

Maratón de Santiago 2011: La gran prueba para los amantes del running

A pocas semanas para el tan ansiado Maratón de Santiago, te mostramos tres ejemplos de personas que han hecho del running su pasión y no pierden ni un minuto para enfrentar su próximo desafío este 3 de abril.

Pamela Espinoza (30) es Account Manager en el área comercial de la empresa Fernando Mayer y hace un buen tiempo que es una aficionada al running, si bien practicó hockey sobre césped toda su vida, el running ha logrado cautivarla.

El 2009 empezó a correr de forma individual, pero luego de un tiempo se dio cuenta de lo necesario que es la disciplina y un buen plan de entrenamiento, para lograr subir el nivel como corredor. Es por esta razón que decidió ingresar al grupo Brain Team, dirigido por el ex triatleta nacional, Matías Brain.

Pamela tiene un plan de entrenamiento y alimentación muy riguroso, dentro del cual se ejercita con el Brain Team tres veces a la semana. Realiza natación dos días a la semana, para ganar capacidad física, y descansa otros dos con el fin de recuperar el desgaste. En cuanto a la alimentación, comenta: “Para lograr mi peso corporal ideal, de cara a la competencia, me preocupo de consumir hartas ensaladas y proteínas para mejorar mi rendimiento. También es bueno tomar un complemento vitamínico, por si faltase algo en la alimentación diaria”.

En la versión 2010 del Maratón de Santiago, Pamela no pudo participar. Ese mismo día viajaba a Londres para correr en la competencia de ese lugar, en la categoría de 42K, la misma para la cual está inscrita este año en Santiago. Está fanática del running, ha participado de los maratones de Santiago 2009 categoría 21K, Nueva York 2009, Londres 2010 y lo hará en Santiago 2011, esperando obtener un buen resultado en esta categoría.

“Mi primer maratón fue en Nueva York 2009. Nunca había corrido más de 21K y esa vez decidí ir por los 42, pero sin preparación. Logré llegar a la meta, pero hoy analizo el tema con algo más de conocimiento y estoy segura de que realizar este tipo de competiciones sin preparación, es una total locura”, explica Pamela.

21 y 10 Kilómetros, dos grandes desafíos

Los 21K y 10K son pruebas que también convocan una gran de gente y al igual que el Maratón completo de 42K, también demandan un alto nivel de exigencia y preparación.

Leonel Bustos (24), estudiante de Derecho, Coordinador de Asuntos Programáticos de la comuna de Providencia. Leonel practica running hace 6 años, cuando decidió comenzar a correr sólo. Hoy la historia es muy diferente. Hace un año aproximadamente creo el grupo Vitarunners junto a sus amigos, quienes se juntan a entrenar en el parque Bicentenario de Vitacura, cuatro veces por semana.

Leonel comenzó en el running hace seis años y hace 4 que participa en este tipo de competencias. "Este año voy a participar en el Maratón de Santiago, en la categoría 21K, y estoy muy contento, porque es el evento de running más importante de Chile y una oportunidad para superar mis tiempos anteriores", comenta.

A pocas semanas de la gran cita, el plan de entrenamientos que realiza Leonel varía entre correr 6 y 12 kilómetros, para así ir ganando resistencia. Cuando quede menos tiempo, incrementará la exigencia y complementará el running con cuadros de ejercicios específicos, para así lograr los objetivos esperados.

Al preguntarle por que escogió el running por sobre otros deportes, algo más tradicionales, contestó: "el running me da una satisfacción que ningún otro deporte me puede dar, esa de competir con miles de personas a mi alrededor, pero sólo ser yo el único a vencer. Además, no dependes de nadie, sólo tomas tus zapatillas y sales a correr el día y hora que quieras".

Otro participante que estará presente en la versión 2011 del Maratón de Santiago, es **Adolfo Valenzuela (34), periodista deportivo del canal Mega, quien por estos días se desempeña como Editor del área deportiva de dicho canal.** Hace diez años que trabaja como periodista y hace 3 comenzó a practicar running junto a un profesor, principalmente, para bajar de peso y mantener un buen estado físico, pero, "con el tiempo el running se convirtió en una adicción para mí, me relaja y motiva muchísimo. Mi cuerpo me pide correr".

Hoy Adolfo suele correr con un grupo de amigos y así asegurarse de estar siempre motivado en las rutas.

Este periodista ha participado en una sola competición de este tipo y fue el año pasado en el Maratón de Nueva York, donde corrió los 42 kilómetros. En estos momentos está volviendo de una complicada tendinitis rotuliana, entrenando 4 veces por semana y manteniendo una alimentación en base a pastas y carbohidratos al medio día, por las noches ensaladas y comida liviana, siempre bebiendo por lo menos dos litros de agua diariamente. Pero lo más importante, es dejar de ingerir alcohol, ya que según lo que explica el periodista, "es claramente lo que más engorda".

Esperamos que estos ejemplos te incentiven a salir de casa, hacer running y disfrutar del aire libre. Recuerda, cada vez queda menos para el gran día, así que ¡no esperes más y comienza a correr!