



## **El maratón: Cómo afrontar los 42km 195m**

Los famosos 42km195m, los kilómetros que recorrió Filípides desde la ciudad Maratón hacia Atenas para anunciar la victoria de su ejercito en la Batalla de Maratón. Distancia emblemática y objetivo de la gran mayoría de los corredores, que antes o después a lo largo de su vida deportiva buscarán ser capaces de poder completar.

Todo corredor se ha preguntado alguna vez si será capaz de correr una maratón, y a este efecto ha de considerar que para afrontar con garantías dicha distancia debe de tener claro que sus piernas y su mente, van a tener que trabajar duro durante los meses previos para poder afrontarla en condiciones de terminarla “con dignidad”, oséase correrla de principio a fin.

Teniendo en cuenta que esta distancia supone entre la mayoría de personas correr entre 3 y 5h, no estamos hablando de una prueba de “pasar el día” y lo más importante, no son los kilómetros y horas que vas a correr el día de la prueba, sino los cientos de horas y miles de kilómetros para realizar una preparación correcta.

No nos referimos por tanto a que lo más duro sea la carrera, sino el periodo previo, que comprenderán los entrenamientos, las molestias o lesiones, la disciplina, el cuidar los detalles, la alimentación y sobre todo, la necesidad de estar convencido de que “Si quiero, puedo”.

El secreto de la maratón, no está en “entrenar más” o “entrenar más rápido”, sino en ser capaz de confiar en uno mismo, plantear un objetivo realista y ser capaz de seguir un plan predeterminado que ha de estar adaptado a mis condiciones físicas y a las circunstancias personales que van a determinar el tipo de preparación que puedo llevar. Sin concretar todos estos puntos previamente, será imposible superar los duros meses de entrenamiento y el gran día.

Cuando entrenas para una maratón, debes sobre todo pensar que cada uno de los entrenamientos, es un paso más que te acercas al día de la prueba, y que todos están planificados para tal fin, incluyendo sus descansos, sus días suaves y sus días más fuertes. Todo este largo y duro camino que tienes que hacer, tendrá su recompensa.



***Y ahora, que tenemos claro lo más importante, el “Sí, quiero ser maratoniano” y “Si, estoy dispuesto a entrenar para ello”, ¿Qué debo tener en cuenta y como empezar?***

**Claves para afrontar con garantías una maratón:**

1. ***Cuidar la mente:*** Tener claro desde el primer día que el camino es largo y duro y que habrá momentos donde nuestra cabeza diga “no puedo, voy a dejarlo” y que esos momentos, serán los que tendremos que apretar los dientes, levantar la cabeza y seguir adelante, alejando todo pensamiento negativo por un “si quiero, si puedo y si lo voy a conseguir”.
2. ***Cuidar la alimentación:*** En toda prueba es importante, pero en la maratón es absolutamente imprescindible. Evitar la “pájara”, el “tio del mazo”, “el muro”... se puede conseguir con unas adecuadas las pautas de alimentación. Superarlo está en tus manos.
3. ***Cuidar el descanso:*** El gran gasto del maratoniano, hace que para afrontar los entrenamientos y asimilarlos sea fundamental un buen descanso. No te preocupes por las “8-9h diarias”, importa más la calidad del sueño que la cantidad.
4. ***Tener un diario de entrenamientos:*** A veces las cosas no salen “como esperamos en los entrenamientos” y apuntar lo que se realiza o indicárselo a nuestro entrenador es primordial para poder reajustar y saber cómo el cuerpo está respondiendo. No te engañes a ti mismo si “las cosas no salen”, habrá que analizar el “porqué” y poner solución.
5. ***Tener claro todos los detalles para el día de la maratón:*** Alimentación de los días previos, descanso (sobre todo si te vas fuera), tener la ropa preparada, la gente que te acompañará y tener claras las pautas para la carrera.
6. ***No probar nada el día de la prueba:*** Otro aspecto muy importante, nunca jamás tomar nada o ponerme ropa que no haya probado en previos entrenamientos (o mejor competiciones), la diferencia entre el éxito y el fracaso más absoluto puede estar aquí.
7. ***Confianza en tu plan de entrenamientos:*** Es el aspecto más básico y primordial, sin un plan con una secuenciación correcta y adaptada totalmente al corredor, será imposible llegar a lograr el éxito con la garantía de hacer una gran carrera.
8. ***Confianza en tu entrenador:*** Ligado al anterior, alguien a quien admires y quien tengas la absoluta fé en que sabrá guiarte en este duro y largo camino que es afrontar la maratón.
9. ***Confianza en uno mismo:*** Si crees que puedes, podrás.

Confianza, motivación, entrenamiento, descanso, alimentación, disciplina... y sobre todo las ganas de luchar y seguir adelante, nunca lo olvides, **“Querer, es poder”**.