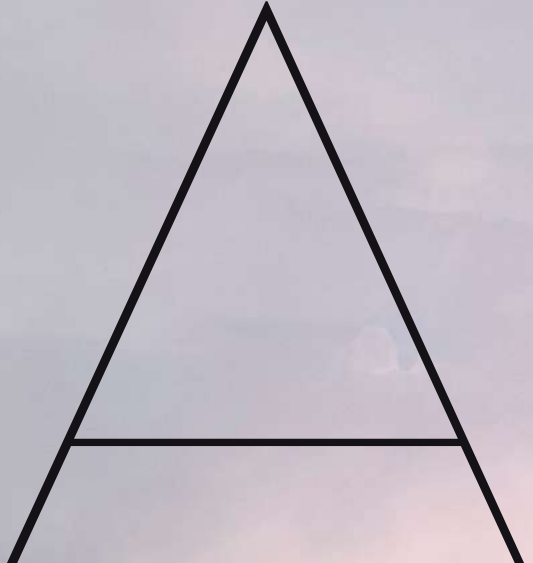
JON GALDOS

AVENTURA EN LOS APALACHES

El veterano montañero y senderista vasco nos relata cómo se puso a prueba a sí mismo en una de sus aventuras más extremas. Pasó casi cinco meses viviendo en solitario en la naturaleza más salvaje para completar una ruta de leyenda. Esta es la crónica de su apasionante epopeya.



GREENCHANNEL, como se conoce popularmente Appalachian Trail, es una ruta de 3.523 kilómetros que cruza casi todo el este de EEUU atravesando catorce estados, desde Georgia hasta Maine.



Appalachian Trail, también conocido por el sobrenombre de Greenchannel, es una travesía de montaña situada en EEUU, con una longitud de 3.523 kilómetros y un desnivel acumulado de 141.580 metros. Discurre en su totalidad a través de grandes bosques y parques nacionales, como es el caso de Great Smoky Mountains (las Grandes Montañas Humeantes Cherokee), Shenandoah National Park y Baxter State Park. Solo está permitido realizar la ruta caminando.

La senda, que pasa por 14 estados (Georgia, Carolina del Norte, Tennessee, Virginia, Virginia Occidental, Maryland, Pensilvania, Nueva Jersey, Nueva York, Connecticut, Massachusetts, Vermont, New Hampshire y Maine), forma parte de lo que se conoce como National Scenic Trail, una extensa red de caminos repartidos por toda la geografía del país. En total existen once National Scenic Trail, que suman 30.500 km de caminos señalizados.

Appalachian Trail, junto con Pacific Crest Trail (4.200 km) y Continental Divide Trail (5.000 km), forman la denominada Triple Corona, la santa trinidad del senderismo. La creación de esta senda se debe a Benton MacKaye, un ingeniero forestal que, en 1921, concibió un recorrido que permitiera acercar la naturaleza salvaje a los habitantes de las grandes ciudades. El 7 de octubre de 1923 se abrió el primer tramo del sendero entre el Parque Estatal de Harriman (Harriman State Park) y Arden, ambos en el estado

de Nueva York. En marzo de 1925 se creó en Washington Appalachian Trail Conference, hoy llamado Appalachian Trail Conservancy (ATC). Y en 1929 se cartografió gran parte de la ruta. Pero Appalachian Trail, tal y como se conoce actualmente, data de 1968, aunque algunos grandes tramos tienen una antigüedad de unos 90 años.

● ● ● SEÑALIZACIONES Y APLICACIONES

La ruta está dotada con tres tipos de señales. La principal es una marca rectangular de unos 8 x 15 cm, pintada en los árboles en color blanco. Es idéntica tanto para los que realizan la travesía de norte a sur como para los que van en sentido contrario. En los lugares donde los árboles escasean, una marca similar pintada sobre las rocas indica el camino. Por último, en alta montaña, donde no hay árboles y la niebla o nieve pueden ser un problema, el camino está marcado con hitos de piedra; es decir, montones de rocas apiladas en forma de pirámide.

Los accesos a los servicios propios de esta ruta, como pueden ser las cabañas (shelter), zonas de acampada (campsite) o los puntos de agua están marcados con una señal azul, con idéntica forma y tamaño que la señal blanca. Finalmente, cada estado aporta su propia información mediante carteles de madera donde se indican direcciones, distancias, etc. Toda la información escrita está rotulada exclusivamente en inglés y las distancias indicadas en millas.

ATC aglutina un total de 31 clubes de montaña, que son los encargados del cuidado y mantenimiento de esta ruta en lo que se refiere a la señalización, shelters, vías de servicio y, lógicamente, el propio camino. En esta tarea colaboran infinidad de voluntarios que prestan sus servicios de una manera desinteresada. Todo el sendero está mantenido impecablemente por ellos. El organismo tiene su sede en la localidad de Harpers Ferry (Virginia Occidental). Es ahí donde los hiker (senderistas) son registrados como aspirantes a thru-hiker.

ATC publica cada año un libro oficial sobre esta travesía. La guía solo está disponible en inglés y es actualizada por voluntarios de Appalachian Long Distance Hikers Association (ALDHA). Proporciona información detallada de todo tipo y cuesta unos 15 dólares. Su compra es muy aconsejable (appalachiantrail.org).

También es muy recomendable instalar en el teléfono móvil alguna de las apps específicas que existen sobre Appalachian Trail. Prácticamente todas están diseñadas para ser utilizadas en terminales con sistema operativo iOS o Android, con una versión libre y otra de pago. La primera muestra una información limitada, por lo que es



“ESTOY ACOSTUMBRADO A LA MONTAÑA, PERO LOS COMIENZOS EN APPALACHIAN TRAIL FUERON COMO LOS DE UN NIÑO QUE EMPIEZA A DAR SUS PRIMEROS PASOS”

recomendable la compra, que supone unos 60 dólares. Las versiones de pago ofrecen información detallada y actualizada sobre el lugar en el que se encuentra el senderista, altitud, perfiles, distancias a los shelters, campsites, puntos de agua, así como información sobre los servicios en los pueblos próximos al camino. Las más utilizadas son AT Hiker y Maps Me.

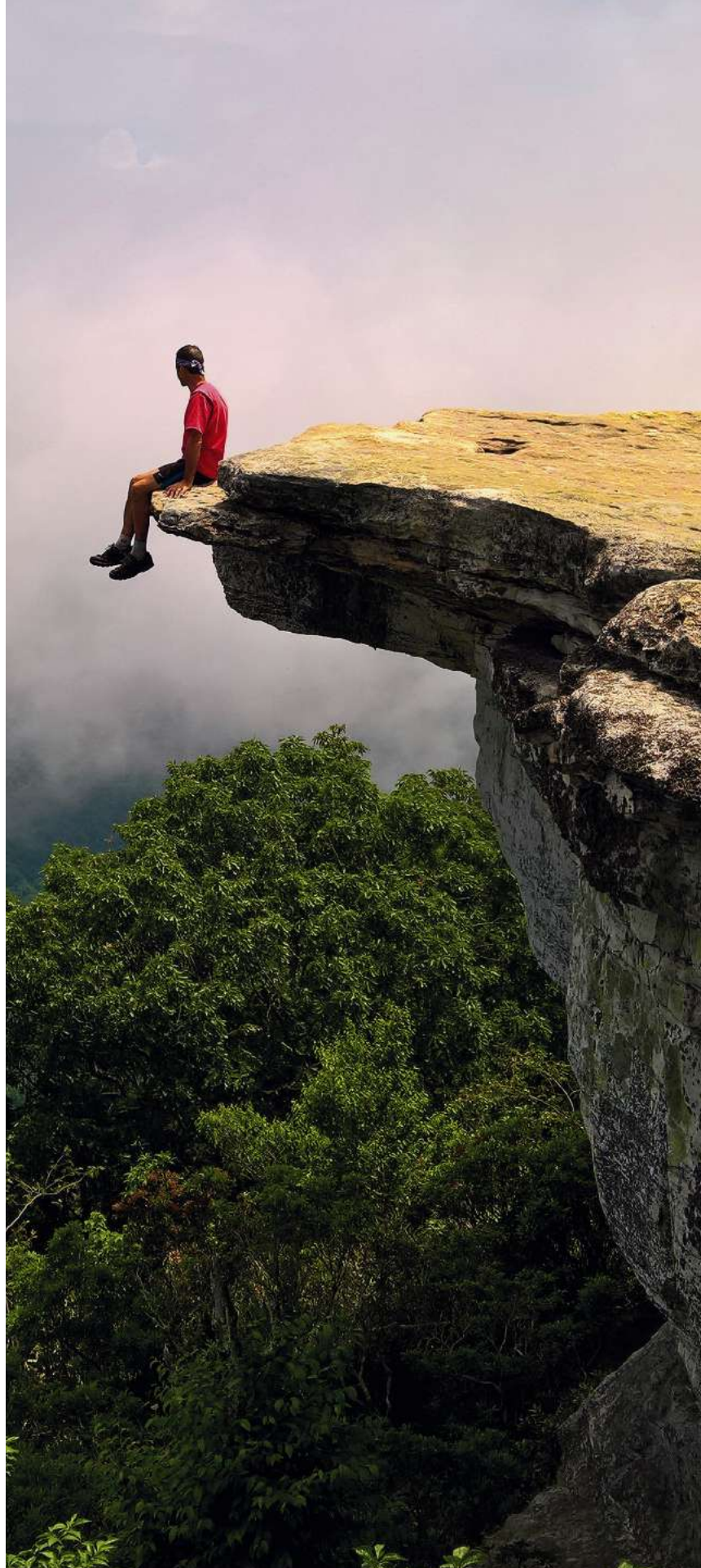
• • •

CONVERTIRSE EN HIKER

En EEUU se denomina ‘hiker’ a un senderista acostumbrado a la montaña y que realiza largas travesías. Tiene la consideración de thru-hiker quien haya realizado íntegramente la ruta de una sola tirada. Todo hiker que intenta recorrer Appalachian Trail lo hace con un apodo o trailname. Yo lo hice con el apodo Basajaun, personaje de la mitología vasca, mitad hombre, mitad animal, que define muy bien lo que supone vivir varios meses dentro del bosque. En mi caso, fueron 142 días consecutivos.

Cada año, algo más de tres millones de personas se acercan a esta ruta para realizar caminando algún tramo del sendero, disfrutar de la naturaleza salvaje y conocer de este modo los pequeños pueblos y aldeas que lo rodean. De entre ellos, alrededor de 6.000 hikers intentan anualmente completar el recorrido de una sola tirada, y lo consiguen aproximadamente un 15%. A quienes realizan la ruta en sentido sur a norte, de Georgia a Maine, se les denomina NoBo, y a quien lo hace en sentido contrario se les identifica como SoBo. Hay un tercer grupo más reducido, denominados Flip-Flop, que parten de un punto medio, se dirigen hacia uno de los extremos y regresan después a ese punto medio, para a continuación dirigirse hacia la otra punta. La mayoría de hikers emplean más de seis meses en completarlo. Para un NoBo es muy importante saber que Baxter State Park se cierra el 15 de octubre, por lo que debe planificar su llegada a Katahdin antes de esa fecha.

En Appalachian Trail no hay nada fácil. Las situaciones de todo tipo que el senderista ha de afrontar varían sustancialmente en función de los múltiples escenarios y condiciones climatológicas que presenta una travesía de tal envergadura. La totalidad de la senda está clasificada en una tabla de ratios de dificultad, de entre 1 y 10. En los





“LA COBERTURA DE TELÉFONO MÓVIL ES ESCASA O NULA EN MUCHOS LUGARES. EN CASO DE ACCIDENTE LA AYUDA PODRÍA LLEGAR MUY TARDE”

estados de New Hampshire y Maine existen numerosos tramos con la máxima valoración técnica y muy peligrosos, donde avanzar apenas una milla puede suponer entre una y dos horas de duro trabajo, como es el caso de Mahoosuc Notch (Maine), una sección situada entre las millas 1.915 y 1.916, considerado el más difícil de todo Appalachian Trail.

...

LAS AMENAZAS MÁS COMUNES

El encuentro fortuito con serpientes representa el mayor peligro. Una mordedura de estos reptiles conlleva un alto riesgo de muerte. Son incontables los animales que viven libres en Appalachian Trail. Abunda el temido oso negro, aunque es raro un ataque si no se les provoca. Aun así, se debe observar en todo momento la normativa de seguridad. Por ejemplo, durante la noche hay que colgar la comida en lo alto de los árboles para que no puedan acceder a ella. Son muy abundantes en Georgia, Shenandoah National Park y Great Smoky Mountains National Park. En algún momento del viaje, todos los hikers tienen encuentros con osos.

Otros animales, aun sin ser tan peligrosos, como es el caso de los mosquitos y otros insectos, suponen un auténtico martirio, especialmente en zonas húmedas o pantanosas. Y no se debe menospreciar a las garrapatas, transmisoras de la enfermedad de Lyme. También es habitual contraer enfermedades. Por ejemplo, norovirus, presentes en los shelters por la suciedad, y una infección causada por una bacteria (protozoo) que vive en el agua.

El elevado esfuerzo que han de realizar los hikers cargando con una pesada mochila a la espalda supone ingerir

diariamente una importante cantidad de agua. Esta se obtiene directamente de arroyos, lagos, etc., y debe ser filtrada mediante el equipo que lleva consigo todo senderista. Se debe prestar la máxima atención a los puntos de abastecimiento

de agua. En tramos largos su acarreo supone un sobrepeso importante en la mochila.

Quien realiza la travesía en solitario asume un riesgo añadido, ya que hay numerosos tramos técnicos de gran verticalidad y que son muy peligrosos. Un accidente en estos lugares podría tener consecuencias graves. Se debe tener muy presente que la cobertura de telefonía móvil es escasa o nula en muchos lugares y, por tanto, la ayuda llegaría con mucha demora o quizá demasiado tarde.

Afortunadamente, Appalachian Trail está dotado con unas 270 cabañas, habitualmente con una capacidad máxima de entre seis y ocho huéspedes. Están construidas íntegramente con madera, son rectangulares, abiertas al frente y elevadas lo suficiente del suelo para aislar de la humedad a sus ocupantes. Allí solo está permitido el alojamiento a los hikers. Todas ellas cuentan con una caseta auxiliar de madera, llamada ‘privy’, donde los senderistas pueden realizar sus necesidades fisiológicas con intimidad. Se trata de habitáculos alejados unas decenas de metros del shelter, de construcción muy sencilla, donde apenas hay espacio para una persona.

...

LIBROS DE REGISTRO

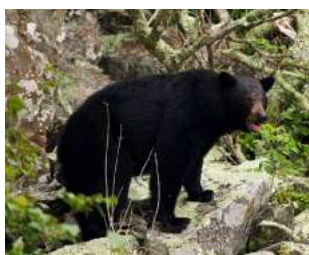
En Appalachian Trail no existe por parte de la organización ATC una trazabilidad sobre los aspirantes a thru-hiker mediante un salvoconducto para su sellado, como es el caso del Camino de Santiago en España. El control de los hikers se realiza mediante libros de registro ubicados en las cabañas, aunque también se pueden encontrar en



otro tipo de establecimientos, como albergues, hoteles, restaurantes, gasolineras o tiendas. Los hikers registran en estos libros su paso por los diferentes lugares indicando, al menos, la fecha y su trailname. Es muy importante dejar constancia del paso en estos libros ya que, finalizado el año natural, los inspectores de la organización Appalachian Trail Conservancy los revisan para verificar que el hiker ha completado la travesía. Para quienes lo hayan logrado se emite un certificado reconociendo su condición de thru-hiker, aproximadamente a mediados del año siguiente.

Recorrer de una sola tirada toda la ruta conlleva diferentes escenarios y condiciones meteorológicas, y requiere disponer de mucho material, varios tipos de ropa, etc., que resulta inviable acarrear en la mochila por el sobrepeso. Por ello, los hikers se apoyan en el Servicio Postal de EEUU para enviar material a medida que avanzan, pero también hay mucha gente altruista que ayuda a los hikers en su loca aventura a lo largo de toda la ruta. Se les conoce como Trail Angels. Muchos han realizado la ruta, y entre ellos hay numerosos jubilados que consagran su vida a ayudar a los senderistas, e incluso destinan su propio dinero y medios a esta causa. Es habitual verlos en muchos puntos del camino con sus camionetas ofreciendo comida y bebidas, así como todo tipo de enseres que un hiker pudiera necesitar. También es normal que dejen comestibles en las áreas de descanso. Unas palabras de estas personas pueden ser suficiente para recobrar el espíritu de lucha en momentos de decaimiento.

Aun así, los senderistas deben abandonar necesariamente el sendero cada cierto tiempo para comprar alimentos u otro tipo de enseres. Lo corriente es que los puntos de abastecimiento se encuentren alejados de la ruta. Resulta emocionante comprobar cómo los automovilistas responden amablemente a la ayuda solicitada por los senderistas para realizar estos desplazamientos. Todos los caminantes han sentido su cariño y apoyo. A mí, personalmente, me alojaron en varias ocasiones en domicilios particulares y me rescataron de situaciones complicadas. Todo esto



VIDA SALVAJE Todos los hikers tienen ocasión de contemplar la abundante fauna de los Apalaches. Algunos de sus habitantes pueden ser mortales, como las serpientes de cascabel o el oso negro. Otros, como las tortugas, son más pacíficos.

emociona mucho, hasta el punto de consolidar el patrimonio más importante que llega a poseer un thru-hiker una vez completada la ruta. Ellos son el alma de este sendero de leyenda.

• • • NUTRICIÓN EN RUTA

Quizá el lector se esté preguntando por el tipo de comida más apropiada para esta locura. La respuesta es sencilla: toda, absolutamente todo lo que sea comestible. Un hiker siempre está hambriento. Para alguien que se acerca a EEUU desde España, el tema de la alimentación es algo doloroso, ya que la comida es muy distinta y gran parte de ella está procesada, alejada de lo que puede considerarse natural. A modo de ejemplo, resulta prácticamente imposible encontrar en toda la ruta algo tan básico como puede ser el pan tradicional.

En los primeros días no sabía muy bien los alimentos que debía comprar, menos aún dónde hacerlo. Poco a poco, fui viendo lo más conveniente y lo que mejor se adaptaba a mi organismo. Durante los meses de permanencia en el bosque mi alimentación estuvo basada en tortillas mexicanas, crema de cacahuets, miel (varias decenas de botes), pasta en sobres (casi siempre tallarines), carne seca, salchichas, queso jalapeño, atún envasado, chorizo, aceite, galletas piña, chocolate, frutos secos, barras energéticas, crema de chocolate, caramelos de miel, etc.



En los pueblos aprovechaba para comprar fruta y yogures, que comía hasta saciarme nada más salir de la tienda. Cuando se presentaba la oportunidad de ir a un restaurante, me alimentaba de pasta, y de carne con la mayor cantidad de grasa posible, ya que mi peso descendía constantemente. También procuraba tomar bebidas con alto contenido de azúcares. Las gasolineras son puntos a tener muy en cuenta. En algunas sirven comida, normalmente hamburguesas. También es posible comprar provisiones, al menos lo más básico.

Hay que señalar que recorrer Appalachian Trail no es algo que sea económico. Más bien, al contrario. Los precios son elevados, por la falta de competencia y también debido al lugar donde están situados los servicios, en muchos casos alejados de las grandes poblaciones y de los supermercados. Como el resto de hikers, en ocasiones llegué a pasar hambre al no poder adquirir comestibles. Al finalizar, mi masa corporal se vio reducida en un 15% hasta situarse en 66 kg, un peso mínimo para una estatura de 181 cm. Era un auténtico saco de huesos envasado al vacío.

• • •

SE NECESITA FORTALEZA MENTAL

Muy probablemente sea el aspecto más determinante. Caminar diariamente entre 10 y 12 horas, una media de 25 km, constantemente en el interior del bosque, con todo tipo de condiciones climatológicas, llevando una pesada mochila a la espalda, con secciones de hasta 160 km sin servicios de ningún tipo, como es el caso del tramo 100 Mille Wilderness, requiere poseer un gran dominio de tu propia persona, además de disciplina.

Son muchas las ocasiones en las que un hiker se encuentra bajo de moral, debido a la soledad, al esfuerzo continuado, llegando incluso a la desesperación... Caer mil y levantarse mil y una veces solo es posible si se posee un carácter y una fortaleza mental a prueba de todo. La cabeza ha de tener siempre una actitud positiva, para encontrar un motivo por el que continuar, día tras día, a pesar de las

SOLO EN LA NATURALEZA.

Jon Galdos tuvo que lidiar con una soledad que en ocasiones califica de "dolorosa", tan solo atenuada por la sensación de encontrarse en parajes de una belleza inigualable.

dificultades, del esfuerzo y del sufrimiento acumulado. Vivir dentro del bosque durante tanto tiempo es algo durísimo de sobrellevar, pero también tremendamente enriquecedor.

El bosque fue mi hábitat durante largo tiempo. En los primeros días, lo sentía como un medio hostil. El paso del tiempo fue conformando una opinión diametralmente distinta. Hoy soy consciente de que el bosque me protegió del sol, del calor, de los temporales... Me proporcionó agua y hierbas con las que pude hacer emplastos para mis heridas. Aprendí a vivir dentro de él en armonía con el resto de los animales. Disfruté de sus sonidos, de sus silencios, de atardeceres bellísimos, de noches negras, de noches cubiertas de estrellas y de amaneceres en los que centenares de pájaros me daban los buenos días y me animaban con sus cantos a proseguir mi camino. Pude sentir el bosque como algo vivo, que también sufre y muere, comprobando con dolor las consecuencias de los temporales, con miles de árboles caídos o dañados para siempre, así como los efectos de los incendios.

• • •

UNA VIDA EN SOLO UNOS MESES

La aventura no fue improvisada. La idea comenzó a gestarse nueve años atrás, y tuve que posponer repetidamente mi propósito hasta disponer del tiempo suficiente. Fueron muchos los meses dedicados a la planificación, leyendo y recogiendo información, comprando materiales, obteniendo el visado de entrada al país, vuelos, entrenando y sobre todo preparándome psicológicamente para esta travesía.

Estoy acostumbrado a la montaña desde hace muchos años, pero los comienzos en Appalachian Trail fueron, de algún modo, como los de un niño que empieza a dar sus primeros pasos. No sabía siquiera las señales que debía seguir o dónde comprar provisiones y cómo hacerlo. Pero la necesidad pronto marca el camino. Solo en los cinco primeros días perdí cuatro kilos debido al esfuerzo y al estrés que supuso para mí entrar en un medio nuevo que, en ese momento, me superaba totalmente.

“PADECÍ ENFERMEDADES, INFECCIONES, GOLPES, QUEMADURAS, CAÍDAS Y DOLORES DE TODO TIPO, Y TAMBIÉN LA DEBILIDAD MÁS ABSOLUTA POR LA IMPORTANTE PÉRDIDA DE PESO”



La travesía la hice íntegramente en solitario, algo complicado de sobrellevar. Los despistes, errores y decisiones personales pueden llegar a tener serias consecuencias. Durante los casi cinco meses de permanencia en el bosque pude sentir gran parte de lo que una persona puede llegar a vivir a lo largo de su vida. Pasé frío, y llegué a temer incluso por mi vida, debido a los fuertes temporales. Soporté calor, hambre y sed. Estuve alegre y triste, disfruté y sufrí, reí y lloré. Sentí pereza, desesperación, rabia, miedo, agradecimiento sin fin, estrés, nostalgia y soledad. Padecí enfermedades, infecciones, golpes, quemaduras, caídas y dolores de todo tipo, y también llegué a sentir la debilidad más absoluta, a causa de la importante pérdida de peso. Y sobrellevé a diario como pude el cansancio y la fatiga, en ocasiones de forma brutal. Pero, con todo, no tuve lesiones de importancia y me sentí feliz, con la voluntad sin quebrar, dispuesto siempre a avanzar paso a paso hacia mi objetivo final.

Me gusta definir Appalachian Trail como una ‘ruta honorable’, porque supone un reconocimiento al esfuerzo y generosidad de todas las personas que dan vida a este sendero de leyenda. 



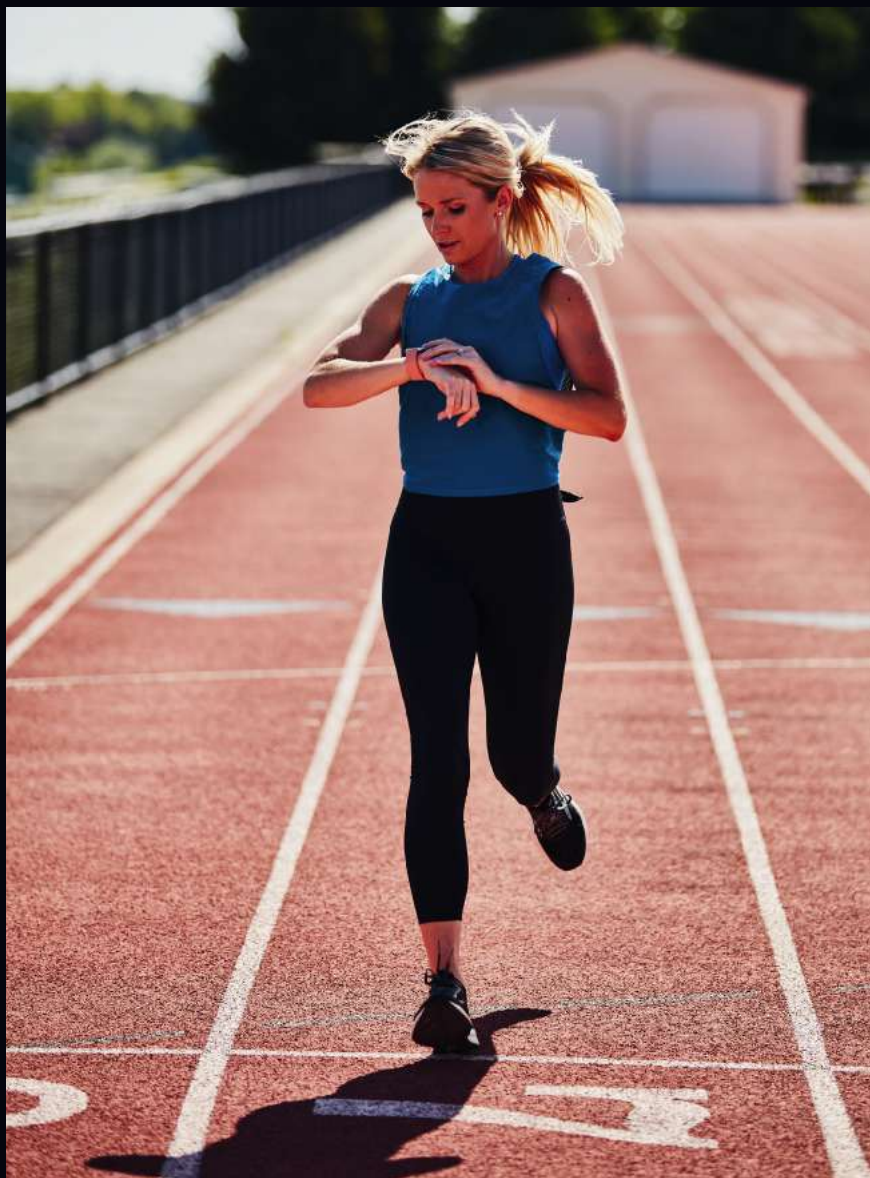
BASAJAUN EN EL SENDERO DE LOS APALACHES El autor relata su aventura en este libro (Caligrama Penguin Random House). Puede adquirirse en librerías y en su web, jongaldos.com, desde donde lo envía con una dedicatoria.



APROVECHA LOS DATOS DE
FRECUENCIA
CARDIACA
PARA CORRER
MEJOR,
DE FORMA + INTELIGENTE Y
RECUPERAR
RAPIDO

Este método único de entrenamiento elimina las conjeturas de los números y te permite utilizar los datos a tu favor, sin dejar que sean ellos los que manden en tu carrera.

POR EMILIA BENTON





LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO BASADOS EN LA FRECUENCIA CARDIACA FUNCIONAN, PERO TAL VEZ NO SE ADAPTEN A TI.

Y por eso David Roche, entrenador y bicampeón nacional estadounidense de trail de 10K y coautor del libro *The Happy Runner: Love the Process, Get Faster, Run Longer*, decidió personalizar el entrenamiento basado en la frecuencia cardiaca (FC) de sus atletas.

En 2016 entrenaba en 10K y 50K a Megan Roche, su esposa y ahora pentacampeona del trail de USA Track & Field (USATF, entidad gubernamental de deportes de atletismo, carrera campo través y carrera en asfalto), mientras ella estudiaba medicina. Había veces en las que Megan se levantaba a las tres de la mañana para correr antes de ir al hospital, y todo ese esfuerzo empezó a pasarle factura.

Los días se le hacían cuesta arriba y no conseguía recuperarse, por lo que David le sugirió que entrenara según su frecuencia cardíaca, pero en lugar de usar las ecuaciones que se basan en la edad para adivinar las zonas de FC, la típica de 220 menos la edad para sacar la FC máxima, pidió a Megan hacer un test de carrera para descubrir cuál era su umbral de lactato y usarlo como guía de la intensidad de los entrenamientos. Este umbral es el nivel al que la intensidad del ejercicio hace que el lactato se acumule en la sangre a mayor velocidad de la que se elimina, lo que lo convierte en la barrera entre los entrenamientos de baja y alta intensidad. El umbral de lactato es un mejor punto de partida que la FC máxima, que se usa en otros métodos, dice Roche, porque dos corredores con la misma FC máxima puede tener umbrales de lactato muy diferentes.

El test de Megan reveló que sus carreras suaves le parecían fuertes, porque lo eran: su FC solía desviarse a la zona de alta intensidad, lo que le hacía perder sus días de recuperación. Además esto empezó a ser relevante a medida que sus niveles de estrés fueron aumentando. Empezó a reducir la intensidad en esas carreras y, gracias a esta pequeña variación en su entrenamiento, comenzó a tener una temporada de carreras brillante y se convirtió en la mejor ultrarunner y trail runner del año 2016 de la USATF.

“Al entrenar con un poco más de intensidad de la cuenta, por lo menos cuando podía, Megan estaba restándole eficiencia a su capacidad aeróbica”, explica Roche. Correr demasiado rápido en las carreras suaves eleva la producción de cortisol, induce la fatiga y puede hacer mella en el sistema nervioso y hormonal, un combo que puede reducir el desarrollo aeróbico, añade. “Y por eso cuando su eficiencia cardíaca mejoró, también lo hizo su velocidad”.

EL MÉTODO DE ROCHE SE CENTRA EN EL PROBLEMA MÁS IMPORTANTE que hay en los entrenamientos de FC. Y cuando preguntamos a docenas de entrenadores para este artículo esto fue lo que dijeron: solo es efectivo si los números son precisos. Por ejemplo, Roche dice que trabaja junto a un atleta que puede mantener 190 pulsaciones por minuto (ppm) a la hora, cuando hay otros que solo llegan a las 150 ppm cuando hacen sprints a máxima velocidad. Pero con el umbral, cada corredor tiene una guía personalizada de entrenamiento. “El objetivo de este test es el de mostrar cómo funciona tu cuerpo realmente cuando entrenas y proporcionar un punto de partida y zonas en consecuencia para que puedas ajustarlas con el tiempo a medida que cambia tu entrenamiento”, dice Roche.

El primer paso del método de Roche es asegurarte de que puedes medir tu FC de manera exacta, lo que implica el uso de un pulsómetro de pecho. En un estudio de 2019 se demostró que los pulsómetros de pecho como el Polar H7 son los más similares a un electrocardiograma por sus lecturas más precisas. Y luego hay que implementarlo como Megan, con esfuerzo en los entrenamientos.

Roche pide a sus atletas que hagan el test Friel (bautizado así por el conocido entrenador de triatlón Joe Friel), que consiste en una carrera fuerte de 30 minutos de la que se usa la FC media de los últimos 20 minutos como una aproximación al umbral de lactato y luego se calculan las zonas, recuperación, carreras aeróbicas (suaves) y el umbral.

A diferencia de los test estándar de FC máxima, que requieren que el atleta lo dé todo hasta el fracaso –y que no son seguros para muchos–, este test sí es accesible. “Muchos atletas llegarán a ese punto en que sienten que van al máximo, pero que aún pueden llegar a más”, dice. ➔

CÓMO HACER EL TEST

Busca una superficie llana donde puedas correr 30 minutos sin parar. Así la FC (frecuencia cardíaca) será más estable. Ponte el pulsómetro de pecho, emparéjalo con tu reloj y prepáralo para usar la función de vueltas.

1. Calienta 15 minutos con una carrera suave, algunas zancadas, estiramientos dinámicos como balanceos de piernas, patadas traseras, zancadas laterales y estiramientos de isquiotibiales de pie.
2. Para el ritmo: decide cuál es la distancia que puedes hacer durante 30 minutos con esfuerzo de carrera y concéntrate en conseguirlo de manera constante o con parciales negativos.
3. Durante los primeros 10 minutos del test, haz lo posible por ponerte enseguida al ritmo de carrera que mantendrás durante los siguientes 20 minutos.
4. Cuando hayan pasado esos primeros 10 minutos de carrera, marca la primera vuelta en tu reloj.
5. Continúa la carrera durante la segunda parte, corriendo al máximo que puedas mantener durante 20 minutos.
6. Vuelve a marcar una vuelta y enfríate con 15 minutos de carrera suave. Una vez llegues a casa, fíjate en tu frecuencia cardíaca media durante esos 20 minutos de mayor esfuerzo.

BUSCA TUS ZONAS PERSONALES

La FC media de tu test de prueba es la FC de tu umbral de lactato (LTHR, por sus siglas en inglés). A partir de ese número podrás calcular las tres zonas clave que Roche encuentra importantes para los entrenamientos.

ZONA 3

90%-105%+ del LTHR = carreras constantes, de tempo e intervalos. Deberían ocupar el 20%-40% del entrenamiento semanal.

ZONA 2

85% de LTHR = carreras suaves aeróbicas. Deberían ser 60%-80% del entrenamiento semanal. Los atletas menos experimentados pueden tener una FC ligeramente elevada.

ZONA 1

Menos del 85% del LTHR = descanso y recuperación.



ASÍ PODRÁS SER MEJOR ATLETA

→ Conoce tus zonas

Aquí es donde empieza la diversión: ponte un pulsómetro para los entrenamientos clave durante unas semanas: una carrera suave y corta, una carrera larga de resistencia y una carrera dura de tempo; la FC de los intervalos cortos es menos relevante. Las carreras tempo han de hacerse con un esfuerzo ‘alto pero cómodo’ o un poco por debajo de tu FC del umbral de lactato. Es el nivel de esfuerzo que se encuentra justo cuando superas tu zona de confort, pero puedes seguir a ese ritmo durante al menos veinte minutos. Intenta alcanzar tus FC personalizadas y ve fijándote en cómo te encuentras tanto física como mentalmente. Puedes repetir esta práctica todas las veces que quieras para hacerte una idea clara de la sensación de cada zona.

Roche dice que las zonas no son un tope: siempre puedes pasarte un poco y también puedes correr por debajo de lo que proponen sin problemas. La idea es que si corres con más intensidad de la

que manda la zona estipulada de continuo, irás de mal en peor, algo que ocurre a muchos corredores, sobre todo cuando empiezan y durante las carreras suaves. “Las zonas de umbral de lactato te dan un punto de partida para entender tu propio cuerpo en lugar de jugártelo todo a una fórmula”, dice. Una vez pillado el truco a los esfuerzos, no es necesario que lleves el pulsómetro cada vez que corras.

→ Llévelo al siguiente nivel

Cuando ya te encuentres cómodo en las zonas y seas capaz de mantener las carreras suaves en la zona 2, céntrate en la zona 3 o en los esfuerzos una o dos veces a la semana. Las carreras de tempo ayudan a elevar el umbral de lactato para mantener un ritmo más rápido con una FC más cómoda y ayudan a crear fibras musculares de contracción rápida y lenta, lo que lleva a mejoras en velocidad y resistencia, además de mejorar tu capacidad mental. Los intervalos te hacen ser más rápido y estar más en forma en menos tiempo que el cardio de toda la vida.

→ Optimiza tu recuperación

Roche es fan de usar bandas y herramientas que miden la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC), es decir, la variación en el tiempo entre los latidos del corazón, como indicador del estado de recuperación. Cuanto más alta es la

VFC, más recuperado estás. “Es una buena manera de calibrar el estrés general”, dice Roche. Si tu dispositivo no mide la variabilidad, puedes usar tu FC en reposo, que se mide de manera precisa con cualquier dispositivo de muñeca y de pecho. Apunta tu FC en reposo cuando te despiertes, antes de sentarte en la cama. Cuando se eleva 10 o más latidos por minuto por encima de lo normal, podría ser una señal de que necesitas más recuperación.

→ Descubre cuándo puedes ignorar tu FC

No te molestes en hacer un seguimiento en los entrenamientos de intervalos de velocidad y en cuesta. Cuando tu FC se eleva por encima de tu umbral de lactato o por encima de la zona 3, “hay demasiado ruido”, dice Roche. Si miras el reloj durante estos entrenamientos, lo más probable es que te distraigas y podrías reducir tu rendimiento”, añade. 

CÓMO NO OBSESIONARSE CON LOS NÚMEROS

Aunque este método puede ayudarte a ser más disciplinado y eficiente al entrenar e incluso a mejorar tu umbral de lactato, Roche insta a sus atletas a no obsesionarse con objetivos y lecturas exactas.

Busca un rango, no un objetivo concreto

Que las pulsaciones superen o estén por debajo de la marca no importa: “La frecuencia cardiaca no es una regla universal que vaya a funcionar de la misma forma a un atleta todos los días o en diferentes momentos durante el mismo día”, dice.

Los números van a cambiar

En algunos corredores, la FC media bajará cuando se repite un esfuerzo a medida que ganas forma física. Pero para otros no será así, sobre todo en entrenamientos para una maratón. “La forma física perfecta se define como poder mantener más esfuerzo durante más tiempo”, dice Roche.

No uses el pulsómetro en todas las carreras.

Los datos de la FC pueden verse afectados por factores como las derivaciones, ya que el volumen sanguíneo y el gasto cardiaco cambian. En su lugar, utiliza tu entrenamiento para familiarizarte con cada zona y esfuerzo, y luego confía en eso el día de la carrera.

**APPLE WATCH
SERIES 6,
DESDE 429 €**

Si ya el Series 3 de Apple obtuvo las segundas lecturas más precisas en el estudio de JAMA de 2019, el Series 6 incluye una app de ECG. Este otoño tendremos el Series 7.

POLAR H10, 90 €

La última versión tuvo las lecturas más cercanas a un ECG, según este estudio. Máxima precisión que puedes transmitir a dispositivos vía bluetooth y ANT+.

**WHOOO STRAP,
GRATIS SI TE AFILIAS
(DESDE 25 €/MES)**

Este rastreador 24/7 calcula tu recuperación basándose en la variabilidad del ritmo cardíaco, la frecuencia cardíaca en reposo, el sueño y la frecuencia respiratoria.

**WAHOO TICKR
SENSOR DE FC,
48 €**

Nuestro equipo de pruebas y otros corredores adoran la facilidad y la comodidad de esta correa, la cual, aseguran, apenas notas que la llevas puesta.

**FITBIT VERSA 3,
229,95 €**

Este reloj hará un suave zumbido en tu muñeca cuando alcances tus zonas de ritmo cardíaco objetivo, lo que puede ayudarte a controlar tu esfuerzo sin pensarlo demasiado.



**PULSÓMETROS
QUE TE AYUDAN**

Un estudio publicado en la revista *JAMA Cardiology* descubrió que los lectores ópticos de pulsera son más precisos en reposo y disminuyen su exactitud durante el ejercicio. Esto se une a que el tono de piel, la actividad, el calor, la humedad, la altitud... pueden afectar a la medición de FC. Por suerte, los dispositivos de pulsera son cada vez más precisos, como lo son estos.

5 Recetas de Energía



Mientras que algunos platos relajan tu alma y producen sopor, otros son el equivalente al cable de un smartphone, ya que te aportan nutrientes y energía de liberación lenta para cargarte al 100%. La próxima vez que tengas hambre de energía, prueba estas recetas.





ALBÓNDIGAS DE PAVO CON FIDEOS Y SALSA TERIYAKI

Bajo en grasa y muy rico en proteínas, el pavo también contiene B₆ y B₁₂, dos vitaminas que aumentan la vitalidad y pueden ayudar a aliviar el insomnio. Además, al ser un alimento con un índice glucémico (IG) bajo, el pavo ayuda a aumentar el colesterol HDL (el bueno), lo que mejora la protección contra las enfermedades cardiovasculares.

436 kcal / 42 g carbohidratos / 38 g proteína / 12 g grasa / 4 raciones / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

400 g de carne picada de muslo de pavo
4 cdta. de pan rallado, blanco o moreno
2 dientes de ajo, machacados
1 cdta. de aceite vegetal
3 cdta. de salsa teriyaki
1 cdta. de miel líquida
2 cda. de semillas de sésamo
150 g de fideos soba
150 g guisantes de azúcar (en juliana)
1 zanahoria pelada y cortada en juliana
1/2 lima, en zumo y unas rodajas para servir
1 puñado de hojas de cilantro

PREPARACIÓN

1/ Mezcla el pavo, el pan rallado y la mitad del ajo en un bol. Sazona. Luego, ve haciendo montones y amásalos hasta convertirlos en albóndigas (20 g cada una).

2/ Calienta un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade las albóndigas y fríelas, dándoles la vuelta, hasta que se doren (unos 15 minutos). A continuación, añade el resto del ajo, la salsa teriyaki, la miel y las semillas de sésamo, y deja que burbujee hasta que la salsa haya reducido y las albóndigas estén cubiertas.

3/ Mientras tanto, cocina los fideos soba en agua salada hirviendo, según las instrucciones del paquete, y añade los guisantes de azúcar y la zanahoria durante el último minuto de cocción. Escurre, enjuaga brevemente con agua fría y vuelve a escurrir.

4/ Agrega la mezcla de fideos a la sartén de las albóndigas y remueve para cubrir las. Añade el zumo de lima, espolvorea con cilantro y sirve con trozos de lima para exprimirlos por encima.



ENERGÍA AL DENTE



FALAFEL DE ALUBIAS CON CUSCÚS Y HUMUS DE BONIATO

La combinación de fibra y carbohidratos complejos del boniato hace que el cuerpo lo digiera lentamente, reduciendo los bajones de energía. Las judías contienen ácido fólico, hierro y magnesio, tres minerales clave para la producción de energía.

681 kcal / 98 g carbohidratos / 18 g proteína / 21 g grasa / 4 raciones / VEGETARIANO

INGREDIENTES

PARA EL HUMMUS:

350 g de boniato en trozos pequeños
1 cda. de aceite de oliva
1 diente de ajo triturado
3 cda. de tahini
1 limón en zumo

PARA EL FALAFEL:

400 g de alubias en lata, escurridas
1/2 chile verde, sin semillas y picado
1 cebolla roja picada
3 dientes de ajo machacados
2 cda. de comino en polvo
1 huevo

125 g de harina de trigo

3 cda. de AOVE, y un extra para engrasar
1 puñado de perejil y otro de cilantro, finamente picados

PARA EL CUSCÚS DE HIERBAS:

150 g de cuscús
150 ml de caldo vegetal caliente
75 g de uvas secas (sultaninas) picadas
1 limón en zumo
1 puñado de perejil y otro de cilantro, finamente picados

PREPARACIÓN

1/ Calienta el horno a 180 °C. Mezcla en una fuente el boniato con 1/2 cucharada de aceite y los condimentos. Cocina durante 20 minutos, hasta que esté blanda. Reserva (deja el horno encendido).

2/ Mientras, prepara el falafel. Bate todos los ingredientes (excepto el aceite) con abundante condimento en un procesador de alimentos, hasta que quede suave. Enfría durante 30 minutos.

3/ Calienta 3 cda. de aceite en una sartén. Haz bolas del tamaño de una nuez con la mezcla de falafel con ayuda de 2 cucharas engrasadas. Fríe 8 minutos, hasta que se doren. Pásalas a una bandeja forrada con papel de horno y hornea durante 15 minutos.

4/ Pon el cuscús en un bol y vierte el caldo. Tapa el cuenco y déjalo reposar 5 minutos. Esparce el cuscús con un tenedor y mezcla las hierbas, los frutos secos, el zumo de limón y algunos condimentos.

5/ Por último, bate los boniatos, el aceite restante, el ajo, el tahini, el zumo de limón y 100 ml de agua en un procesador de alimentos. Reparte el cuscús en los cuencos y cubre con el falafel y el humus.



SOPA DE CALABAZA Y LENTEJAS AL CURRI CON PAN INDIO NAAN

Gracias a su contenido en fibra, las lentejas ofrecen una combustión lenta y constante de energía. Además, contienen selenio, un mineral que mejora el estado de ánimo.

586 kcal / 78 g carbohidratos / 19 g proteína / 20 g grasa / 4 raciones / VEGETARIANO

INGREDIENTES

1 cda. de aceite vegetal
1 cebolla, finamente picada
2 tallos de apio, finamente picados
1/2 calabaza de invierno (700 g)

125 g de lentejas rojas

1 cda. de pasta de curry

900 ml de caldo vegetal

1 puñado de cilantro finamente picado

PARA EL PAN INDIO (NAAN):

200 g de harina de trigo, más un extra para espolvorear

1 cda. de semillas de nigella

1/2 cda. de cilantro en polvo

100 g de yogur y algo más para guarnición

4 cda. de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1/ Calienta el aceite en una sartén grande y fríe la cebolla y el apio durante 10 minutos, hasta que se ablanden. Mientras, retira las semillas de la calabaza y córtala en trozos de 2,5 cm (sin quitarle la piel).

2/ Añade la calabaza a la sartén y pochala durante 5 minutos. Mientras, cubre las lentejas con agua fría y lávalas bien. Escurre y repite. Añade las lentejas a la sartén y agrega la pasta de curry. Cuece durante 1 minuto y añade el caldo. Llévalo a ebullición; cuece a fuego lento durante 20-30 minutos, hasta que las lentejas y la calabaza estén tiernas.

3/ Para hacer los panes indios, mezcla en un bol la harina, las semillas de nigella, el cilantro, 1 cda. de sal y mucha pimienta negra molida. Añade el yogur y la leche y bate hasta obtener una masa que sea bastante pegajosa. Espolvorea ligeramente una superficie de amasar con harina. Rompe una cuarta parte de la masa y dale forma de riñón a un pan naan de 12,5 cm de largo. Repite con el resto de la masa.

4/ Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los panes y cocínalos de 8 a 10 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén dorados y cocidos. Reserva.

5/ Mezcla con cuidado la sopa hasta que esté suave. Repártela en los cuencos, decórala con yogur y cilantro, y sirla con los panes indios. ➔



SARTÉN DE PUTTANESCA

Los pescados grasos, como las anchoas y las sardinas, son una buena fuente de proteínas que estimulan el metabolismo con vitamina B₁₂, que aumenta la energía, y ácidos grasos omega-3, que ayudan a reducir la inflamación que causa la fatiga.

442 kcal / 74 g carbohidratos / 23 g proteína / 4 g grasa / 4 raciones

INGREDIENTES

6 anchoas en aceite, escurridas y picadas
1 cda. del aceite de la lata
3 dientes de ajo aplastados
2 latas de 400 g de tomates ciruela
1/2 cda. de copos de chile secos
900 ml de caldo vegetal
350 g de linguini o espagueti
125 g de sardinas o atún en lata
2 y 1/2 cda. de alcaparras pequeñas
1 puñado de aceitunas negras partidas
1 puñado de hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1/ Mezcla las anchoas con su aceite y el ajo en una sartén. Cocina a fuego medio-alto, removiendo durante 2 o 3 minutos.

2/ Añade los tomates y los copos de chile seco, removiendo para deshacer los tomates. Añade el caldo, la pasta y 1/2 cda. de sal, y llévalo a ebullición, empujando la pasta hacia la salsa sin romperla. Una vez que la pasta esté impregnada y la salsa burbujee, cocina durante 15-16 minutos, removiendo hasta que la pasta esté al dente y la salsa haya espesado y reducido.

3/ Incorpora el atún o las sardinas, con las aceitunas y las alcaparras, y sazona con pimienta negra y un poco más de sal, si es necesario. Adorna con la albahaca y sirve.

POLENTA CON SETAS SILVESTRES AL AJO

La polenta, el alimento rico en almidón por excelencia, se convierte en una fuente de hidratos de carbono complejos, pero también baja en azúcar. ¿El resultado? Una energía duradera que mantiene los niveles de azúcar en sangre.

432 kcal / 49 g carbohidratos / 12 g proteína / 19 g grasa / 4 raciones / VEGETARIANO

INGREDIENTES

1 calabaza butternut (500 g), pelada, sin semillas y cortada en piezas de 1 cm
750 ml de caldo vegetal
175 g de polenta
5 cda. de crema de queso (o crema vegana con sabor a queso)
2 cda. de aceite de oliva (opcional)
2 chalotas finamente picadas
400 g de champiñones o setas (los más grandes cortados en piezas)
5 dientes de ajo machacados
1 cda. de hojas de tomillo
150 g de espinacas
2 cda. de piñones

PREPARACIÓN

1/ Cocina la calabaza al vapor en una cacerola con agua hirviendo 10-15 minutos, hasta que esté tierna. Luego, tritúrala bien con algo de condimento. Reserva.

2/ Lleva el caldo a ebullición en una cacerola y vierte la polenta, batiendo con un batidor de globo grande. Cocina, sin dejar de batir, a fuego medio durante 1 o 2 minutos, hasta que espese bien. Retíralo del fuego e incorpora el puré de calabaza, la crema de queso (o la crema vegana en su lugar) y los condimentos deseados. Coloca papel de hornear directamente sobre la superficie de la polenta, cúbrelo todo con una tapa y reserva.

3/ Calienta 1 cda. de aceite en una sartén grande. Añade las chalotas y cocina, removiendo de vez en cuando, durante 6 o 7 minutos, hasta que se ablanden. Añade el resto del aceite, sube el fuego y agrega las setas, el ajo y el tomillo, y cocina, removiendo, durante 4 o 5 minutos, hasta que estén tiernos y dorados.

4/ A continuación, añade las espinacas y un poco de condimento, y cocina durante 1 o 2 minutos hasta que se marchiten. Remueve la polenta y repártela de forma equitativa entre todos los cuencos. Cúbrela con la mezcla de champiñones, espolvorea con los piñones y aliñala con un poco de aceite de oliva extra si lo deseas.



ENERGÍA AL DENTE



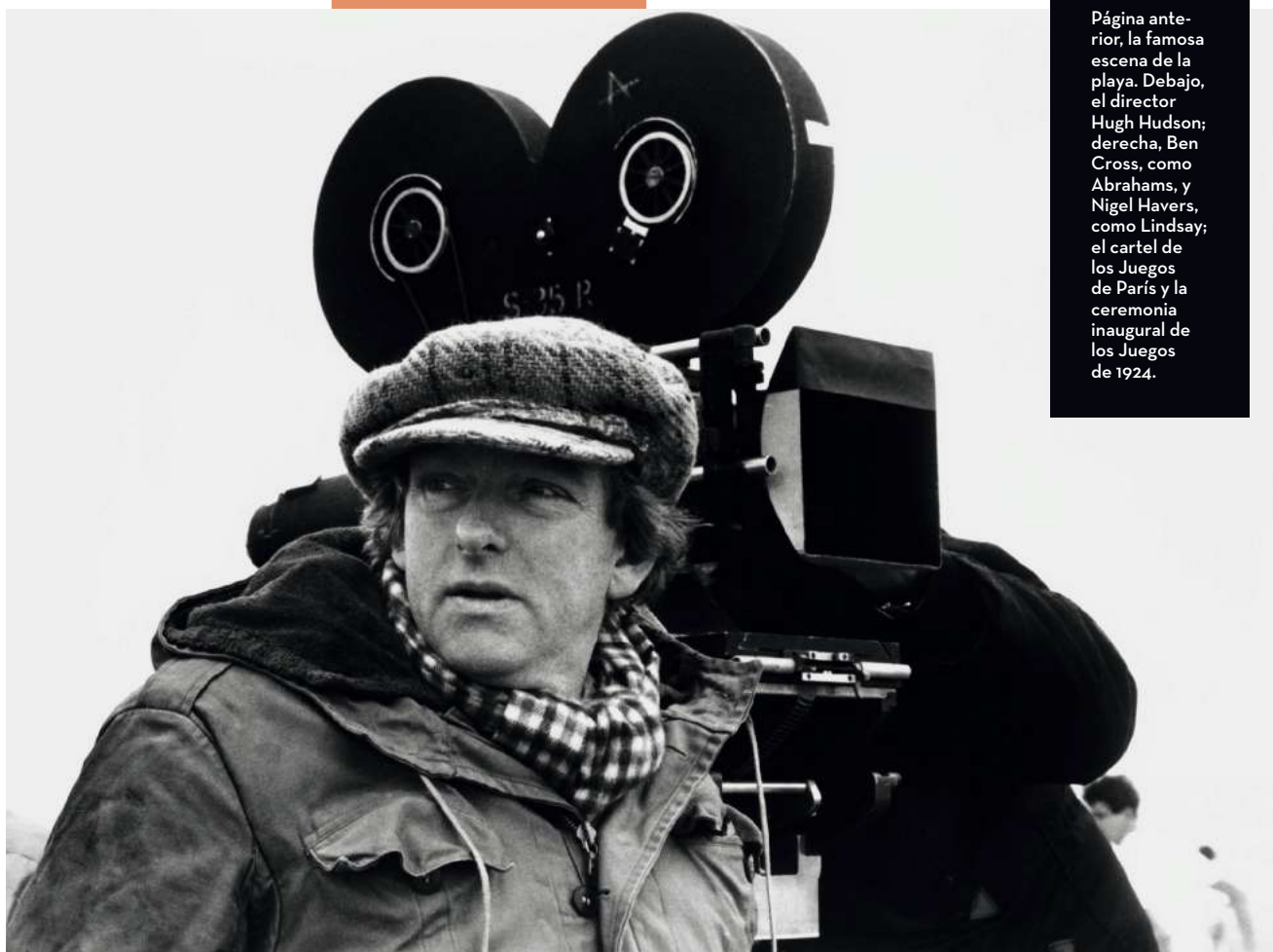
LA LLAMA SIGUE VIVA



Cuarenta años después de su estreno, *Carros de fuego*, la historia de dos corredores que buscan la gloria olímpica por razones profundamente personales, se ha convertido en un clásico. No en vano ganó cuatro Oscar. Richard Askwith, que trabajó como extra en la película, nos cuenta cómo fue su experiencia.



Página anterior, la famosa escena de la playa. Debajo, el director Hugh Hudson; derecha, Ben Cross, como Abrahams, y Nigel Havers, como Lindsay; el cartel de los Juegos de París y la ceremonia inaugural de los Juegos de 1924.



NUNCA HE GANADO NADA COMO CORREDOR: SOLO UNAS CUANTAS MEDALLAS Y CAMISETAS POR PARTICIPAR. PERO UNA VEZ GANÉ UN OSCAR.

ESO ES LO QUE LES CUENTO A MIS HIJOS. Aquello ocurrió hace ya mucho tiempo, en la primavera de 1980, cuando, en lugar de estar hincando los codos de cara a mis exámenes finales en Cambridge, me pasé la mayor parte del tiempo en un set de rodaje. Fue todo muy raro. No tenía una especial afición por el cine y esta película en concreto, un drama histórico sobre unos corredores que habían muerto hacía ya mucho tiempo y que habían ido a la universidad en la década de los 20 del siglo XX, parecía bastante aburrida. Pero pagaban diez libras al día.

Nada de lo que vi en el set me iba a hacer cambiar de opinión: aquello iba a ser un rotundo fracaso. Nadie había oído hablar del director (Hugh Hudson) ni de ninguna de las supuestas estrellas que trabajaban en la película (Ben Cross, Ian Charleson, Nigel Havers). ¿Y qué decir

del productor (David Puttnam)? En cuanto a las escenas relacionadas con el atletismo, vistas de cerca, estaba claro que eran de todo menos convincentes.

Me equivoqué. *Carros de fuego* se estrenó hace 40 años y fue un éxito comercial y de crítica. Pero ahí no acabó la cosa. En 1982, ganó cuatro de los siete Oscar de la Academia a los que fue nominada. A uno de los cuales, por cierto, yo había contribuido. Pero ya hablaremos de eso más adelante. Lo interesante, después de todos estos años, es que *Carros de fuego* sigue siendo el mejor largometraje jamás realizado sobre el mundo del atletismo. Si no lo has visto, no esperes un minuto más. Si ya lo has hecho, échale otro vistazo. Ha envejecido bien. El periodo en el que está ambientada no parece más lejano hoy que hace 40 años, y los dilemas morales a las que se enfrentan sus protagonistas son atemporales.

La película cuenta la historia de un grupo de jóvenes corredores británicos –Harold Abrahams, Eric Liddell, Aubrey Montague y Henry Stallard– que compitieron en los Juegos Olímpicos de París en 1924. Dos de ellos, Abrahams y Liddell, ganaron el oro. Lo que se cuenta no es al 100% como ocurrió, pero se basa en hechos reales y las desviaciones de la realidad tienen un propósito creativo. En realidad, los atletas británicos ganaron tres medallas de oro en esos Juegos. Abrahams en los 100 metros, Liddell en los 400 y Douglas Lowe en los 800. Pero Lowe no quería que se utilizara su historia en la película y hubo que recurrir a un personaje ficticio, Lord Lindsay, basado en parte en Lowe y en parte en Lord Burghley (campeón olímpico en los 400 m vallas en los Juegos Olímpicos de 1928).

Burghley y Lowe eran estudiantes de Cambridge, al igual que Abrahams y Stallard. Montague estudiaba en Oxford, pero en la película aparece como estudiante de Cambridge junto a los demás. Son detalles que no son importantes, a menos que seas un experto en historia del deporte. Es irrelevante que, para

cuando se celebraron los Juegos Olímpicos de 1924, los héroes ya hubieran dejado de ser estudiantes. Lo fundamental, desde el punto de vista de la película, es el deseo de transmitir el ambiente que se respiraba en ambas universidades: elegante, encantador y exclusivo. Tampoco importa que la forma en la que la película describe la rutina de entrenamiento de Lord Lindsay sea una exageración de la que llevaba a cabo Lord Burghley. Lindsay pone una serie de vallas en los terrenos que rodean su mansión y su mayordomo coloca una copa de champán en cada una de ellas. El desafío consiste en superar cada obstáculo sin tocarlo, de forma que no se derrame ni una gota. En la vida real, Burghley, utilizó cajas de cerillas, no champán, y trató de tirarlas, no de dejarlas en su sitio. Lo que era completamente cierto era lo de la mansión y el mayordomo.

Orgullo y prejuicio

LO QUE YO NO SABÍA cuando se rodó la película es que el atletismo *amateur* en Gran Bretaña fue, durante gran parte del siglo XX, exclusivo de las clases más acomodadas. Los hombres de Oxford y Cambridge comían mejor y tenían más dinero que los atletas de orígenes más humildes y acaparaban la atención de los seleccionadores. Ganaron siete de las 17 medallas de oro individuales que Gran Bretaña consiguió en atletismo entre 1896, cuando comenzaron los Juegos modernos, y 1956. Y, por supuesto, por cada atleta olímpico de Oxbridge (nombre por el que se

conoce al conjunto de ambas instituciones) que ganó una medalla de oro en esos 60 años, hubo otros muchos que regresaron con las manos vacías. Otros grandes atletas como Roger Bannister y Chris Chataway también merecían una oportunidad, pero no disponían de las ventajas de sus otros compañeros y siempre partieron en desigualdad de condiciones. Otro gran corredor británico, Derek Ibbotson, vio cómo era sustituido en la prueba de los 1.500 en los Juegos Olímpicos de 1956 por un atleta de Oxford con peor marca.

Ibbotson, que tuvo que conformarse con un bronce en la distancia que peor se adaptaba a sus condiciones, la de los 5.000 m, venía de un instituto público.

La puntilla llegó en los Juegos de Londres de 1948, cuando un desconocido estudiante de medicina, John Mark, fue el elegido para entrar con la antorcha olímpica en el estadio. Fue un desprecio hacia el gran corredor de media distancia Sydney Wooderson,

quien creyó hasta el final que sería el portador de la antorcha. Mark, a diferencia de Wooderson, estudiaba en Cambridge y (como el jefe del comité organizador, Lord Burghley) había sido presidente del club de atletismo de la universidad.

Las diferencias también se plasmaron a nivel ideológico. Los prebostes de la universidad se habían decantado por el amateurismo, una idea que significaba algo más que no correr por dinero. Se suponía que los atletas debían competir por amor al deporte. Se trataba de conseguir la victoria, como dice Abrahams en *Carros de fuego*, con “la aparente falta de esfuerzo de los dioses”, mientras recuerda que, en palabras del padre de los Juegos Olímpicos modernos, otro admirador de Oxbridge, el barón Pierre de Coubertin, “lo esencial en la vida no es conquistar, sino luchar bien”. Para los atletas aficionados, el profesionalismo era la peor forma de hacer trampa y se consideraba, incluso, como una traición.

Para los corredores de orígenes más humildes, como Gordon Pirie, el amateurismo era una farsa: un código escrito y controlado por las élites educadas en Oxbridge, quienes, a diferencia de la gente común, podían per- ➔

81

Año en el que se estrenó la película

3

millones de libras fueron el presupuesto

61

millones de dólares recaudados en todo el mundo

4

oscar, incluido el de mejor película



EXTRAS DE LUJO

En el reparto del filme vemos en brevísimas apariciones a algunas futuras grandes estrellas.



Kenneth Branagh

Era el chico de los recados en el plató. También aparece en la escena de la Feria de Sociedades de la universidad, vestido con un chaleco.



Stephen Fry

Aparece cantando con un sombrero de paja en una escena de *La muchacha que amaba a un marinero*, a la izquierda de Abrahams.



Derek Pringle

El ex jugador de cricket inglés también aparece en la escena de la Feria, como capitán de la Sociedad Atlética de la Universidad de Gonville & Caius.



Ruby Wax

Su personaje, una seguidora del equipo de EEUU, aparece brevemente en la ceremonia de apertura de los Juegos.



mitirse entrenar y competir al más alto nivel sin ningún tipo de compensación económica. Pirie despreciaba a los “viejos dictadores” del atletismo británico y el amiguismo que practicaban con los miembros de Oxford y Cambridge. Ellos, a su vez, consideraban a los que no eran de Oxbridge como meros advenedizos. La brecha no hizo sino crecer. Pirie e Ibbotson establecieron récords mundiales y ganaron medallas olímpicas como aficionados, pero terminaron sus carreras deportivas probando, en una actitud desafiante, en el circuito profesional.

Carros de fuego refleja ambos puntos de vista. Abrahams, cuyo deseo de ser un velocista de talla mundial se atribuye en parte al antisemitismo que ha vivido en sus propias carnes, contrata a un entrenador profesional, Sam Mussabini, para mejorar su técnica. Cuando los dirigentes del Trinity y del Gonville & Caius lo acusan de “representar el papel de comerciante” con el único propósito de ganar, nuestras simpatías se dirigen sin lugar a dudas hacia Abrahams. Lo mismo ocurre con Mussabini. No puede entrar en el estadio olímpico por ser entrenador profesional, así que durante la final se queda en su habitación del hotel. Desde allí, tendrá que mirar por la ventana para escuchar el himno nacional y el izado de la bandera que le revelará quién ha sido el ganador.

La película es todo un homenaje al espíritu deportivo. Desde el momento en que escuchamos los primeros acordes de la célebre banda sonora de Vangelis y vemos al grupo de atletas, vestidos de blanco,

corriendo descalzos por una playa, nos damos cuenta de que estamos ante la historia de unos jóvenes idealistas, que corrieron, como dice uno de los personajes, “con esperanza en sus corazones y alas en los pies”. No se trata solo de ganar. Es una historia de inocencia deportiva, de unos jóvenes héroes que se inspiran, en parte, en el pensamiento de la generación perdida que les precedió y que, como les recuerda el director de Gonville & Caius a su llegada a Cambridge, “murieron por Inglaterra y por todo lo que ella representa” en la Primera Guerra Mundial.

Más adelante, vemos a Eric Liddell entrenando por las cañadas escocesas, disfrutando del viento en su rostro; y, de nuevo, se nos recuerda la emoción de correr por correr. Hugh Hudson lo llamó “la pura alegría física de ser joven”. Liddell lo expresa de otra manera. “Yo creo que Dios me hizo con un propósito”, explica. “Pero Él también me hizo rápido. Y cuando corro, siento que se complace”. A veces, nosotros también sentimos lo mismo.

Es extraño, porque no se trabajó la velocidad de los actores. Estaban en forma, porque se habían entrenado durante meses junto al exentrenador olímpico Tom McNab, pero su condición física no era mejor que la de los extras. En algunos casos era incluso peor. Si observamos detenidamente las secuencias en las que los atletas corren, es posible darse cuenta de que hay corredores que se esfuerzan por no adelantar a los protagonistas.

Hay otra cosa extraña en *Carros de fuego*: no hay muchas secuencias en las que se corra y las que hay son breves, con un plano general o a cámara lenta. Existe una indudable emoción relacionada con el hecho de correr, pero procede más de los dramas internos, no de la acción en la pista. Quizás

“
**Es extraño,
porque en
la película
no hay casi
escenas de los
protagonistas
corriendo**”
”



De arriba abajo, Ian Charleson como Eric Liddell; Vangelis, ganador de un Oscar por su banda sonora; Ian Holm con el premio de la Academia Británica al mejor actor de reparto.

por eso la película sigue siendo tan atractiva. Nada puede igualar la emoción inherente al deporte de élite, pero la emoción dramática es otra cosa. Es lo que mejor saben hacer los actores y los cineastas.

Licencia para emocionarse

CARROS DE FUEGO no fue para nada una película innovadora. Cuenta una historia normal y corriente sin muchas complicaciones o atisbos de ironía. Sin embargo, su sencillez le permite alguna que otra licencia en los momentos de mayor intensidad.

Los dos personajes principales, Abrahams y Liddell, son presentados como dos *outsiders*. Abrahams era de clase media, judío y una persona muy seria en todo lo que tenía que ver con el deporte. Se muestra muy resentido por el desprecio que le profesan por esos tres aspectos, mientras se educa entre los miembros más privilegiados de la élite inglesa. Liddell era un escocés muy religioso, que había estudiado en la Universidad de Edimburgo, jugó al rugby en Escocia y pasaría los últimos veinte años de su vida como misionero en China, y un personaje que es capaz de retirarse de la prueba de los 100 m lisos (su especialidad) en unos Juegos Olímpicos al enterarse de que se celebrará un domingo. Todo está en la película. Pero también hay aspectos que no concuerdan con la realidad.

Abrahams se nos muestra como la primera persona capaz de completar el Great Court Run del Trinity College. La

prueba consiste en recorrer el perímetro del patio más grande de la universidad, de 339 metros, en el tiempo que tarda el reloj del patio en dar las doce (alrededor de 44,4 segundos). En realidad, nunca lo consiguió. Fue Lord Burghley quien lo hizo en 1927 (una hazaña que no volvió a repetirse hasta que otro estudiante, Sam Dobin, lo logró en 2007). Pero la escena presenta de forma precisa dos hechos verídicos: que Abrahams era un atleta de gran talento y que fue educado en un ambiente elitista en el que sus excepcionales cualidades lo hacían aparecer ante los demás como alguien 'sospechoso'.

Con Liddell, la principal desviación de la realidad es el momento en el que, mientras se sube al barco que le llevará a Francia para participar en los Juegos Olímpicos, se entera de que una de las eliminatorias de los 100 metros se disputará en domingo. De esta forma, se ve obligado a elegir entre sus creencias, que sostienen que competir los domingos va contra la ley de Dios, y sus sueños como atleta. Su decisión de retirarse le afecta anímicamente y provoca la indignación de los dirigentes del deporte británico. El Comité Olímpico Británico le presiona para que cambie de opinión. Hasta el mismísimo príncipe de Gales habla con él. Pero Liddell se mantiene firme. Todo esto es cierto, pero el momento en el que se entera de que la prueba se celebra un domingo, su decisión final y la presión a la que se vio sometido tuvieron lugar varios meses antes. Cuando Liddell llega a París, las cosas ya se habían calmado y se le había encontrado un lugar para competir en los 400 metros. En la película, esa posibilidad se produce en el último minuto, gracias a un conmovedor gesto de Lord Lindsay.

Estas no son las únicas licencias que se permitieron los cineastas para hacer que la historia nos tocara la fibra sensible. El duelo antes de los Juegos en el que Liddell vence a Abrahams, provocando una crisis en su confianza, no ocurrió ➔



en realidad. El orden de las carreras de Abrahams en los Juegos también se tergiversa, de modo que su triunfo llega al final. ¿Importa eso? Poco, en realidad. La historia verídica había caído tan profundamente en el olvido allá por 1980, que esas licencias eran un precio que valía la pena pagar para que volviesen a recordarse.

¿Improvisación?

LA PELÍCULA TUVO TANTO ÉXITO que muchas veces no se tienen en cuenta los problemas que surgieron y que hicieron muy difícil llevar el proyecto a buen puerto. Conseguir el dinero no fue tarea fácil y todo estuvo a punto de suspenderse, si no llega a ser por la inyección económica de última hora por parte de la familia Al-Fayed (Dodi Al-Fayed aparece en los créditos). Luego estaba el problema de las autoridades de la Universidad de Cambridge, que en el último momento denegaron el permiso de rodaje al darse cuenta de que sus predecesores aparecerían como unos esnobs antisemitas.

“
**Sin la genial
música de
Vangelis el
filme solo
habría sido una
buena película
histórica más**”

El director, Hugh Hudson, antiguo alumno de Eton, recurrió a sus contactos en aquella institución y gran parte de la película se rodó allí. Esto hizo que se dudara en contratar a estudiantes de Cambridge como extras, pero supongo que éramos capaces de proyectar esa sensación de satisfacción con uno mismo fuese cuál fuese el lugar dónde estuviéramos.

Se necesitaría lo último en tecnología de reconocimiento facial para identificar mi rostro en la película. Muchas veces, ni siquiera puedo afirmar con rotundidad que soy yo, y mi intento de llegar a ser un extra profesional fue tan lamentable que creo que toda mi carrera se vino abajo en aquellos momentos. Sin embargo, en la mayoría de los aspectos, la película destacó por el talento, el compromiso y la idoneidad de quienes participaron en su realización. Desde el momento en que David Puttnam se topó con la historia de Eric Liddell en un libro estadounidense y luego con la de Harold Abrahams en otro inglés, las cosas empezaron a ir rodadas.

Para escribir el guion, se eligió a uno de los mejores: Colin Welland. Su labor de investigación consiguió desempolvar una gran cantidad de información y conseguir el testimonio de algunos testigos presenciales. Encontró unas cartas de Aubrey Montague que no dudó en utilizar para la película, asistió al servicio religioso que se ofició en recuerdo de Harold Abrahams en 1978, y que aparece al principio y al final de la película, e incluyó detalles como lo de las copas de champán de Lord Lindsay. Ian Charleson, con una gran trayectoria en el

Eric Liddell
(Ian Charleson,
en el centro) bate
fácilmente
a Harold
Abrahams
(Ben Cross,
izquierda)
en la línea
de llegada.



mundo del teatro, había oído hablar del proyecto y estaba tan convencido como Puttnam y Hudson de que el papel de Liddell le iba como anillo al dedo. Sin duda, así fue.

El Merseyside, con su decadente grandeza, resultó ser un buen sustituto (y más barato) de París. También fueron muchos los actores ya consagrados a los que no les importó interpretar papeles secundarios. Entre ellos destacan John Gielgud y el director Lindsay Anderson como los pomposos directores universitarios, o Ian Holm como Sam Mussabini. En cuanto a los jóvenes talentos, podemos citar a Charleson, Cross y Havers, además de Nicholas Farrell y Daniel Gerroll como Montague y Stallard, respectivamente.

Luego estaba la banda sonora, cuyo tema principal, compuesto por Vangelis, resultó fundamental para crear la atmósfera de la película. Hudson la describió como “un personaje más”. No era el tema que Puttnam y Hudson habían pedido (querían uno que Vangelis ya había compuesto anteriormente y que se usaría en *El año que vivimos peligrosamente*, de 1982). Vangelis insistió en tocarla delante de ellos y cuando la escucharon se dieron cuenta de que aquello... era lo que necesitaban. Vangelis dijo que se había inspirado en su padre, un corredor aficionado. Sin él, la cinta habría sido tan solo una buena película de época. La banda sonora le dio alas a todo lo demás.

El poder y la gloria

CUANDO VEO LA PELÍCULA ahora, a veces me distraigo con lo impreciso de mis recuerdos. ¿Participé en esa escena o no? Si es así, ¿dónde se rodó? Sorprende todavía lo fácil que es quedar atrapado en la trama y que las escenas más importantes sigan teniendo tanta fuerza. Ahora me doy cuenta de dónde proviene. No está relacionada con el hecho de correr. En los momentos clave, no se corre. Tampoco tiene que ver con el guion. Apenas hay diálogos. En cambio, las escenas destacan por su calma, su tensión y su gran carga emocional.

Cuando Liddell, con la cara empapada por la lluvia, mira hacia el Canal de la Mancha, luchando contra su conciencia en la cubierta del barco que lo lleva a Francia,



o cuando Abrahams y sus rivales se agachan en la línea de salida de la final de los 100 metros, con el mundo de Abrahams, reducido al ‘pasillo’ que se abre frente a él, “de cuatro pies de ancho, y solo 10 segundos para justificar toda mi existencia”, lo que nos atrapa es la sensación de que el tiempo se detiene. No pasa nada. En cada escena aparece un solo hombre, inmóvil. Sin embargo, la quietud nos adentra en el momento que están viviendo, y nos permite compartir tanto la presión como la soledad que siente el velocista.

Gran parte de esa fuerza viene de la composición visual y de la forma en que la cámara se para en los detalles: las paletas con las que los atletas cavan un agujero en la pista de ceniza o cómo la cadena de Abrahams, un regalo de Mussabini, se balancea como un péndulo... Pero los momentos de mayor intensidad provienen de la música, con sus ecos inquietantes, hasta que sentimos que nosotros también estamos viviendo la lucha de esos héroes. Y este, supongo, es un momento tan bueno como cualquier otro para hablar de ‘mi’ Oscar.

Mi momento estelar es muy pequeño, en una escena que muestra la afición de Abrahams por las óperas cómicas de Gilbert y Sullivan. Durante un par de minutos de la representación de *La muchacha que amaba a un marinero*, se me puede escuchar cantar en el coro de “He is an Englishman” y luego en el escenario junto a Abrahams. No es el punto culminante musical de la película, pero las piezas musicales cortas también se tienen en cuenta a la hora de decidir el Oscar a la mejor banda sonora original.

Es en ese argumento en el que he basado a lo largo de los años mi afirmación de que, en cierto sentido, yo también he ganado un Oscar. En la película se cuenta que la hazaña del patio del Trinity correspondió a Harold Abrahams, cuando en realidad fue obra de Lord Burghley. ¿Por qué no puedo presumir yo de mi contribución a que Vangelis ganara el Óscar? Y ahora me doy cuenta de lo afortunado que fui al participar en la película, aunque fuese de manera tan insignificante. 



EL MOMENTO

Askwith, el autor del reportaje (el segundo por la izquierda en la fila de atrás) aportó su granito de arena a la película y a la banda sonora formando parte del coro que acompaña a Abrahams en *He is an Englishman*. Pero no le invitaron a la gala de los Oscar.

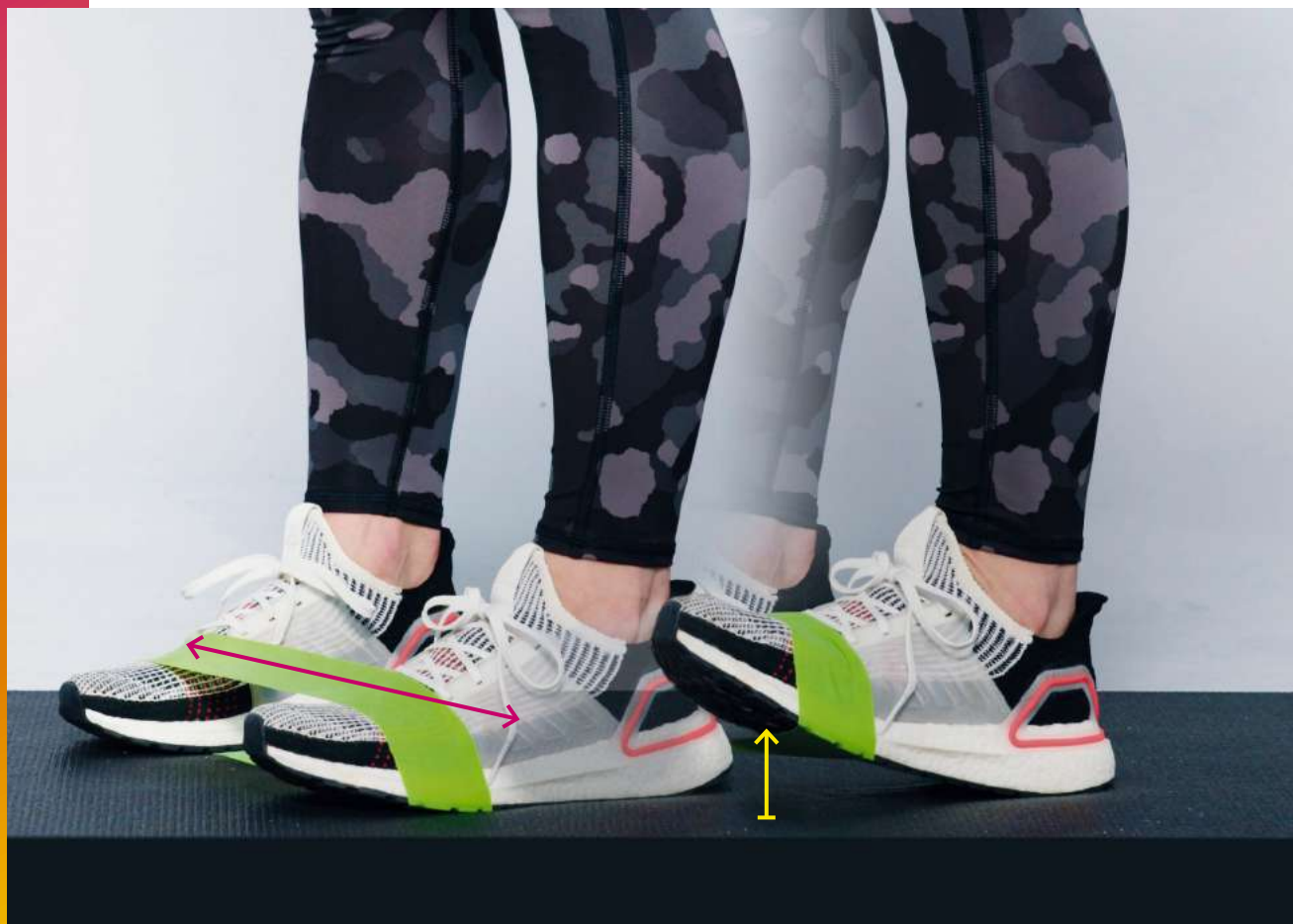
Por Richard Askwith, autor de *Feet in the Clouds: a Tale of Fell-running and Obsession*, de *Running Free: a Runner's Journey Back to Nature* y de *Today We Die a Little: Zátotek, Olympic Legend to Cold War Hero*.

¡MEJOR SIN ESE DOLOR!

**UTILIZA ESTAS ESTRATEGIAS DE EXPERTOS
PARA IDENTIFICAR LESIONES, MINIMIZAR
LOS DAÑOS Y ACELERAR LA RECUPERACIÓN.
¡VUELVE PRONTO A LA CARRETERA!**

POR MUY CUIDADOSO que seas, correr pasa factura a tu cuerpo: un 1.500 m de 10 minutos implica unos 1.700 pasos, cada uno de los cuales produce una fuerza de reacción del suelo dos veces y media mayor que tu peso corporal. Se trata de una carga enorme que hay que absorber, y probablemente sea la razón por la que el 20% de los corredores sufren una lesión mientras entrenan para una prueba, según un estudio publicado en la revista 'BMJ Open Sport & Exercise Medicine'. Además, una encuesta reciente realizada a 1.147 corredores, publicada

en 'PLoS ONE', sugiere que durante la pandemia los corredores corren más pero con menos intensidad y siguen sufriendo más lesiones. Los problemas de rodilla, el síndrome de la banda iliotibial, la inestabilidad del tobillo y el dolor de espalda se encuentran entre los más comunes. Si sientes un dolor de 6 o 7 en una escala de 1 a 10, que se prolonga durante más de dos semanas, acude al médico. Pero para solucionar molestias comunes, prueba estos remedios en casa, aconsejan la fisioterapeuta Cat Fitzgerald, el investigador de biomecánica Jay Dicharry y el médico deportivo Jordan Metz.



1 TIRONES EN PIERNAS

SÍNDROME DE ESTRÉS MEDIAL DE LA TIBIA

QUÉ SE SIENTE / Dolor persistente que se concentra en la parte delantera o externa de la pierna, a lo largo de la tibia.

POR QUÉ OCURRE / El estrés repetitivo sobre la tibia y los tejidos conectivos provoca un desgarro microscópico del músculo como resultado de un incremento rápido de carga y una mala mecánica (exceso de zancadas).

LA SOLUCIÓN / Controla la desaceleración en la fase en la que se produce el contacto con el suelo: ponte una banda elástica alrededor de los pies y separa hasta notar la resistencia; flexiona un pie para que los dedos se levanten del suelo y luego vuelve a bajar los dedos lentamente hacia el suelo. Haz 3 series de 10 repeticiones con cada pie.

2 SÍNDROME DEL PIRAMIDAL

QUÉ SE SIENTE / Dolor, calambres y hormigueo en los glúteos que va hacia la parte posterior de la pierna y el pie.

POR QUÉ OCURRE / Unos glúteos débiles (mucho tiempo sentado) o un movimiento repetitivo (por ejemplo, correr) fatigan el músculo piriforme, responsable de la rotación externa de la cadera, que puede comprimir el nervio ciático.

LA SOLUCIÓN / Siéntate en una silla y cruza una pierna sobre el muslo contrario. Inclina el cuerpo hacia delante con la espalda recta, sin arquear la columna. No levantes los glúteos de la silla. Aguanta 10 segundos haciendo una ligera presión con tu cuerpo sobre las piernas. Vuelve a la posición inicial y cambia de pierna. Repite 6 veces con cada una.

3

AMPOLLAS

QUÉ SE SIENTE / Una sensación de ardor, acompañada de dolor, enrojecimiento o picor.

POR QUÉ OCURRE / La fricción, causada por el roce de las zapatillas o los calcetines con la piel, además del efecto de cizallamiento de las diferentes capas de la piel que se rozan entre sí, da lugar a una ampolla. Un ritmo rápido, un calzado mal ajustado o nuevo, juanetes, espolones, dedos martillo... El problema se agrava con la humedad.

LA SOLUCIÓN / Hay muchas teorías sobre la mejor manera de tratar las ampollas, pero si tienes una que te impide correr, la mejor estrategia es drenar la ampolla con una aguja esterilizada y luego cubrirla con un vendaje apretado y limpio; prueba con calcetines técnicos que absorban la humedad para evitar las ampollas en el futuro.

4

TENSIÓN EN LOS ISQUIOS

QUÉ SE SIENTE / Dolor en la carrera en la parte superior de los isquiotibiales, cerca de los glúteos, sobre todo en cuestas y velocidad.

POR QUÉ OCURRE / Los cuádriceps dominantes inclinan la pelvis hacia delante, lo que sobredimensiona los isquiotibiales, y las caderas y glúteos débiles se cargan demasiado. Esto provoca microdesgarros en el músculo que desarrollan tejido cicatricial, y se crean rigidez y molestias crónicas.

LA SOLUCIÓN / Fortalece los isquiotibiales haciendo 'caminatas en puente': tumbate boca arriba con las rodillas dobladas a 90° y los pies apoyados en el suelo. Presiona con los talones y activa los glúteos para levantar las caderas hacia el techo, haciendo un puente y sin arquear la espalda. Camina despacio con los pies hasta que las rodillas estén casi rectas (las caderas siempre arriba); luego vuelve marcha atrás. Relaja y repite. Haz 3 series de 8 rep.



5

DOLOR DE TOBILLO

QUÉ SE SIENTE / Un dolor agudo y punzante o un dolor sordo y constante a lo largo de cualquier lado del tobillo.

POR QUÉ OCURRE / La debilidad en cualquier parte de la cadena cinética (por encima o por debajo de la cadera, y del músculo glúteo medio) puede causar inestabilidad y vulnerabilidad en el tobillo al cargar repetidamente la articulación.

LA SOLUCIÓN / Aumenta la estabilidad de tu tobillo con pases de peso: de pie, sujeta una pesa entre 2,5 y 7 kg, y traslada tu peso a una pierna. Pásate la pesa de una mano a la otra intentando no perder la estabilidad del tobillo. Haz un total de 2 min con cada pie, haciendo los descansos necesarios.

6

TENSIÓN EN LA ESPALDA

QUÉ SE SIENTE / Dolor en los músculos a ambos lados de la parte inferior de la columna vertebral. Puedes sentir espasmos y dolor agudo en cualquiera de los lados de la columna, sobre todo cuando se tuerce o se mueve en las actividades diarias, así como al correr.

POR QUÉ OCURRE / La tensión en los isquiotibiales y en la parte delantera de las caderas, unida a la debilidad de los músculos que rodean la espalda –el tronco, las caderas, los glúteos y los isquiotibiales–, hace girar la pelvis hacia delante, lo que impide estabilizar el tronco y hace que la carga recaiga en la parte inferior de la espalda.

LA SOLUCIÓN / Haz rodar el foam-roller por tus principales músculos para liberar la presión: desliza despacio por la espalda baja, los glúteos, los cuádriceps, las bandas iliotibiales, los isquiotibiales y pantorrillas durante 20 segundos cada uno. Repite esa secuencia 3 veces para hacer un total de 1 minuto de rodamiento en cada parte del cuerpo. Probablemente no será el masaje con el que más disfrutes, pero vale la pena. Si eres principiante en esto del rodillo, lo idóneo es buscar uno blando para que la musculatura se acostumbre a la presión y no sientas un dolor que te haga desistir.



Trigger Point
Grid foam ro-
ller (34,90 €,
amazon.es)



7 FRACTURA POR ESTRÉS

QUÉ SE SIENTE / Dolor localizado y ardiente en algún punto del hueso; el dolor empeora al correr.

POR QUÉ OCURRE / Demasiada fuerza de carga sobre el hueso debido a un uso excesivo o al aumentar el kilometraje muy rápido.

SOLUCIÓN / ¡Aprende a descansar! Las fracturas

por estrés pueden tardar de cuatro a ocho semanas en curarse, dependiendo de la gravedad. Seguir corriendo solo prolongará el proceso de curación o empeorará la lesión. Aprovecha este tiempo para realizar un entrenamiento cruzado de bajo impacto, como la natación o el ciclismo. Espera la autorización de tu médico antes de hacer nada.

8 SÍNDROME DE LA BANDA IT

QUÉ SE SIENTE / Un dolor ardiente en la parte exterior de la rodilla (a veces se extiende por el muslo hasta la cadera).

POR QUÉ OCURRE / Carga excesiva, zapatillas desgastadas, desequilibrios pélvicos y glúteos débiles pueden hacer que la pierna se doble hacia dentro e irritar la banda iliotibial (desde el exterior de la cadera hasta el exterior de la rodilla).

SOLUCIÓN / Fortalece los músculos del glúteo medio con subidas de cadera para nivelar la pelvis: ponte de lado en un escalón y deja colgando una pierna. Mantén el core activo y recta la pierna que está apoyada. Deja caer la pierna que cuelga hacia el suelo bajando la pelvis de ese lado. Utiliza la pierna que está apoyada para volver a levantar la pelvis. Haz 3 series de 12 repeticiones en cada lado.

9 UÑA NEGRA

QUÉ SE SIENTE / A menudo no sentirás nada, aunque a veces la zona puede estar hinchada y dolorida.

POR QUÉ OCURRE / Durante la fase de empuje de la marcha, los dedos del pie se desplazan hacia delante y golpean la puntera de la zapatilla, lo que provoca microtraumatismos repetitivos que se acumulan y pueden provocar a una hemorragia debajo de la uña.

SOLUCIÓN / Casi siempre, lo mejor es no hacer nada. La naturaleza seguirá su curso y la uña crecerá. En los casos extremos, en los que la uña provoca dolor constante, no la trates en casa. Acude al médico, para que la drene. Si la uña se cae, aplica pomada antibiótica y un vendaje para prevenir una infección.

10 FASCITIS PLANTAR

QUÉ SE SIENTE / Un dolor profundo en el talón o a lo largo del arco del pie, especialmente por la mañana, tras estar sentado mucho tiempo, o durante la fase de empuje de la marcha.

POR QUÉ OCURRE / Los aumentos drásticos de kilometraje, las pantorrillas cargadas, la sobrepronación y el calzado de running inadecuado pueden sobrecargar la fascia plantar. Esa tensión causa pequeños desgarros en la fascia, lo que, a su vez, provoca dolor e inflamación del talón.

SOLUCIÓN / Fortalece los músculos del arco plantar con el yoga de los dedos: quítate los zapatos y los calcetines, y ponte de pie. Extiende el pie y los dedos para que el peso se distribuya uniformemente.

Mantén todos los dedos apoyados en el suelo salvo el dedo gordo del pie, que debes elevar. Mantén esta posición dos segundos. Baja y repite 20 elevaciones. Luego, cambia y mantén el dedo gordo hacia abajo mientras levantas los demás dedos. Mantén dos segundos. Baja y repite 20 veces.

11



Activa el core para que la espalda no sufra y sean los glúteos los que hagan la fuerza.

RODILLA DEL CORREDOR

SÍNDROME DE DOLOR PATELOFEMORAL

QUÉ SE SIENTE / Dolor alrededor de o detrás de la rótula, sobre todo al correr y subir escaleras o en los descensos.

POR QUÉ OCURRE / Es el resultado de una mecánica anormal que se desarrolla por la debilidad de los músculos posteriores de la cadera que rotan la pierna hacia dentro, obligando a la rótula a chocar contra el surco femoral.

SOLUCIÓN / Activa los glúteos para fortalecer la cadena muscular. Tumbate boca abajo y apoya la barbilla en las manos. Separa las rodillas al máximo y une las puntas de los pies en el aire con los dedos apuntando al techo. Levanta los muslos del suelo lo más alto que puedas (unos pocos centímetros) mientras mantienes el torso pegado al suelo. Vuelve a bajar. Haz 3 series de 15 rep.



12

DOLOR DE EMPEINE

QUÉ SE SIENTE / Irritación o dolor en la parte superior del pie que puede llegar a los dedos.

POR QUÉ OCURRE / Las zapatillas pequeñas o demasiado apretadas en el antepié provocan irritación en la parte superior del pie o nervios inflamados o hinchados cerca de los metatarsos.

SOLUCIÓN / A menudo la solución es sencilla: afloja los cordones o busca zapatillas de puntera ancha. Cuando no corras utiliza separadores de dedos del pie (mundoyoga.eu/yoga-toes) para que no estén encogidos.



UN OTOÑO DEPORTIVO

Las 10 marcas más laureadas de este año tan activo las tienes en Runner's World. Aliadas olímpicas para disfrutar de lo healthy.



Hemos enviado esta mochila, con una selección de las 10 mejores marcas para esta temporada tan deportiva, a algunos de los atletas que nos han representado en Tokio 2020 y a otros miembros de la gran familia olímpica que hacen del deporte su gran pasión. Tecnología, estética,

moda y ocio para un otoño que invita a mantener la forma física y un espíritu deportivo que trasciende a todos los ámbitos: profesional y amateur. De izq. a dcha.: protectores solares SVR, Magnesium Duo de Laboratorios Boiron, bebida isotónica de Foodspring,

Superdefense y Gel relax de Atlantia, camisa de algodón orgánico de Scotta 1985, gafas de sol flotantes de Polaroid, Eau de toilette Limoncello Season de El Ganso, altavoz portátil Heritage Groove de Klipsch, primeros auxilios de URGO, sandalia, blucher y mascarilla de Pitillos.





SUPERDEFENSE Y GEL RELAX DE ATLANTIA

EL DÚO GANADOR

Reparar la piel en profundidad y aliviar lesiones. Apúntate a estos básicos beauty supersport.

La actividad al aire libre es muy sana, pero hay que cuidar la piel. El sol y el aire pueden deshidratar la epidermis, por eso hay que actuar con las mejores armas. La crema Superdefense para rostro y cuerpo contiene aloe vera, manteca de karité y aceite de aguacate. Por eso repara, hidrata y suaviza, incluso después de jornadas maratónicas de workout en el exterior. Y para relajar los músculos tras el entreno, el Gel Relax efecto frío-calor ejerce un efecto analgésico. Ambos con sistema Airless, para preservar intactas las propiedades del aloe vera. atlantialoe.com/es





CAMISA DE ALGODÓN ORGÁNICO DE SCOTTA 1985

ELEGANTE Y DEPORTIVA

La camisa de algodón orgánico
con cuello italiano que sienta
como un guante.

La percha no hace al dandy, pero una camisa ayuda. Sobre todo si además de elegancia ofrece comodidad. Así son las prendas de Scotta 1985. Su camisa 100% algodón orgánico y regular fit con cuello italiano realza tu figura manteniendo la comodidad. Esto lo consigue gracias a su tejido 130g, estructura sarga y acabado washed con logo a contraste. Déjate abrazar por su contorno ligeramente estrecho con sisa amplia. Fabricada en Portugal, es la perfecta propuesta de estilo para el hombre actual, deportista y optimista. scotta1985.com





ALTAVOZ PORTÁTIL HERITAGE GROOVE DE KLIPSCH

PON MÚSICA A TU ENTRENO

Hazte con un Klipsch. Está diseñado
para llevar un gran sonido
dondequiera que estés.



Sin duda, lo que más te motiva en la clase de crossfit, en spinning o cuando entrenas al aire libre es ¡un buen tema musical! ¿Quién no acelera con los primeros compases de Eye of the Tiger y su chute de energía? Con el altavoz portátil Heritage Groove de Klipsch, podrás poner música a tu entreno allá donde estés. Además de un sonido realista y dinámico, el Heritage Groove cuenta con DPS y Bluetooth® para disfrutar de contenidos online o que tengas en el móvil. Con 8 horas de autonomía y micrófono con manos libres. es.klipsch.com



GAFAS DE SOL FLOTANTES DE POLAROID

TE VAMOS A SORPRENDER

Estas gafas desafían las leyes
de la física para cuidar tus ojos
dentro y fuera del agua.



El sol brilla sobre la superficie del agua. Pero Polaroid tiene la solución a ese problema que tanto molesta ahora que es tiempo de surf, vela, kitesurf, SUP... Las gafas de sol flotantes Polaroid (PLD 7031/S) tienen una montura ligera y flotante y un diseño colorido que hacen de ellas el complemento ideal para un estilo deportivo, especialmente para los amantes de los deportes acuáticos. Gafas con las que serás tú el que brille, hasta en alta mar.
es.polaroidewear.com



PROTECTORES SOLARES DE SVR

DILE QUE SÍ AL SOL

Para que tu piel, y no solo
tu cuerpo, sea una saludable
escultura clásica.

Ya podemos exponernos sin correr riesgos a los rayos de sol, incluso en alta mar. Eau Solaire SPF50+ de SVR es lo último en protección solar, un agua solar bifásica que nos ofrece una protección muy alta para esos deportes extremos que dejan la piel expuesta. Y si necesitas una protección on the road, elige el Sun Secure Easy Stick. Es fácil de llevar y se aplica en cualquier momento, lo que lo hace perfecto para ciclismo, running, remo... Gracias a sus filtros y tecnología antioxidante ambos protectores respetan no solo tu piel, sino también el medio marino, superando todos los test de no ecotoxicidad. es.labo-svr.com





SANDALIA, BLUCHER Y MASCARILLA DE PITILLOS

HECHOS EN ESPAÑA

Elaboradas con materiales nobles,
las creaciones de Pitillos tienen ese punto
artesano de calidad.

Tan importante como las zapatillas de running es el calzado que llevas tras el entrenamiento. Ha de ser cómodo, antibacteriano y transpirable para mantener los pies sanos después de la práctica deportiva. La sandalia Pitillos es tan ligera y cómoda que la podrás llevar durante horas. En situaciones formales, los blucher de Pitillos permiten aguantar largas jornadas. ¿El toque final? La mascarilla higiénica reutilizable: respirabilidad y máxima sequedad. calzadospitillos.com





EAU DE TOILETTE LIMONCELLO SEASON DE EL GANSO

UNA CHISPA DE EMOCIÓN

Siente el cosquilleo de afrontar un nuevo reto. Pero sobre todo...
¡de superarlo con amigos!



Un soplo de aire fresco que te invita a darlo todo, como los buenos deportistas. Exprime al máximo cada instante con este aroma lleno de buen rollo:

Limoncello Season, la nueva fragancia masculina de El Ganso Perfumes. Esta explosión de frescura mezcla toques de limón con un acorde ozónico que deja huella. Siente las notas de manzana, jengibre, limón, pachuli, musgo, almizcle... Un perfume que celebra la vida al aire libre, el esfuerzo y el triunfo, pero siempre entre amigos.

www.elganso.com/es/perfumes.html



PRIMEROS AUXILIOS DE URGO

KIT SPORT DE EMERGENCIAS

Si te mueves, los imprevistos
surgen a cada momento.
¡Que no te paren!



Un corte, una ampolla, dolor de espalda... URGO te ofrece soluciones innovadoras y eficaces para los pequeños accidentes cotidianos. Apósito Spray URGO 40 ml es un spray cicatrizante, protector y resistente al agua para el tratamiento de heridas superficiales. El Parche de Electroterapia Recargable URGO alivia los dolores musculares, articulares y ciática sin efectos secundarios y URGO Filmogel Aftas es un apósito líquido para el tratamiento de las llagas bucales. urgo.es



BEBIDA PREENTRENAMIENTO ENERGY AMINOS DE FOODSPRING

ALIMÉNTATE COMO UN AS

Saca el máximo a tus entrenamientos
tomando esta bebida de origen
vegetal. ¡Es total!

Mejora tu desempeño con esta deliciosa bebida preentrenamiento de Foodspring. Un suplemento nutricional que estimula tu sistema inmunológico y tu metabolismo haciéndote sentir menos cansado. Contiene cafeína y piperina, aminoácidos de origen vegetal y vitaminas C, B₃ y B₁₂. Energy Aminos te dará el impulso que necesitas para mejorar tus propias marcas y alcanzar tus objetivos. Bébetelo antes de entrenar y ¡vamos, vamos, vamos! Para seguir con marcha y lograr pasar con toda tu energía al siguiente nivel. [foodspring.es](https://www.foodspring.es)





COMPLEMENTO ALIMENTICIO MAGNESIUM DUO DE LABORATORIOS BOIRON

QUE NADA TE PARE

El complemento nutricional
que te llevará al podio de
los atletas incombustibles.



Aguanta sin desfallecer como un espartano con Magnesium Duo de Boiron. Magnesium Duo es un complemento alimenticio que te permite darlo todo en los entrenamientos y en el día a día gracias a su principal componente: el magnesio. Podrás esforzarte al máximo sin que te detenga el cansancio ya que el magnesio contribuye a disminuir la fatiga y a un buen funcionamiento muscular. magnesiumduofatiga.es

COMPARATIVAS, NOVEDADES, TECNOLOGÍA...

PASIÓN POR EL MUNDO DEL MOTOR

CAR AND DRIVER

Nº306 • OCTUBRE 2021 • 2,80€ iva incluido
Cartera: 2,99€ SIN IVA

carandriver.es

porsche

TAYCAN CROSS TURISMO 761 CV:
EL ELÉCTRICO TOTAL



**QUIÉN SE ATREVE A DOMAR AL
FORD MUSTANG MACH 1**

PROBAMOS: NISSAN QASHQAI, AUDI Q4 E-TRON,
MERCEDES CLASE C, SEAT ARONA E IBIZA

ESPECIAL RENTING:
ESTRENA COCHE CUANDO QUIERAS



LA REVISTA NÚMERO 1 DEL MOTOR EN EL MUNDO

DISEÑOS MUY TOP

CON ESTAS ZAPATILLAS SUPERARÁS
TODAS LAS DISTANCIAS QUE TE PROPONGAS,
YA SEA EN ASFALTO O EN MONTAÑA;
SON LOS NUEVOS MODELOS DE RUNNING QUE TE
PERMITIRÁN ESTAR SIEMPRE EN FORMA.

REDACCIÓN RW



Skechers ha creado esta zapatilla homenaje al diseñador Yamamoto sin perder de vista la técnica: amortiguación extra y alta protección contra impactos.

SKECHERS MAX CUSHIONING PREMIER - KY SOL

PRECIO 180 € | TIPO asfalto-lifestyle

PESO 306 g

DROP 4 mm

ESTA EDICIÓN LIMITADA DE SKECHERS rinde tributo, un año después de su fallecimiento, a la visión única del diseñador de vanguardia japonés Kansai Yamamoto, con su característico estilo personal, atrevido y colorista. Las zapatillas (en la imagen, la versión masculina Ky Sol; la femenina es la Ky Luna) aportan una amortiguación extra y unos niveles más altos de protección contra impactos y comodidad para

todo el día. Esto quiere decir que los diferentes modelos *Max Cushioning Premier* pueden ser utilizados tanto para entrenamientos y carreras suaves, ofreciendo una gran amortiguación e impulso, como para calzado sport. Uno de nuestros probadores destacó que son perfectas para hacer la transición del trabajo al gym: “Cuando salgo de la oficina, me pongo unos shorts y una camiseta y salgo corriendo con las *Max Cushioning Premier* al gimnasio, que me queda justo a 5 km. Esta distancia me

sirve de calentamiento y, cuando llego, hago mi sesión de cross training y regreso a casa con una carrera suave”.

Cuenta con la tecnicidad propia de la marca, que ofrece confort y un apoyo excepcional, gracias a la amortiguación efectiva Skechers Ultra Go y las plantillas transpirables Skechers Air Cooled Goga Mat, de espuma Ortholite con una capa que añade una amortiguación resistente y gran transpirabilidad con un 5% de caucho reciclado. La suela flexible con tracción y

talón acolchado proporciona una mayor estabilidad y una amortiguación de primer nivel. El upper es de malla degradada y tejido sintético transpirable y los cordones en el frontal se ajustan con seguridad.

La colección se inspira en la energía y el poder de la humanidad y las Skechers *Ky Sol* mezclan tonalidades brillantes de amarillo y verde con toques rosas, mientras que las *Ky Luna* combinan rosas, rojos y púrpuras con detalles en amarillo que representan la fusión entre el Sol y la Luna.



La tecnología
Futurelight mantiene
la flexibilidad, la
transpirabilidad y la
impermeabilidad.

THE NORTH FACE VECTIV INFINITE FUTURELIGHT

PRECIO 160 € | **TIPO** trail

PESO 309 g (H) 282 g (M)

DROP 6 mm

LA VECTIV INFINITE ES LA HIJA MEDIANA de la línea Vectiv. No es tan lenta ni bien amortiguada como la *Enduris*, y tampoco es tan aerodinámica y preparada para la carrera muy rápida como la *Flight*, lo que significa que encaja perfectamente como la zapatilla de competición para los corredores con ritmos medios o la zapatilla de entrenamiento para los corredores más rápidos.

Lo que caracteriza a estos tres modelos es la tecnología Futurelight, que consiste en 200.000 inyectores que crean hilos microscópicos mediante un proceso llamado ‘nanohilado’ que crea unas fibras que dejan unos pequeños huecos entre sí y permiten la permeabilidad al aire a la vez que mantienen la impermeabilidad al agua. Este material mantiene la flexibilidad, la transpirabilidad, la impermeabilidad y la durabilidad del sistema que ha enamorado a muchos corredores que hacen sus propios desafíos FKT (Fast Known Time).

La placa 3D Vectiv de doble densidad Pebax convierte la energía de cada zancada en impulso para avanzar más y mejor. La media suela rocker geométrica y agarre SurfaceCTRL está diseñada para maximizar la energía en las rutas. Y este modelo, la *Infinite*, es el equilibrio perfecto entre reactividad y protección en las distancias ultralargas. Son muy duraderas gracias al kevlar, a la poliamida y Matryx, mientras que el drop de 6 mm de la puntera al talón te lleva a tu próximo ciclo de marcha.

Las Magnify Nitro son muy ligeras y ofrecen gran amortiguación.



PUMA MAGNIFY NITRO

PRECIO 140 € | **TIPO** asfalto

PESO 299 g (H) 244 g (M)

DROP 9 mm

SI BUSCAS MÁXIMA COMODIDAD PARA CORRER muchos kilómetros, las nuevas *Magnify Nitro* son tus zapatillas. Con un diseño atractivo, este modelo recupera una de las tecnologías preferidas de los runners y, además, la duplica: la espuma Profoam Lite y la mayor amortiguación Nitro que

se haya usado en cualquier zapatilla de la marca. Y es que la nueva tecnología de espuma avanzada de Puma, Nitro, se infunde con nitrógeno a través de un proceso innovador que hace posible combinar tres beneficios clave para el corredor: capacidad de respuesta, amortiguación y una ligereza extrema para una carrera sin esfuerzo. Nuestros probadores aseguran que las *Magnify Nitro* son muy ligeras y ofrecen gran amortiguación. El compuesto de goma duradero Pumagrip mejora la

tracción de la suela y proporciona tracción en múltiples superficies. Para el desarrollo de este modelo se analizaron las zapatillas de running que mejor se adaptan al pie y se desarrolló un ajuste mejorado a través de nuevas formas de hormas basadas en diferentes usos. Como resultado, las *Magnify Nitro* se adaptan a una gran variedad de formas de pie y cuentan con un diseño específico para mujer que se ajusta a un talón más estrecho, una altura más baja y un arco más esculpido.



T

E

S

T

Z

O

N

E



MERRELL MTL LONG SKY 2

PRECIO (lanzamiento primavera 2022)

TIPO trail

PESO 270 g

DROP 4 mm

AUNQUE SALDRÁ A LA VENTA EL PRÓXIMO AÑO, en el evento de trail running Hochkönigman, celebrado en Austria del 3 al 5 de septiembre, asistimos al prelanzamiento de la *MTL Long Sky 2*, que presenta una gran evolución respecto a su antecesora. En este caso el centro de atención ha sido mejorar la tracción en todos los terrenos con la nueva suela Vibram Megagrip, de una sola pieza completa, que

garantiza un agarre superior en superficies mojadas y secas. Los tacos incorporan un pequeño agujero que da la opción de añadir clavos para las carreras invernales.

Los corredores destacan el buen equilibrio entre flexibilidad y soporte, ya que se necesita una zapatilla flexible para correr con precisión y sentir el terreno pero, cuando hablamos de ultradistancia, las piernas y los músculos empiezan a cansarse y es necesario un poco de soporte. Para ello se ha situado la placa ESS (lámina antirroca) en la zona perfecta. Además, es lo suficientemente grande para aportar soporte y protección bajo el pie en carreras largas, pero lo suficientemente

pequeña para permitir la flexibilidad de la zapatilla y una protección ligera.

En la mediasuela destaca la tecnología FloatPro, una espuma un 20% más ligera que la EVA estándar y un 30% más resistente para correr más lejos, ligero y proporcionando un mayor retorno de energía.

La malla exterior es más abierta y sus materiales de secado rápido evacúan bien el agua y mantienen el pie fresco. Se ha añadido un sistema de sujeción para los cordones en la lengüeta (con efecto botín para mayor sujeción del pie) y se ha añadido un anillo en la zona delantera y un velcro en el talón para poder fijar una polaina.



FOTO: CHRISTIAN SCHARTNER.

Las 5 varillas de carbono Energyrods han sido rediseñadas para limitar al máximo la pérdida de energía.



ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO 2

PRECIO 220 € | **TIPO** asfalto

PESO 215 g

DROP 10 mm

CONOCIDAS COMO LAS ZAPATILLAS ROMPERRÉCORDS las Adizero Adios Pro 2 han vuelto a fulminar la barrera de los tiempos en el desafío Adizero: Road to Records, celebrado a mediados de septiembre en el campus de la sede central de adidas, en Herzogenaurach (Alemania), donde tuvimos el privilegio de estar. En esta carrera participaron más de 80 atletas de élite en las distancias 5K, 10K y 21K para conseguir batir nuevos récords

y sus propias marcas personales calzando las Adidas Adizero Adios Pro 2. Y así fue.

La keniana Agnes Jebet Tirop completó los 10K en 30:01 minutos, la mejor marca de la historia en carrera solo femenina; y la etíope Senbere Teferi batió el récord mundial de los 5K, con 14:29 minutos con la segunda versión de las zapatillas Adizero.

¿Qué tecnología encierran estas zapatillas para lograr estos hitos? Además de una nueva silueta, las Adios Pro 2, contienen dos capas de la rediseñada tecnología Lights-trike Pro en la mediasuela. Mantienen las cinco varillas de carbono Energyrods simulando los huesos del pie, esta vez visibles a través de la mediasuela, y han sido

rediseñadas para proporcionar una mejor transición anatómica, limitando al máximo la pérdida de energía.

La mediasuela se combina con un upper ultraligero, el Celermesh 2.0, hecho con parte de poliéster reciclado creado a partir de datos de atletas para generar velocidad con flexibilidad, transpirabilidad y soporte.

La suela, de caucho Continental, ha sido añadida a la zona del metatarso para crear una zona de tracción y fomentar una mejor aceleración, así como una nueva construcción del talón que sujeta el pie para evitar deslizamientos. Se ha suavizado la estructura del talón para incrementar el confort.



T

E

S

T

Z

O

N

E





Sus agresivos
tacos de 5 mm
multidireccionales
aseguran un
excelente agarre.

SAUCONY XODUS 11

PRECIO 160 € | **TIPO** trail

PESO 341 g (H) 299 g (M)

DROP 4 mm

ES LA MÁS TÉCNICA Y PROTEGIDA para terreno rocoso de las tres zapatillas de trail de la marca estadounidense Saucony (también están la *Peregrine 11* y la *Endorphin Trail*).

Xodus 11 es la más pesada de las tres hermanas, pero es la más amortiguada y totalmente preparada para los terrenos más accidentados y para realizar largas distancias. Unos tacos agresivos de 5 mm multidireccionales y la suela exterior de goma Pwrtrac aseguran un excelente agarre y una protección única para hacer frente a los terrenos más resbaladizos y embarrados. Dos bandas estabilizadoras en la suela ayudan a una transición mucho más suave en el aterrizaje, y en el despegue una protección perfecta para los terrenos más agresivos y con rocas.

La mediasuela de este modelo cuenta con el innovador sistema de amortiguación, la espuma Pwrrun+, que asegura una pisada más suave y confortable con mejor respuesta y protección. Lleva una pieza rígida en el talón para dar estabilidad y ayudar en las zonas de rocas. Las *Xodus 11* brindan una energizante suspensión y protección con una placa antirroca completa para que no te importe recorrer todos los kilómetros que quieras o puedas en cada una de tus salidas.

La nueva malla de ingeniería duradera del upper te permite correr más tiempo con mayor comodidad haciendo que las zapatillas sean más duraderas al desgase de la montaña al estar reforzadas en la puntera y en la parte superior.

Los probadores más cualificados de trail aseguran que la nueva actualización de Saucony está pensada para el entrenamiento y la competición de ultratrail y maratones alpinos.

HOKA ONE ONE BONDI X

PRECIO 200 € | **TIPO** asfalto

PESO 300 g (H) 257 g (M)

DROP 5 mm

ES UNA ZAPATILLA CON PLACA DE FIBRA de carbono para todos los públicos. La *Bondi X* es un modelo de asfalto con la máxima amortiguación y diseñada para recorrer largas distancias.

Este modelo permite a cualquier corredor beneficiarse de una de las grandes novedades en el mundo del calzado running: la placa de fibra de carbono, y que hasta el momento solo había estado presente, principalmente, en zapatillas pensadas para las competiciones. Un detalle curioso que vas a encontrar en la suela es que se deja visible parte de su placa de carbono bajo el dibujo de una X, que hace honor al nombre del modelo.

En cuanto a la amortiguación y las líneas originales de la gama *Bondi* (cuenta con siete ediciones), siguen presentes en este modelo y proporcionan una transición suave y equilibrada en cada zancada que recorras. Este nuevo modelo afina la geometría y convierte a la *Bondi X* en una zapatilla más rápida aún gracias a esa placa de fibra de carbono que se encuentra colocada en la mediasuela, para permitir un despegue suave pero muy efectivo.

El upper está construido con un hilo 3D Hotmelt, diseñado para reducir el peso al mínimo y aportar la máxima transpirabilidad, pero también durabilidad de la zapatilla.

La mediasuela se compone de tres partes: una Eva moldeada en la parte del talón que ofrece la máxima amortiguación en cada actividad; la placa de fibra de carbono, que proporciona la máxima eficiencia al acumular kilómetros, y el clásico Metarocker de Hoka One One, que permite al corredor realizar una transición suave. Es perfecta para medio maratón, maratón y ultrafondo, y triatlones de larga distancia.



La mediasuela se
compone de Eva
moldeada en el talón, la
placa de fibra de carbono
y el Metarocker
para una transición
más suave.



ASICS NOVABLAST 2

PRECIO 140 € | **TIPO** asfalto

PESO 275 g (H) 222 (M)

DROP 8 mm

NOVABLAST CAUSÓ SENSACIÓN EL PASADO AÑO y Asics le da total continuidad en este 2021 con la nueva *Novablast 2*. No tiene un supercambio estético, pero sí novedades muy interesantes. Para empezar, continúa sin el icónico gel de la marca japonesa y destaca, lo primero de todo, por una nueva Jacquard Mesh (malla que se adapta y ajusta mejor al movimiento del corredor), que persigue el confort por encima de todo y que apreciamos hasta en la lengüeta, que se une mediante un elástico a la base de la plantilla haciendo que no se mueva.

Para mejorar la estabilidad del pie en carrera, las *Novablast 2* utilizan un estabilizador en el talón: un pequeño plástico para mejorar la sujeción y permitir unas zancadas más fluidas y que den mayor soporte al compuesto Flyte Foam Blast.

Y gracias al ajuste de precisión de la amortiguación FF Blast, la zapatilla garantiza una pisada más suave y un rebote más energético que, junto a la base más ancha de la suela, crea una pisada más equilibrada e impulsa el pie hacia delante mejorando su rendimiento y estabilidad en carrera para corredores de peso medio y ligero.

Visualmente, el grosor de la suela se ha visto aumentado pero el dibujo sigue siendo prácticamente idéntico al de su primera versión. Uno de los probadores de RW asegura que las *Novablast 2* dan gran libertad al pie permitiendo que no sienta presiones ni roces en los metatarsos, además de que percibe la mejoría en el efecto trampolín que impulsa la carrera en los ritmos más altos o en las series.

En cuanto a distancias, esta zapatilla es la candidata ideal tanto para la media maratón como probablemente la larga distancia. La Asics *Novablast 2* va sobradamente amortiguada y te protegerá en las tiradas más largas y exigentes.



Las Novablast 2 son increíblemente cómodas y están diseñadas para medias distancias.





MIZUNO WAVE REBELLION

PRECIO 200 € | **TIPO** asfalto

PESO 230 g (H)

DROP 8 mm

LA WAVE REBELLION NACE CON EL OBJETIVO de dotar a los runners de un ritmo extra en su próxima carrera o en sus sesiones de velocidad para poder batir una marca personal y siempre asegurando la máxima comodidad.

La marca japonesa quiere ofrecer el equilibrio perfecto entre rigidez y flexibilidad, y para ello ha creado una nueva placa Wave reforzada con fibra de vidrio

que se dobla en la fase de apoyo para proporcionar una propulsión extra durante el despegue. Esta placa combina plástico de base biológica (obtenido a partir de semillas de ricino) con fibra de vidrio, resultado del conocimiento acumulado por Mizuno en los 25 años que lleva fabricando las placas Wave. Esta nueva placa Wave se combina con la tecnología Mizuno Energy Lite, un compuesto extremadamente ligero que ofrece un 35% más de reactividad que el material estándar U4ic. Además, es muy suave para mejorar la amortiguación.

De diseño elegante, la zapatilla incluye el logotipo en 3D del Mizuno Runbird para

crear un look moderno que evoca la velocidad, mientras que el upper de una sola pieza presenta una lengüeta gusset (dos trabillas de tela conectadas a los laterales para evitar que se mueva), que garantiza un ajuste excelente y buena evacuación del sudor.

El taqueado de caucho G3 de la suela promete emociones fuertes para el corredor experimentado que llegue a los ritmos medio-altos con cierta comodidad. La *Wave Rebellion* parece que será la zapatilla mixta elegida por muchos runners para entrenamientos y competiciones exigentes que busquen superarse. Ideal para disputar media distancia. 



TODO BAJO CONTROL

HEMOS PROBADO SUJETADORES DEPORTIVOS EN DIFERENTES
DISCIPLINAS ATLÉTICAS PARA OFRECERTE LA MEJOR
SELECCIÓN Y QUE DISFRUTES CORRIENDO O PRACTICANDO
CUALQUIER OTRA ACTIVIDAD QUE TE HAGA FELIZ.

DOMYOS SUJETADOR-TOP CON
CREMALLERA CARDIO-TRAINING 900

PRECIO 19,99 €, [decathlon.es](https://www.decathlon.es) | **TIPO** fitness |
SOPORTE alta intensidad

SOBRESALIENTE EN NUESTRA PRUEBA. Es un sujetador de compresión de alto impacto asequible. Con un ligero acolchado, tirantes ajustables y cierre de cremallera, ofrece apoyo perfecto en ejercicios de cardio a alta intensidad: HIIT, circuito de training y cinta para correr. Gracias a su espalda sin broches, nada se clava y su panel de tejido suave evita las rozaduras de la cremallera. Cómoda todo el día.

HASTA 25 €



LEFTIES SPORTSWEAR

PRECIO 6,99 €, lefties.com | **TIPO** entrenamiento cruzado | **SOPORTE** medio impacto



KIMJALY TOP DEPORTIVO COMFORT YOGA

PRECIO 14,99 €, deathlon.es | **TIPO** yoga | **SOPORTE** bajo impacto



H&M SUJETADOR SPORT HIGH SUPPORT

PRECIO 19,99 €, www.hm.com/es-es | **TIPO** running | **SOPORTE** alto impacto

SUJETADOR DEPORTIVO con estampado degradado y detalle de rejilla en la parte trasera que facilita la evacuación del sudor. El elástico bajo el pecho aumenta la sujeción y amplía la comodidad. De tacto suave, está confeccionado en tejido técnico para que disfrutes de tu actividad a pleno rendimiento. Este bra es ideal para entrenamientos cruzados: fuerza, elíptica y bici.

DESPEJA TU MENTE y estírate con comodidad con este bra de yoga sin costuras. Su diseño sencillo no es ajustable y el tejido no evacua el sudor como los técnicos, por lo que no lo recomendamos para entrenamientos muy intensos, pero sí para sesiones de recuperación activa. Efecto segunda piel con rellenos desmontables.

EN TEJIDO DE POLIÉSTER RECICLADO de secado rápido para absorber el sudor y mantener el frescor durante la práctica deportiva. Es de tirantes anchos, copas forradas con relleno extraíble y espalda olímpica con sección cut-out. Elástico oculto en el bajo y cierre de corchetes en la espalda. Sujeción máxima para ejercicio de alto impacto.



REEBOK STRAPPY BACK

PRECIO 23 €, reebok.es | **TIPO** pilates, yoga | **SOPORTE** bajo impacto



NEW BALANCE NB PACE BRA 3.0

PRECIO 25 €, newbalance.es | **TIPO** ciclismo | **SOPORTE** medio impacto



BORN LIVING YOGA KABALA PETAL TOP

PRECIO 17,40 €, bornlivingyoga.com | **TIPO** yoga, running... | **SOPORTE** alto impacto

SI EL TRABAJO DE FITNESS SUAVE es una parte clave de tu plan de entrenamiento, entonces vale la pena echar un vistazo a este sujetador deportivo técnico. Es un top con espalda cruzada y está fabricado con un tejido que absorbe la humedad. Su cobertura funciona mejor para los pechos más pequeños y no es apto para llevarlo en la práctica de deportes que conlleven rebote.

SI TE TOMAS EL DEPORTE CON CALMA, esta es una prenda que no pasa desapercibida. En principio es un sujetador de impacto medio, pero nuestras probadoras con pecho más grande se sintieron más cómodas con él cuando las actividades eran de menor intensidad debido a la falta de características ajustables y de sujeción de la copa. Una gran opción para sesiones de gym relajadas y ciclismo.

TOP SIN COSTURAS con tejido de tacto muy suave y firme para una sujeción alta. Su patrón swim es muy cómodo y de gran cobertura. Tejido antibacteriano y 4 Way Stretch con la misma elasticidad en todas las direcciones que asegura un apoyo perfecto. Tiene almohadillas removibles para mayor confort. Válido para todo tipo de deportes.

EQUIPACIÓN

SUJETADORES DEPORTIVOS

DE 25 € A 40 €



COLUMBIA TOP WINDGATES

PRECIO 34,99 €, columbiasportswear.es |

TIPO senderismo | **SOPORTE** bajo impacto

CONFECCIONADA EN UN TEJIDO DE PUNTO doble elástico, este top de tirantes con capacidad hidroabsorbente es una opción estilosa tanto para excursiones en la montaña como para ir al gimnasio, pero no para movimientos intensos. Gracias a su dobladillo corto y a la espalda de nadador con abertura, este top es una buena incorporación en tu vestuario deportivo.



UNDER ARMOUR CROSSBACK

PRECIO 35 €, underarmour.es | **TIPO** boxeo, pesas |

SOPORTE medio impacto

SUJETADOR SENCILLO CON corte ultraajustado, de tipo segunda piel. Está diseñado para una sujeción estratégica para actividades de impacto medio: entrenamiento con peso, boxeo o ciclismo. Copas extraíbles y tirantes cruzados. Una banda elástica bajo el pecho ofrece una sensación muy suave, como su tejido HeatGear, de gran confort y de secado superrápido.



MARKS & SPENCER SUJETADOR SERIOUS SPORTS

PRECIO 38 €, marksandspencer.com |

TIPO crosstraining | **SOPORTE** alto impacto

SI TE GUSTAN LOS SUJETADORES deportivos con aros y usas tallas de copa más pequeña, este es un buen candidato. Está disponible en tallas hasta la E, y las probadoras con tallas grandes encontraron que la sujeción era buena para practicar crosstraining. Es un sujetador versátil, con cómodo cierre de corchetes, ajustable y seguro.



UNDER ARMOUR SEAMLESS LOW LONG SPORTS BRA

PRECIO 35 €, underarmour.es | **TIPO** senderismo |

SOPORTE bajo impacto

CORTE AJUSTADO, del tipo segunda piel, con sujeción estratégica para actividades de bajo impacto como el yoga, el pilates, el senderismo, incluso para trabajo de fuerza. Los tirantes cruzados ajustables proporcionan un ajuste personalizado y ayudan a que se adapte a una amplia gama de tamaños de pecho. Además, el tejido es suave.



BROOKS DRIVE CONVERTIBLE RUN

PRECIO desde 35 €, brooksrunning.com |

TIPO running | **SOPORTE** alto impacto

ESTE SUJETADOR LIGERO está hecho para correr. Su tejido técnico de calidad proporciona apoyo, y los tirantes ajustables de fácil acceso y con broche deportivo en la espalda facilitan la adaptación de este bra de compresión a tu gusto. No tiene copas incorporadas, pero el sujetador es seguro, especialmente para las mujeres con pechos pequeños.



NIKE DRI-FIT SWOOSH

PRECIO 29,99 €, nike.com | **TIPO** ciclismo |

SOPORTE medio impacto

DE ESTILO CLÁSICO está fabricado con botellas recicladas, tiene una sola almohadilla extraíble y un bolsillo incorporado en la parte delantera. El tejido suave cuenta con capilarización del sudor para mantener la transpirabilidad. No es lo suficientemente resistente como para correr, pero el crop top es cómodo para el ciclismo y la mayoría de los entrenamientos cruzados.



ADIDAS STUDIO TWO-TONE BRA

PRECIO 75 €, adidas.es | **TIPO** pesas, spinning | **SOPORTE** bajo-medio impacto

APORTA UN TOQUE DE GLAMOUR ecológico a tu outlook en los días de menor intensidad con este top-bra de recuperación fabricado con un 84% de tejidos reciclados. Destaca en la esterilla de yoga, en una caminata por los parques de tu ciudad o entrenando fuerza porque tiene el suficiente soporte para ello. Para ser un sujetador deportivo de bajo impacto, la compresión es impresionante.



ELOMI ENERGISE

PRECIO 59,95 €, lenceriaemi.com | **TIPO** ciclismo | **SOPORTE** medio impacto

PERFECTO PARA PECHOS GRANDES y para ejercicios de medio impacto. Elige este sujetador de encapsulación, con aros y copas individuales. Su diseño es similar al de los sujetadores de uso diario, pero ofrece mayor sujeción. La falta de compresión hizo que las probadoras lo prefirieran para el entrenamiento cruzado de bajo a medio impacto, como el ciclismo.



SHOCK ABSORBER SHAPED SUPPORT

PRECIO 45,90 €, elcorteingles.es | **TIPO** running | **SOPORTE** alto impacto

HA SIDO UNO DE LOS FAVORITOS en las pruebas. Es ideal para el entrenamiento cruzado y para las runners. Su diseño ofrece una gran sujeción en la bicicleta o en el gimnasio, y su tejido, que absorbe la humedad, mantiene la piel seca también en alta intensidad. El ajuste puede ser variable, y está disponible en gran variedad de tallas.



MAAREE SOLIDARITY HIGH-IMPACT SPORTS BRA

PRECIO 75,95 €, maaree.com | **TIPO** running | **SOPORTE** alto impacto

CON UN INNOVADOR SOPORTE, este bra garantiza un ajuste sin rebotes. No solo los tirantes son ajustables, sino que el diseño cuenta con una sobrecorrea que se coloca en la parte superior de los pechos y puede modificarse para conseguir la sujeción que necesitas. Se ajusta a la talla y es cómodo incluso para las carreras de larga distancia.



IDAWEN GRAND PRIX

PRECIO 67 €, elcorteingles.es | **TIPO** pádel | **SOPORTE** alto impacto

ESTE SUJETADOR DEPORTIVO es ligero, transpirable y con protección solar. Fabricado en España, con tejidos técnicos sostenibles (obtenidos de redes de pesca recicladas), es de secado rápido y transpirable para expulsar el sudor y mantener la piel fresca y seca. Sujeción perfecta pero sin tirantes ni marcas. Perfecto para deportes de raqueta, pero también para running y fitness.



SWEATY BETTY MINDFUL SEAMLESS YOGA BRA

PRECIO 54,95 €, zalando.es | **TIPO** yoga | **SOPORTE** bajo impacto

ENCUENTRA TU FLOW con este sujetador deportivo de alta gama que sienta muy bien. Fabricado con 'modal' –un tejido sostenible procedente de las fibras de la madera– es una delicia para los días de yoga y recuperación activa. El diseño ofrece una cobertura y una sujeción mínimas, así que no lo lleves para nada extenuante, pero es muy cómodo.

ELIGE EL MEJOR CHALECO DE HIDRATACIÓN

Cuando entrenas y compites en trail, un chaleco de hidratación es esencial para llevar encima el agua necesaria, el combustible y el equipo básico que evite sorpresas en la montaña. Dependiendo del tiempo de carrera y el esfuerzo, tendrás que elegir opciones diferentes.

Los campeones de trail Pau Capell, Tòfol Castanyer y Oihana Kortazar nos dan las claves para que no te equivoques al elegir esta prenda tan importante.

A TENER EN CUENTA

→ **UN BUEN CHALECO** / “Utilizo el modelo *Flight Series* de 8 litros de The North Face. Me va genial para competir y entrenar distancias de más de tres horas. Si voy a hacer menos tiempo, llevo un cinturón, también de esta marca, que es más cómodo”, dice Pau Capell, campeón del mundo de ultratrail. “Otra cosa buena de este chaleco es que es reflectante y está hecho con un material antisudor”.

Tòfol Castanyer, que ha sido campeón del mundo, opina que “es importante que el chaleco quede bien fijo y con una posición de las botellas cómoda para evitar rozaduras. En las ultras utilizo un chaleco de 5 litros de Salomon”.

→ **VEJIGA O BIDONES** / Algunas mochilas llevan una vejiga de hidratación en la parte trasera con más capacidad para el agua, que se aspira a través de una válvula de mordida. Capell prefiere llevar dos bidones en la parte frontal: “Son de 750 ml cada uno. Con 1,5 litros tengo suficiente para entrenar tres horas.”

“Cuando corro en los Pirineos siempre llevo en el chaleco una chaqueta de lluvia y una manta térmica, si corro por la mañana. Si entreno de tarde, añado un frontal, por si se me hace de noche. Obviamente, el móvil va siempre conmigo, así que es importante tener bolsillos con cremallera” — Pau Capell

En 2019, Pau Capell ganó la UTMB. Ahora, su ambicioso proyecto personal es recorrer los 170 km de la UTMB en menos de 20 horas.

→ **DISEÑOS DE GÉNERO** / Hay marcas que ofrecen un diseño específico para el género femenino. La *Sense Pro 10* de Salomon tiene en cuenta la posición de las correas y las petacas en la parte delantera para que se adapte al cuerpo de una mujer: “Miro que el chaleco se ajuste bien a mi espalda y a mi cuerpo, que los soft flask encajen en sus compartimentos y no reboten”, comenta Oihana Kortazar, campeona de España de carreras de montaña.

EQUIPO DE SALVAMENTO

Si planeas hacer una carrera de varios días con el riesgo de encontrarte solo o perdido, es importante estar preparado. El productor de vídeo de RW y ultramaratoniano Pat Heine, para su intento de Fast Known Time, llevó un frontal, chubasquero, gorro, guantes, teléfono, mapa, manta térmica y, por supuesto, geles y barritas. Estos artículos son esenciales para evitar riesgos innecesarios.

MANTA DE EMERGENCIA SOL / 5,90 €

Sí, es esa manta térmica en color oro o plata que estás acostumbrado a ver después de las carreras. No pesa casi nada y podría salvarte la vida. Si te lesionas, te pierdes o te quedas atrapado por el mal tiempo, envuélvete en ella para retener el calor del cuerpo y mantenerte caliente.

BOTELLA FILTRANTE DE AGUA KATADYN BEFREE PLEGABLE / 41,40 €

Esta botella convierte cualquier fuente de agua en una fuente de agua potable. El agua fluye a través del microfiltro incorporado en la tapa, por lo que las bacterias y los protozoos no te dañarán. Se recomienda el termo de 0,6 l porque el tamaño es perfecto para llevar en el chaleco.

SPRING ENERGY AWESOME SAUCE GEL / 62 € / 20 UNIDADES

Estos geles con sabor a manzana y canela son fáciles de digerir y contienen 180 kcal cada uno. Son veganos, tienen muchos carbohidratos, sodio y potasio, y se toman más como un batido que como un gel. Tiene otros sabores como café o frambuesa.



TEXTOLOLA LÓPEZ. FOTO: LAKOTA GAMBILL Y CORTESÍA DE LAS MARCAS.

NUESTROS FAVORITOS



MINIMALISTA

SALOMON SENSE PRO 10 / 160 €

Es ultracómodo, sin puntos de fricción y con un ajuste preciso. Con acceso rápido a tus básicos de trail, puedes avanzar más tiempo y más rápido. 10 litros de capacidad y 165 g de peso. Incluye un bidón blando.



EXCELENTE PARA COMPETICIÓN

THE NORTH FACE FLIGHT RACE DAY 8 / 150 €

Fabricado con material transpirable y elástico, y de acabado hidrófugo para protegerte de la lluvia ligera. Portabotellas externo y compartimentos de organización para accesorios.



AVENTURERO 24 H

CAMELBAK OCTANE 18 / 122 €

Ofrece mucho espacio de almacenamiento y una vejiga de 2 litros. El diseño de su panel trasero con alas abraza la cintura para reducir el desplazamiento de la carga. El material proporciona flujo de aire adicional.

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

Esquire

Nº 157 OCTUBRE 2021 esquire.es
4 € (Canarias 4,15 €)

SEBASTIÁN YATRA SE VIENE ARRIBA

'La Fortuna',
notas de rodaje
Por Alejandro
Amenábar

Tom Hardy
Hecho pedazos

Ana Ruja
Crisis... ¿qué crisis?

Cuando
Ernest Hemingway
fichó por 'Esquire'

Cómo negociar
con tu 'hacker'

GUÍA DE LA
MODA
MASCULINA,
VOL. 2022

ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es

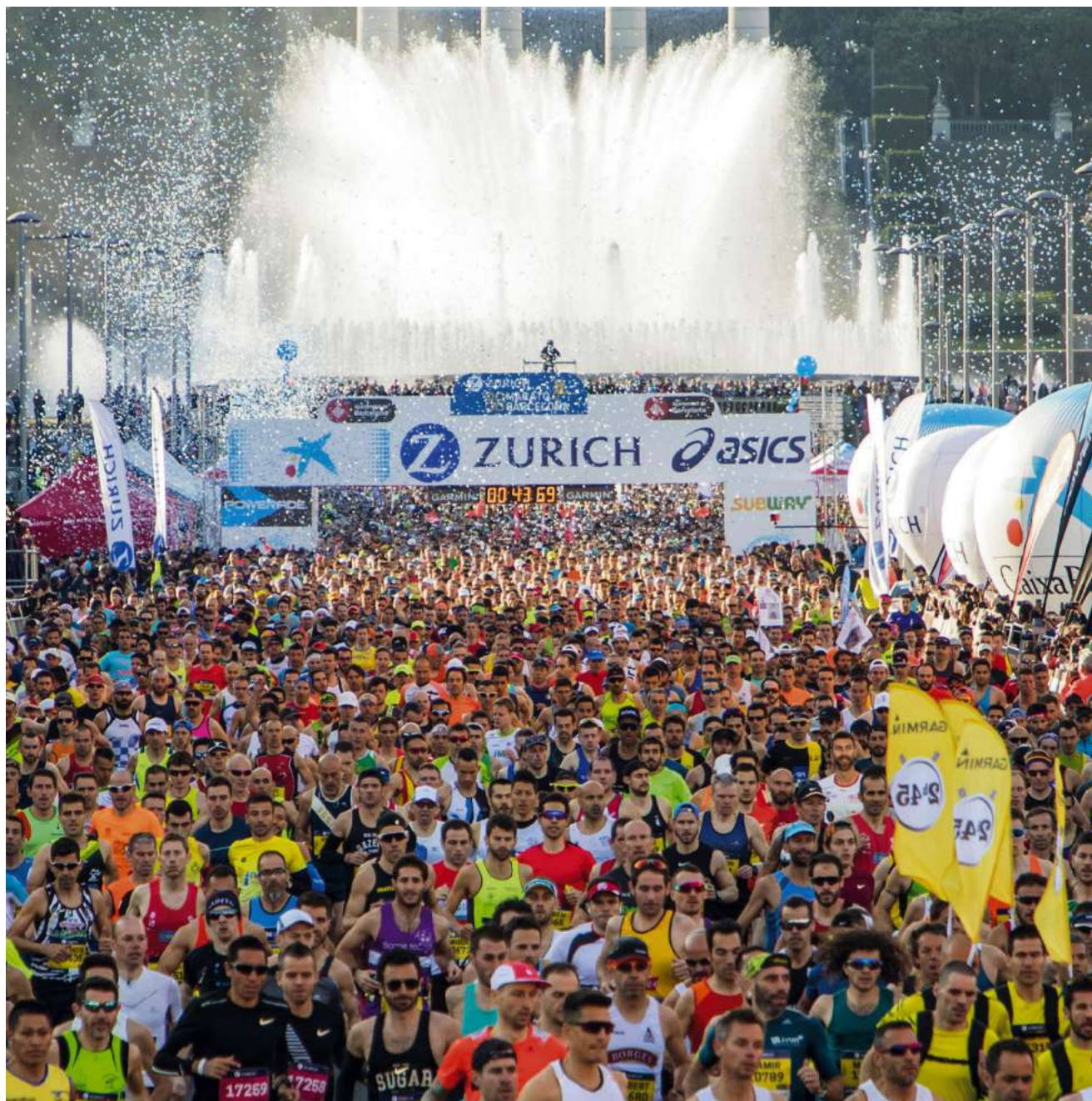


FOTO: ZURICH MARATÓ BARCELONA.

20 maratones en España como Madrid, Barcelona, San Sebastián, Valencia... más los Six Majors internacionales se concentran en tres meses. ¿Cuál vas a correr?

¡DISFRUTA LOS 42,195K!

SUPERADO LO MÁS DURO DE LA CRISIS SANITARIA, Y CON GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN VACUNADA, LOS MARATONES VUELVEN A BRILLAR. AQUÍ TIENES UN MENÚ CON CONSEJOS DE EXPERTOS PARA QUE ENTRENES CON SABIDURÍA Y TRIUNFES EN ALGUNA DE NUESTRAS PROPUESTAS. ¡NO TE LO PIENSES!

Preparados, listos... Madrid

La 43.ª edición de EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid inaugura el calendario de la nueva temporada de las grandes carreras después de un año y medio de sequía maratoniana debido a la COVID-19. ¿Se pueden tener más ganas?

Una vez más, Madrid se convierte en pionera y en la capital del running al celebrar la primera gran carrera en España de la era poscovid. Es tal la expectación que las inscripciones de EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid en las distancias de media maratón y 10K llevan meses agotadas. Hay ganas de calzarse las zapatillas y salir a correr llenos de entusiasmo.

El 26 de septiembre de 2021 será el momento de poder revivir el running con toda su esencia y será en EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid, que celebra su edición más deseada: la número 43. Es el momento de pisar las calles más bonitas de la capital junto a 30.000 participantes de todo el mundo, que cruzarán fronteras y se calzarán las zapatillas para disfrutar de una de los circuitos con más ambiente y más espectaculares de España.

Y para que todos tengan la gran oportunidad de vivir esta fiesta del running, tres son

LOS CORREDORES DEBEN PRESENTAR VACUNACIÓN O TEST DE ANTÍGENOS

Una medalla que sabe a gloria

Tras cruzar la línea de meta en el Paseo del Prado, cada participante immortalizará su triunfo con la medalla conmemorativa de la carrera.





Todo está preparado para que disfrutes de un día espectacular corriendo por las calles de Madrid, ciudad recién nombrada Paisaje de la Luz, Patrimonio Mundial de la Unesco.



La etíope Shasho Insemu fue la más rápida de Madrid en la última EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón (2019) y consiguió récord de la prueba (2:26:24 h) por más de cuatro minutos. ¿Será capaz alguna mujer de romper su marca y la del circuito en 2021?

las distancias en las que podremos participar: maratón, media maratón y 10K, para que cualquier tipo de corredor viva su pasión por el asfalto en el inigualable ambiente de la capital, donde miles de espectadores salen a las calles ese día para animar a los corredores y sentirse partícipes de una gran celebración.

Además de contar con un recorrido bellissimo y turístico por el corazón de la ciudad, el EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid es una auténtica fiesta con más de 16 puntos de animación situados a lo largo del recorrido que pondrán ritmo a esta increíble experiencia.

GARANTÍA DE SEGURIDAD

El evento organizado por AD MAPOMA, referente a nivel nacional en la realización de eventos deportivos junto con Elipse Iniciativas SL, consigue que cada edición nos visiten

cerca de 10.000 corredores provenientes de alrededor de 110 países de todo el mundo.

Y para garantizar la seguridad de los participantes, este año cuenta con las medidas sanitarias recomendadas. Por esta razón, las carreras se espaciarán en la mañana del día 26, de manera que el recorrido de 10K se iniciará a las 07:45 horas (7.000 participantes), la maratón a las 08:45 horas (8.000 participantes) y la media maratón tendrá el pistoletazo de salida a las 11:00 de la mañana (15.000 participantes), además de cumplir con unos requisitos obligados para todos los corredores y que se inician a la hora de la recogida del dorsal.

FERIA DEL CORREDOR

Para recoger el dorsal, la camiseta y la bolsa del corredor hay que acudir a Expodepor, situada en el pabellón 14 de IFEMA los días 24 (viernes) y 25 (sábado) de septiembre, desde las 10 h a las 20 h ininterrumpidamente. Allí el funcionamiento es muy fluido, por lo que el tiempo medio para recoger el dorsal, la camiseta oficial y la bolsa del corredor se calcula en 15 minutos.

Para recoger el dorsal se requiere presentar la documentación que te indicamos a continuación y tener en cuenta algunas obligaciones.

- 1.** Certificado de vacunación (pauta completa) o en su defecto certificado de prueba PCR o certificado de test de antígenos (realizados como máximo 72 h antes del momento de recogida del dorsal). Esa documentación se podrá presentar impresa o en formato digital en el teléfono móvil.
- 2.** Es muy importante que el certificado de vacunación indique los datos personales del participante, la vacuna que le han administrado y la fecha de vacunación. Si presenta certificado de prueba PCR o de test de antígenos, debe indicar los datos personales del participante y la fecha de del test.
- 3.** El DNI, pasaporte o documento identificativo en regla.
- 4.** El documento con número de dorsal (impreso o en el teléfono móvil) que se te ➔

EDP ROCK'N'ROLL APUESTA FUERTE POR LA SOSTENIBILIDAD

envió por email aproximadamente unos 10 días antes de la carrera. Nadie, salvo el corredor, puede recoger el dorsal ni la bolsa, y tiene que personarse los días de la feria. Tampoco hay posibilidad de recogerlo el día de la carrera.

5. Debido al protocolo por la COVID-19, los aforos se han reducido un 30%.

6. Existe la obligación de llevar mascarilla en todo momento, salvo para correr (zona de salida y meta, expo, etc.).

VALORES DE SOLIDARIDAD

El EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid aúna solidaridad y deporte, pues uno de los compromisos de la organización es devolver a la sociedad el apoyo recibido durante más de cuatro décadas de historia de esta mítica carrera. En ese sentido, y para impulsar iniciativas solidarias, si representas a una entidad sin ánimo de lucro y quieres formar parte de las causas oficiales del EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid, manda un correo a info@edprocknrollmadrid.com



EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid este año se celebra a principios de otoño. Se espera que la temperatura oscile entre los 16 °C y los 27 °C por lo que la temperatura será bastante templada. Recuerda hidratarte en los puntos de avituallamiento, sobre todo si corres la media o la distancia maratón.



REDUCE EL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

EDP Rock'n'Roll Running Series Madrid, el Ayuntamiento de Madrid y Ecoembes, la organización medioambiental que coordina el reciclaje en España, fomentan el reciclaje de residuos entre atletas, voluntarios y miembros de la organización.

El día 26 se instalarán contenedores de reciclaje específicos en todos los avituallamientos y en el área de meta, donde podrás depositar los residuos utilizados: contenedores amarillos, para envases; azules, para envases de cartón y papel; y marrones, para los desechos orgánicos.

La última edición se recogieron 7,2 toneladas de envases de plástico, latas y briks, y 1,2 toneladas de envases de cartón y papel.

CIRCUITO EDP ROCK'N'ROLL RUNNING SERIES MADRID

La catalogación de Gold Label de la Federación Internacional de Atletismo contará con las medidas sanitarias recomendadas. Las carreras se espaciarán en el tiempo de manera que el recorrido de 10K será el primero en dar el pistoletazo de salida a las 07:45 h, la maratón a las 08:45 h y la media a las 11:00 h. Las tres comienzan en el Paseo de la Castellana y finalizan en el Paseo del Prado.



CIRCUITO 21K

CIRCUITO 10K

Servicios de carrera

A lo largo del recorrido encontrarás avituallamientos de agua, isotónicos y geles cada, al menos, cinco kilómetros. También se han dispuesto WC, y asistencia médica, sobre todo en las dos distancias más largas.

La carrera cuenta con uno de los recorridos más bellos del calendario internacional, ya que, partiendo del Paseo de la Castellana, permite contemplar el estadio Santiago Bernabéu, las Cuatro Torres Business Area, el Faro de Moncloa, la Casa de Campo, Madrid Río y el Museo del Prado, que está situado al lado de la meta, en el Paseo del Prado con la plaza de Cánovas del Castillo, todo ello sin olvidar los más de 16 puntos de animación musical, que este año están a cargo de varios Dj, para que la música continúe siendo un elemento esencial de este encuentro deportivo.

Otro aliciente más para correr por las calles de la Rock'n'Roll Marathon Series es que el Paisaje de la Luz de Madrid es desde julio de 2021 Patrimonio Mundial de la UNESCO, además de que esta carrera ostenta la catalogación de Gold Label de la Federación Internacional de Atletismo, el máximo galardón a la excelencia. Es decir, el circuito de esta carrera se encuentra a la altura de competiciones tan reconocidas como Nueva York, Londres o Berlín.

Entre otras consideraciones que debes tener en cuenta en esta edición tan especial está que se han eliminado los servicios no

esenciales, tales como guardarropa, fisioterapia o podología para evitar colas y aglomeraciones de corredores.

Ya solo queda que el día 26 de septiembre disfrutes de este gran momento, ya sea en la distancia 10K, media maratón o maratón, y goces y participes del entusiasta calor del público madrileño, amante del deporte, que te acompañará a lo largo de cada una de tus zancadas mientras recorres las principales calles de una de las ciudades más bellas del mundo. Ese debe ser el broche final de la carrera y el principio de otras muchas que están por venir. 🏃‍♂️



No hay límites
En una maratón cada corredor aprende que no hay retos imposibles y que cada kilómetro es una experiencia única.

Este año, si corres, ya has ganado

BARCELONA



El 7 de noviembre miles de corredores vivirán una experiencia mágica en un circuito urbano, llano y muy atractivo por el centro de la Ciudad Condal. Las inscripciones siguen abiertas.

LA ZURICH MARATÓ BARCELONA 2021 encara las últimas semanas previas a su celebración con optimismo y ganas de recuperar el carácter deportivo y festivo que la caracteriza, después de ver cómo se cancelaba la edición 2020, solo una semana antes de su celebración, a causa de la COVID-19. Fueron muchos los runners que, después del esfuerzo que supone preparar un 42K, se quedaron a las puertas, pero ahora tenemos la oportunidad de aprobar esa asignatura pendiente haciendo esta edición tan especial.

En este periodo, la carrera ha evolucionado para mejorar y seguir siendo una de las grandes maratones del mundo. Para empezar, la Zurich Maratón Barcelona ha estrenado una nueva imagen y

una tipografía exclusiva inspirada en las emblemáticas cuadrículas del Pla Cerdà, que pretende plasmar el carácter de una carrera que tiene en un recorrido 100% urbano, monumental, rápido y accesible y que atraviesa las principales atracciones turísticas de la ciudad, uno de los puntos fuertes de la prueba.

CORRE MÁS RÁPIDO

Otro de los grandes atractivos de la Zurich Maratón Barcelona es que se trata de un circuito rápido, con un recorrido diseñado para volar. Siguiendo la tendencia mundial se cambió el trazado y se hicieron mejoras que han supuesto que algunos tramos más conflictivos

hayan rebajado el porcentaje de desnivel positivo en un 20%, y que se suavizaran giros complicados. De hecho, en la edición celebrada en 2019, y gracias a estos cambios, se batió el récord del circuito en más de un minuto.

LAS NOVEDADES DE 2021

La organización ha trabajado especialmente en tres ejes básicos: la atención al corredor, la puesta en escena y las medidas sostenibles. Los participantes han sido el eje principal para la organización, que siempre ha intentado velar por sus intereses para que vivan en Barcelona una experiencia mágica.

Esta edición 2021 tendrá una nueva puesta en escena que pretende trasladar a los participantes toda la épica de una carrera del nivel del maratón. El punto de salida y llegada de la prueba, en la avenida María Cristina, contará con innovadoras novedades que, sin ningún tipo de duda, pondrán, todavía más, las emociones de los participantes a flor de piel, combinando la inmediatez práctica de las nuevas tecnologías con las vivencias particulares de cada participante.

MÁS SOSTENIBLE

Uno de los objetivos prioritarios del Zurich Marató Barcelona es minimizar el impacto que la prueba pueda dejar sobre el medioambiente. Con el propósito principal de convertir la gran fiesta deportiva en un acto de respeto a la ciudad, a sus ciudadanos y al medioambiente, se llevarán a cabo medidas concretas para una prueba sostenible: las camisetas de los participantes, fabricadas con poliéster 100% reciclado, la



OTROS MOTIVOS...

¿Necesitas más razones para correr la Marató de Barcelona? Te las damos.

SU CIRCUITO MODERNISTA

Disfruta de edificios como la Casa Amatller, la Casa Batlló, la Sagrada Família, la Ciutadella, el Arc de Triomf...

CARRERA MUY RÁPIDA

En 2019 se estrenó circuito y se batió el récord de la prueba.

FAMILIA Y AMIGOS

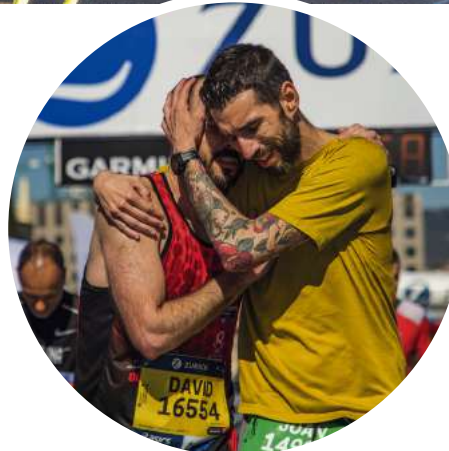
PODRÁN SEGUIRTE por la red del metro. Son varios los puntos con salida de un circuito accesible para el público. No te faltará el aliento de los tuyos.

BUEN CLIMA

La meteorología popular dice que alrededor del 11 de noviembre el tiempo se estabiliza en Barcelona (el veranillo de San Martín). Una tregua entre las lluvias de octubre y los primeros episodios invernales.

BARCELONA SE VUELCA

con Zurich Marató Barcelona. La ciudad se convierte en una fiesta. Los ciudadanos se lanzan a la calle para ofrecer su aliento siendo un gran apoyo a todos los runners.



Un recorrido único

El circuito de Zurich Marató Barcelona transcurre por el corazón de una ciudad cosmopolita donde el legado modernista de Gaudí te atraparà. Corre con la cabeza bien alta y sin desfallecer para no perderte ni un detalle de la arquitectura y de los rostros de emoción de tus compañeros de carrera.

desaparición de plásticos en los avituallamientos, los numerosos contenedores de reciclaje que estarán distribuidos en puntos clave del recorrido, la utilización de coches eléctricos de apoyo a la prueba o el cálculo y compromiso de la huella de carbono son la mejor prueba.

MEDIDAS COVID

La organización velará por la seguridad de los corredores tomando todas las medidas necesarias para proteger la seguridad de los participantes. La positiva evolución de la campaña de vacunación y el descenso de la incidencia del coronavirus en la sociedad hacen presagiar que la Zurich Marató Barcelona volverá a convertirse en uno de los eventos deportivos más multitudinarios y festivos de la Ciudad

Condal. En todo caso, la carrera se adaptará a las medidas que establezca la situación sanitaria en cada momento.

ACTIVIDADES PARA TODOS

Los días 5 y 6 de noviembre, la Expo Sports 2021 será el mejor punto de encuentro entre los participantes de la Zurich Marató Barcelona y cualquier apasionado del running, donde podrás conocer las últimas novedades de las marcas del sector. La entrada es gratuita, al igual que la participación en la Breakfast Run el día antes de la maratón. Recorrerás los últimos 4 km del maratón olímpico de Barcelona 92, que finaliza en el interior del Estadio Olímpico con un desayuno. También habrá carreras para los más peques. Infórmate en zurichmaratobarcelona.es



La británica Georgia Tindley, atleta del equipo Merrell, quedó segunda de las chicas en la Skyrace, patrocinada por la firma estadounidense de calzado de montaña.

Vuelve la fiesta del trail

En la idílica localidad de Maria Alm, en el estado de Salzburgo (Austria), la paz de las montañas se torna bullicio durante el fin de semana del Hochkönigman Trail Running Festival. Por CRISTINA SÁNCHEZ



MARIA ALM (AUSTRIA)

DESPUÉS DE QUE FUERA CANCELADO EL AÑO PASADO y tras posponerlo durante meses, el fin de semana del 3 al 5 de septiembre tuvo lugar la sexta edición del Hochkönigman, con la participación de 1.466 atletas de 37 nacionalidades, entre ellos algunos españoles que dejaron el pabellón bien alto.

La firma Merrell, patrocinadora de la Skyrace, carrera estrella del festival y que forma parte de Skyrunner World Series, organizó un viaje al que acudimos periodistas y runners de toda Europa que tuvimos el privilegio de disfrutar en directo del deporte que nos apasiona. La pequeña localidad austriaca de Maria Alm, un atractivo punto turístico gracias a su estación de esquí en invierno y a sus actividades de montaña y deporte en verano, se había engalanado para la ocasión y una enorme carpa dominaba el centro del pueblo.

Allí, punto neurálgico del festival, tuvo lugar la ceremonia de inauguración el viernes 3 de septiembre, con desfiles, música y... mucha cerveza. El escenario, con su podio, estaba ya preparado para coronar a los atletas de las diferentes pruebas.

Para dar la bienvenida al evento se empezó con una novedad, la Downhillrace, que comenzó a las cuatro y media de la tarde en la estación de montaña Natrunbahn y que terminó en el centro del pueblo. Los siguientes fueron los chavales: un Kid Trail con carreras infantiles y otro para menores de 16 años que recorrieron montes y valles en varias distancias. La Endurance Trail (85,3 km) dio la salida a las once de la noche, y una larga y fría carrera esperaba a los corredores... Al día siguiente continuaron las sorpresas, ya que tuvieron lugar cinco eventos muy top, entre ellos la B'JAKS



El pequeño pueblo de Maria Alm parece sacado de una postal. La Wallfahrtskirche ('santuario', en alemán) es el centro de la vida del lugar.



Marathon Trail, que comenzó a las siete de la mañana y que ganaron Sabine Wurmsam y Tomas Farnik. A las ocho por fin llegó la salida de la prueba más esperada, la Merrell Hochkönig Skyrace, con 31,6 km y 2.685 m positivos, que forma parte de Skyrunner World Series y de Skyrunner Austria Series. Se trata de una prueba muy exigente, a la que solo tuvieron acceso 150 corredores experimentados, ya que es una carrera muy técnica que transita por zonas muy escarpadas y requiere de experiencia previa en pruebas de estas características por parte de los runners.

UNA PRUEBA DE ALTURA

El equipo Merrell, que presentaba varios atletas en competición, como Denisa Dragomir, Georgia Tindley, Oihana Azkorbebeitia, Marc Pinsach y las hermanas Kott, hizo pleno con las chicas. La ganadora fue la rumana Denisa Dragomir, seguida por la británica

Georgia Tindley y la vasca Oihana Azkorbebeitia como tercera. En cuanto a los chicos, el austriaco Jakob Herrmann quedó el primero, seguido de su compatriota Sebastian Falkensteiner y del vasco Asier Larruzea en tercer lugar.

VIVIRLO EN DIRECTO

Para ver en directo a los campeones en su primer avituallamiento en el refugio de montaña Riemannhaus, los participantes de la expedición de Merrell decidimos madrugar. A las seis y media ya iniciábamos nuestro ascenso, una experiencia inolvidable que nos permitió admirar el escarpado recorrido por el que transitaron los atletas de la prueba más técnica del circuito. El sol, que nos acompañó durante todo el fin de semana, lucía ya en las cumbres y un reconfortante desayuno nos ayudó a recuperar fuerzas tras una hora de caminata. El esfuerzo tuvo su recompensa, pues al momento

PALMARÉS 2021 MERRELL SKYRACE

Hombres
Jakob Herrmann
3:39:29,8 h
Sebastian
Falkensteiner
3:43:32,6 h
Asier Larruzea
3:46:19,2 h
Mujeres
Denisa Dragomir
4:19:09,6 h
Georgia Tindley
4:23:32 h
Oihana
Azkorbebeitia
4:27:24,9 h

empezaron a llegar los primeros corredores que, en un alarde de fortaleza, apenas tomaron un sorbo de agua antes de seguir su camino. De vuelta al pueblo, aún pudimos aplaudir a los primeros en la llegada, exhaustos pero felices.

El domingo por la mañana tuvo lugar un brunch de despedida en las cumbres. Allí se dieron cita los atletas de élite y los entusiastas corredores populares para degustar la deliciosa cocina alpina y admirar las deslumbrantes montañas de Salzburgo. Como broche, el anuncio del próximo Hochkönigman Trail Running Festival en junio de 2022. Ya puedes ir entrenando...

Todas las claves para viajar al Hochkönigman

CÓMO LLEGAR

Lo mejor es volar a Salzburgo y de ahí alquilar un coche o un transfer hasta Maria Alm, pero no siempre hay vuelos directos. Otra opción es ir a Múnich, desde donde tendrás que conducir unas dos horas y media.

DÓNDE ALOJARSE

Maria Alm es pequeño, pero turístico, por lo que hay muchos hoteles. Nosotros nos alojamos en Tante Frida, totalmente reformado, con habitaciones espaciales y decoración sorprendente. ederfrida.com/en/home



FIESTA DEL TRAIL RUNNING

El año que viene el evento se celebrará del 3 al 5 de junio, así que tienes tiempo de organizar el viaje. Vas a disfrutar de las increíbles montañas austriacas y de una buena cerveza poscarrera. www.hochkoenigman.run/en/

25 pasos para un maratón mágico

Por fin, los maratones vuelven a estar en la agenda. Estos son los consejos clave del entrenador Tom Craggs que te ayudarán en tu viaje de 42,195 km.



● ENTRENAMIENTO

Preparar un maratón incluye la adaptación de tu cuerpo a la exigencia de correr 42,195 km. Para ello, necesitas aumentar tu capacidad cardiovascular y resistencia, así como tu habilidad para conservar y gestionar la energía en la carrera. Y todo esto tienes que realizarlo respetando tu recuperación.

→ **TU MEJOR PLAN** / El maratón es un camino largo y la variedad de los entrenamientos es importante, así que asegúrate de que tienes un

buen plan que te prepare específicamente. No obstante, para la mayoría de runners correr a un ritmo fácil y constante, con frecuencia y constancia, les permitirá estar preparados. El entrenamiento más efectivo es aquel que puedes seguir y disfrutar. Es mejor realizar cuatro sesiones semanales que seis una semana y ninguna a la siguiente.

→ **ENTRENA, PERO NO TE PASES** / Aunque es importante acostumbrar los pies y dedicar horas a entrenar, si te pasas, te costará recuperarte y

VARÍA EL RITMO

Correr con facilidad es bueno, pero intenta acelerar el ritmo de vez en cuando.

empezarás el maratón arrastrando cansancio. Corre, como mucho, entre 3 h y 3:15 h a la semana en las 3-4 semanas previas al día de la carrera. Si pasas ese margen, te arriesgas a no recuperarte a tiempo.

→ **ORGANÍZATE BIEN** / Correr mucho es fundamental, pero todavía más importante es tu volumen general de entrenamiento. Un buen objetivo sería salir a correr entre 4 y 5 veces a la semana, pero recuerda que con un poco de fitness potenciarás tu capacidad física.



LA TIRADA LARGA ES BÁSICA, PERO EL VOLUMEN TOTAL DEL ENTRENO ES SI CABE MÁS CRÍTICO

Plantéate a mitad de semana una salida en la que también incluyas una rutina de volumen. Dedica 75-90 min en total, y complementa las tiradas largas en el fin de semana.

→ **ACÉRCATE AL RITMO DE CARRERA** / Las carreras suaves son importantes para aumentar tu volumen. Sin embargo, según se vaya acercando el día de la carrera, conviene abandonar el ritmo más lento y tratar de aproximarse al

que llevarás en la maratón. En las últimas ocho o diez semanas, intenta hacer las tiradas largas a un ritmo 10-15 s/km más rápido que el que será tu ritmo de maratón.

→ **MARCA TU ESTRATEGIA** / Antes de escuchar el pistoletazo de salida tienes que tener claro a qué ritmo vas a correr. Añadir tramos a ritmo de maratón al final de algunas carreras largas es un gran estímulo mental y físico. Una buenísima carrera sería una de entre 2:45 y 3:00 h, en la que incluyas

4 intervalos de 20 min a ritmo de maratón, con recuperaciones de 5 min a ritmo lento. Hay formas de estimar tu tiempo de maratón basándote en tu rendimiento en otras distancias. Una opción es multiplicar tu marca de 10K por 5 y restar 10 min; también funciona duplicar tu tiempo de 21K y añadir entre 10 y 20 min, o calcular el 105-108% de tu tiempo de la media maratón.

→ **TENSIONA TU SISTEMA** / El maratón es un juego de gestión de la energía. Hay que enseñar al cuerpo a usar bien su combustible durante los entrenamientos. Una forma de hacerlo es con sesiones que varíen los esfuerzos entre usar o bien grasas almacenadas o hidratos de carbono. Intenta esto: en una misma carrera de 75-90 min sin descanso, alterna entre 3 y 5 min corriendo al ritmo de una carrera de 10K, y otros 3 o 5 min al ritmo de un maratón o, incluso, más despacio. Empieza con 30 min de este modo y procura aumentar hasta los 60 min según avanzan las semanas.

→ **ENTRENO CRUZADO** / El running es un deporte de alto impacto y se ha demostrado que el tiempo sobre una bici o una elíptica o las sesiones de aquarunning son tremendamente eficaces a la hora de preparar el cuerpo. Convierte tus sesiones de running en tiempo y esfuerzo percibido, y llévalas a cabo como si de un entrenamiento cruzado se tratara: aumentarás el volumen de entreno y minimizarás el riesgo de lesión.

→ **APUESTA POR LA MONTAÑA** / Entrenar en montaña puede ser una buena manera de trabajar la velocidad de forma enmascarada. Enseguida verás que tu frecuencia cardíaca empieza a subir, y también desarrollarás más fuerza en los glúteos, isquiotibiales y cuádriceps. Plantéate el reto de correr por zonas montañosas un día a la semana y haz las subidas a un ritmo fuerte sostenido. →

→ **ENTRENA TU ESTÓMAGO /**

Practica la estrategia de repostaje en la que confiarás el día de la carrera. Los geles te ayudan a reponer rápidamente la energía que necesita el cuerpo. No te detengas, toma el gel a sorbos mientras vas corriendo. Proponte tomar uno cada 30 min en el transcurso de la carrera. Si los geles se te resisten, elige otra de las muchas opciones y pruébala para evitar que el agotamiento se convierta en tu compañero de maratón.

→ **TRABAJA LA FUERZA /** Los run-

ners que son capaces de mantener su postura y su técnica tendrán más fácil seguir a su ritmo en las últimas fases del maratón. El entrenamiento de fuerza mejora el rendimiento. Dedica una o dos sesiones semanales a los ejercicios de sentadillas, puentes lumbares y planchas.

→ **REPÁRTETE /** Reserva tu ca-

rrera más larga para las últimas 3 o 4 semanas y, cuando queden 2 semanas, reduce tu tirada larga a 1:45 h, y los últimos 30 min a correr al ritmo fijado para el maratón. A falta de una semana, reduce a 75 min tu carrera más larga, siempre fácil y relajada. En las últimas dos semanas, intenta que la frecuencia de tus carreras sea la misma. Es decir, si estás saliendo 5 veces por semana, corre también 5 veces, pero reduciendo el volumen un tercio las dos semanas antes, y a la mitad la semana del maratón. Si necesitas descanso, concédetelo.

● **ESTILO DE VIDA**

Para mejorar tu forma física, deberás trabajar duro e ir más allá de tus zonas de confort. Sin embargo, todos esos beneficios no se dejarán ver hasta que te hayas recuperado del todo. Por eso, tu estilo de vida es clave para un buen maratón.

→ **CONTROLA TU SALUD /** Traba-

jo, familia, vida social, todo afectará a tu capacidad de entrenar y recuperarte bien. Estate alerta a las señales que indican que tu cuerpo no se está

DIVIDIR EL ENTRENAMIENTO EN TRAMOS AYUDA A EQUILIBRAR TRABAJO Y RECUPERACIÓN



recuperando como debería. Controla tu preparación con una app que mida la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Presta atención a los patrones de sueño, a los pequeños malestares o incluso a tu falta de motivación. ¡Detéctalos a tiempo! Y sé flexible para cambiar tu plan en las épocas de ajetreo.

→ **DUERME MEJOR /** Un elemento

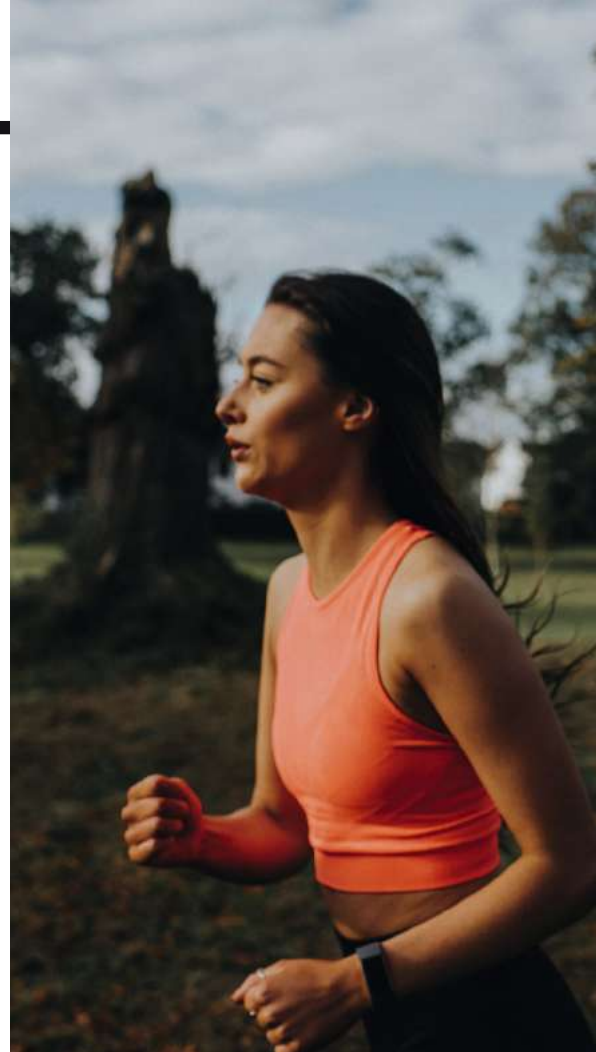
básico de la recuperación es dormir. Todos hemos oído hablar de las mágicas 'ocho horas', pero la calidad y la continuidad del sueño son tan importantes como la cantidad. Crea un entorno propicio para dormir.

→ **DATE UN RESPIRO /** El entrenar

sin descanso hará que te satures, que sobrentrenes o que te lesiones. Divide tus sesiones de entreno en fragmentos de tiempo, para gestionar mejor el equilibrio entre el trabajo y la recuperación. Cada 3 o 4 semanas, introduce una semana más suave (conocida como 'de recuperación') y recorta el volumen en torno a un tercio. Respeta siempre tus días de descanso y las semanas de recuperación.

→ **COME PARA TENER ENERGÍA /**

Seguir una buena alimentación te ayudará a darlo todo y sentirte con mayor motivación y energía. Una dieta equilibrada rica en fruta y verduras frescas y cereales integrales



será el punto de partida para conseguir una sesión intensa y una buena recuperación. Antes de los entrenamientos más duros o de carrera larga, introduce en tu menú 4 g de hidratos de carbono por kilo de peso corporal. Después del entreno, en los 20-40 min siguientes, ingiere un alimento o un batido (ratio 3:1) de hidratos de carbono y proteínas.

→ **IDISFRUTA! /** El running es algo

que nosotros escogemos hacer. Al entrenar para un maratón, aprenderás mucho sobre ti mismo. Disfruta el proceso y corre con gente.

● **MENTALIDAD**

Un maratón implica un acto de fe. El hecho de que pocos corredores cubran la distancia del maratón en los entrenamientos significa que la parte mental del entrenamiento es aún más importante.

→ **SIENTE RESPETO, NO MIEDO /**

No temas al maratón. Eso solo te llevará a tomar decisiones equivoco-



cadasy a avanzar demasiado rápido y demasiado pronto. Tu objetivo es llegar al día de la carrera con salud y energía. Ten respeto a la distancia, pero sé consciente de que es una meta alcanzable. Aumenta tus sesiones con incrementos graduales y fíjate pequeños objetivos en los entrenamientos, en tu estilo de vida y en tu fuerza cada tres semanas. A más objetivos cumplidos, más posibilidades de hacer una buena carrera.

→ **CÉNTRATE EN LO POSITIVO** /

El entrenamiento para una maratón no siempre es fácil ni tampoco lineal. Habrá días en los que no consigas lo previsto, carreras en las que no te sientas bien y horas de correr que tendrás que reprogramar. Sin embargo, esfuérzate por quedarte siempre con lo bueno. Escribe un diario y pon dos o tres cosas positivas cada semana, si algo no fue como esperabas y lo que aprendiste de la experiencia, para hacer algún cambio.

JUGAR A LAS CARRERAS

Competir en otras pruebas te ayuda a prepararte para el día del maratón.

→ **ENSAYA PARA EL MARATÓN** /

Sentirte psicológicamente bien, con la mente lista y preparada, es clave. En dos de tus carreras largas más importantes, imita la rutina que tienes prevista para el día D. Empieza a correr a la hora a la que vaya a comenzar el maratón, lleva puesta la equipación reservada para ese día y desayuna igual. Una media maratón es ideal para ponerte en práctica.

→ **TEN MANTRAS MENTALES** /

Es posible que tu mente deambule y que tenga dudas según vayas pasando kilómetros. Construye herramientas de destreza mental: mientras entrenas, pon en práctica estrategias para hablar contigo mismo en positivo: puede que te inclines por la relajación (“respira y relaja los hombros”), por la técnica (“mantén un paso rápido”) o ponerte referencias (“vete hacia esa medalla”).

● **LA CARRERA**

Por mucha forma física y preparación que se tenga, todo puede irse al

garete por una mala decisión el día de la carrera. Pon en práctica todo lo trabajado en los entrenos.

→ **SIGUE RUTINAS** / Trata de ceñirte a lo que ya sabes. Desayuna lo habitual, dedica unos 20 min a saborear tu comida. Con los nervios por ahí danzando, es fácil caer en la tentación de comer deprisa.

→ **ANTE TODO, CALMA** / Es normal sentir nervios. Sin embargo, mantenlos a raya. Organizarnos bien nos ayudará a no desperdiciar energía. Llegar al punto de inicio 90 min antes del pistoletazo de salida. Y planifica con antelación la logística para el día de la carrera no ir con prisas.

→ **CONSERVA TU ENERGÍA** /

Intenta que tus niveles de energía estén siempre en lo más alto. Si desayunaste bastante antes del comienzo, opta por tomarte una bebida o una barrita energética media hora antes del maratón. Llegar con calma a la línea de salida y vete con ropa de abrigo. No te preocupes por calentar. Dispones de 42,195 km para meterte en carrera. ¡No agotes tus reservas de glucógeno!

→ **SÉ PACIENTE** / Recuerda, se trata de una carrera entre tú y la distancia. “Empieza corriendo con prudencia” es el consejo que más escuchará, pero también el que más runners ignoran. Intenta correr los primeros 5-10 km al ritmo marcado como objetivo o, incluso, unos segundos más lento. Si no te preocupa el tiempo, intenta ir a una velocidad que te permita hablar. La mayoría de los que se ven obligados a retirarse es porque han corrido los primeros 15-20 km demasiado fuerte.

→ **EL EMPUJÓN QUE NECESITAS** /

En los últimos 10 km, céntrate en el kilómetro en el que estás. No te dejes arrastrar por lo que te queda. Concéntrate en la medalla que te espera y proponte dejar atrás a los que van por delante. Mantén el cuerpo recto y relajado. Dedica cada kilómetro de esta etapa final a alguien importante: no defraudarás a los tuyos. 🏆

Es otoño, es maratón

La pandemia ha hecho posponer las pruebas al último trimestre del año, y así se han sumado a las habituales de estas fechas. Estas son algunas de las maratones que puedes correr antes de acabar 2021.

02/10

SANTA EULÀRIA IBIZA MARATHÓN

Inicialmente prevista para el mes de abril, la carrera tuvo que ser aplazada a este otoño debido a la tercera ola de la COVID-19. Pero la espera ha terminado y ha valido la pena... finalmente, las calles de **Ibiza** volverán a llenarse de corredores. En esta edición, tanto el maratón como el Ibiza 21K + 21K Relay (las distancias de 22K y 12K han quedado pospuestas para 2022)

partirán desde el mismo punto: el Port d'Eivissa. Bajo la atenta mirada del castillo de Dalt Vila y la Marina de Ibiza, cientos de corredores iniciarán la experiencia #RunAndFeel. Pero seguramente la localidad de Santa Gertrudis de Fruitera será uno de los puntos neurálgicos de esta prueba, ya que en sus calles se realizará el relevo del Ibiza 21K + 21K Relay. ibizamathon.com



Camiseta oficial de la Ibiza 21K+21K Relay.



FOTO: IBIZA MARATHON.

03/10

VIRGIN MONEY LONDON MARATHON

Aunque tradicionalmente esta prueba se celebraba en el mes de abril, por segunda vez en sus 41 años de historia la maratón de **Londres** se disputará en el mes de octubre. Y volverá a hacerlo en 2022, ya que no está previsto que regrese a la primavera hasta 2023. El cambio de fecha no impide que esta carrera, una de las Six Majors, atraiga a miles de corredores. La edición de este año pretende convertirse en la mayor maratón jamás realizada, con 50.000 corredores presenciales y otros tantos virtuales, para sumar 100.000. virginmoneylondonmarathon.com



03/10

MARATÓN CIUDAD DE LOGROÑO

Dicen sus organizadores que esta prueba no es solo para correr, también es para disfrutar de toda una mañana de deporte pero también de la música y el sabor riojano a lo largo de todo el recorrido. El día de la carrera **Logroño** será una fiesta, con numerosos puntos de animación distribuidos a lo largo del recorrido. Paralelamente a la prueba reina, se celebrarán una media y una 10K. maratonlogrono.es

10/10

BANK OF AMERICA CHICAGO MARATHON

Otra de las majors, que regresa tras haberse suspendido la edición de 2020. Esta prueba está considerada una de las más rápidas del mundo. No en vano, en las calles de **Chicago** se han conseguido hasta cuatro récords mundiales. Pero no olvides que un invitado que nunca falla es el viento. chicagomathon.com

11/10

BOSTON MARATHON

Si quieres completar todas las grandes, la de **Boston** es una de las carreras que no puedes perderte. Se trata de la maratón más antigua de EEUU (se celebra desde 1897) y, aunque tradicionalmente se disputa el primer lunes de abril, la pandemia ha obligado a desplazarla al otoño. En esta edición, la número 125, participarán unos 20.000 corredores, y el pasaporte de vacunación será requisito obligatorio. baa.org

17/10

TOKIO MARATHON

Otra de las famosas seis, la de **Tokio** es además la maratón más grande de Asia. Como otras muchas pruebas, su fecha habitual (se solía celebrar en marzo, y era la que abría el circuito anual de las seis grandes) ha sido desplazada hasta este otoño. marathon.tokyo

17/10

TCS AMSTERDAM MARATHON

Aunque no tiene el privilegio de figurar entre las majors, esta prueba ha sido distinguida con la etiqueta Platinum Label Road Race, lo que es una muestra de la calidad de su organización. Además, la de **Ámsterdam** está considerada una de las maratones más rápidas del mundo, lo que la hace perfecta para batir marcas personales. tcs.amsterdammrathon.eu

07/11

ZURICH MARATÓN BARCELONA

El recorrido de la maratón de **Barcelona** es, según los corredores que han participado en esta prueba, uno de los más espectaculares del mundo, y ha sido diseñado con la intención de que los deportistas vivan una experiencia mágica con cada una de sus zancadas. Su circuito, íntegramente urbano, permite admirar el legado modernista de Gaudí, el Eixample o el Camp Nou. En este número de *Runner's World* (p. 116) te ofrecemos un reportaje mucho más amplio sobre la carrera catalana. zurichmaratobarcelona.es



07/11

TCS NEW YORK CITY MARATHON

No es solo otra de las seis grandes, sino también la que probablemente sea la maratón más mítica del mundo, y la que todos los runners aspiran a correr al menos en una ocasión. Además, la prueba de **Nueva York** está de celebración, ya que cumple cincuenta años de vida. La carrera comienza en Staten Island y atraviesa el puente Verrazano Narrows, que se inunda de corredores. Esto la ha convertido en la imagen más poderosa e icónica de lo que es una maratón popular. nyrr.org



07/11

ISTAMBUL MARATHON

Esta es la única maratón del mundo cuya ruta discurre por dos continentes. La carrera comienza en el lado oriental de **Estambul** y cruza el estrecho del Bósforo, para continuar por la parte occidental. Se trata de una carrera de singular belleza, cuyo trazado permite admirar algunos de los rincones más emblemáticos de la antigua Constantinopla, como el palacio Topkapi y la mezquita de Ortakoy. marathon.istambul

14/11

ATHENS AUTHENTIC MARATHON

Esta carrera es un viaje a los orígenes de la maratón. La de **Atenas** rinde homenaje a Filípides, el soldado cuya gesta dio origen según la leyenda a esta prueba deportiva. La carrera comienza en el Estadio de Atletismo y finaliza en el Estadio Panathinaikó, y durante el recorrido numerosas personas reparten ramas de olivo a los emocionados corredores. athensauthenticmarathon.org

21/11

MARABANA

Ese es el nombre que recibe el maratón de **La Habana**, que el año pasado solo pudo celebrarse de modo virtual. El recorrido, con salida y llegada frente al Capitolio, es el único circuito cubano certificado oficialmente como carrera internacional inscrita en la AIMS. Permite descubrir la hermosa capital cubana, en una carrera con sabor tropical y a ritmo de son. maratondelahabana.com

RUNNERSWORLD.COM/ES

TODA LA
INFORMACIÓN,
EN NUESTRA
WEB

Esta es una
pequeña
selección de
eventos, pero
en nuestra web
encontrarás
el calendario
completo
de carreras del
mes, para que
puedas organi-
zar tu agenda
deportiva.

28/11

ZURICH MARATÓN SAN SEBASTIÁN

"Maratones hay muchas. San Sebastián solo hay una", es el lema de esta carrera que ostenta el honor de ser la segunda maratón más antigua de España. En esta edición, la prueba de **Donosti** modifica algunas partes de su recorrido y pretende involucrar aún más a los habitantes de la ciudad y a los acompañantes de los corredores con la celebración de la Txiki Maratón, para los más pequeños, y la Gosaria Run.

zurichmaratonsansebastian.com

05/12

MARATÓN VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO EDP

Desde 1981, la maratón de **Valencia** ha ido consolidándose como una de las pruebas más prestigiosas del calendario. En 2013 se convirtió en el más rápido de todos los de territorio nacional, y en 2020 la World Athletics le concedió la distinción Platinum Label. Ahora es una de las doce carreras de todo el mundo que la tienen. valenciaciudaddelrunning.com

UNOS GRADOS MÁS

12/12 ZURICH MARATÓN MÁLAGA

Una de las últimas pruebas del calendario nacional de maratones. Mientras en la casi totalidad de España en estas fechas hace un frío invernal, la posibilidad de participar en una carrera en **Málaga**, con una temperatura más agradable, resulta de lo más tentadora. Tanto la línea de salida como la de llegada están situadas frente al ayuntamiento malagueño. La prueba discurre por un circuito mayoritariamente urbano, en el que el trazado destaca por ser casi todo llano, con tan solo 64 metros de desnivel. Ideal para superarte a ti mismo. zurichmaratonmalaga.es



Soy runner

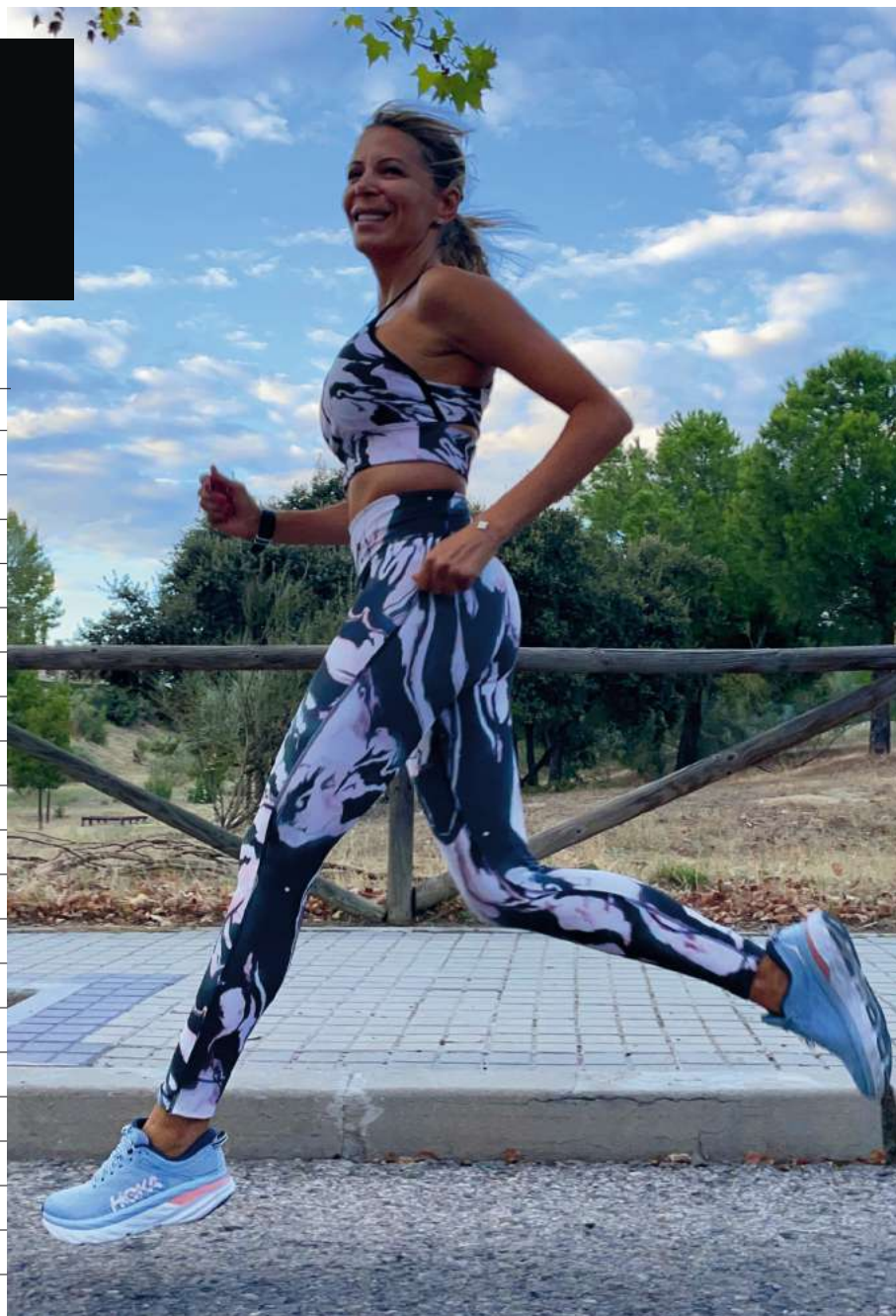
CARMEN MATEOS

48 años, empresaria

CEO de Vallinoto Cargo, S.A.

¿QUÉ PREFIERES AL CORRER?

10 km (1)	maratón
mañana	tarde (2)
en grupo (3)	sola
bocata	fruta (4)
distancia	tiempo
gorra	gafas
talón	puntera
campo (5)	ciudad
llano	desnivel
gemelo	cuádriceps
calentamiento	vuelta a la calma
gel	barrita
líder	gregario
medalla	camiseta
calcetines altos	calcetines bajos
café (6)	cerveza
subir	bajar
música	silencio
solo running	más deporte (7)
abrazo	chócala
GPS	sin él



CUÉNTANOS POR QUÉ...

1. Dirijo una empresa de transporte y aduanas, Vallinoto Cargo, S. A., y el ritmo de trabajo es muy acelerado, por lo que correr a diario me desestresa, me da sensación de libertad, me ayuda a organizarme y me aporta una gran satisfacción. Suelo correr 10 kilómetros. **2.** Por mi forma de vida, elijo entrenar por las tardes. **3.** Generalmente voy sola, pero prefiero ir en grupo y terminar con buen estiramiento en compañía. **4.** Suelo comer muy sano y equilibrado, por lo que la fruta siempre es una buena elección para mí y forma parte esencial de mi

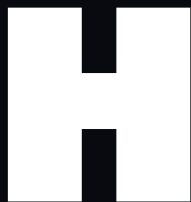
dieta diaria. **5.** Preferiblemente me decanto por correr por el campo, mejor que el asfalto. Me motiva más. **6.** Me encanta el café. Creo que me aporta ese puntito de energía extra que siempre es tan necesario, y suelo tomar dos al día. **7.** No me conformo con practicar solo running. Los entrenamientos de fuerza y el yoga me ayudan a nivelar el cuerpo, a liberar tensiones y a ser mucho más creativa en mi trabajo. En definitiva, el running me hace superarme a mí misma y me estimula para abordar nuevos retos tanto deportivos como profesionales.

FOTO: CEDIDAPORCARMEN MATEOS.



#ElPoderdeLaPositividad

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte, emocionarte e inspirarte y así ayudarte a disfrutar más la vida.



HEARST

DISFRUTA MÁS LA VIDA

ELLE • HARPER'S BAZAAR • ELLE DECORATION • ELLE GOURMET • ESQUIRE • COSMOPOLITAN • MEN'S HEALTH • CAR AND DRIVER
WOMEN'S HEALTH • DIEZ MINUTOS • RUNNER'S WORLD • FOTOGRAMAS • NUEVO ESTILO • CASA DIEZ • COCINA DIEZ • MICASA
¡QUÉ ME DICES! • SUPERTELE • TELEPROGRAMA • TELENODELA



WE CREATE

YOU ENJOY

Go out. Be seen.

Discover the ODLO Zeroweight Reflective Collection.