

LOS SUEÑOS
ENFOCADOS EN
UN LUGAR:

BOSTON
BOSTON
BOSTON

En todos los deportes, hay un evento que es el sueño de cada atleta. Un Mundial de Fútbol, un Super Bowl, Juegos Olímpicos o un campeonato del mundo significan estar en la mejor competencia de esa disciplina. Para los corredores, el Maratón de Boston es el anhelo de muchos; aquí cinco historias que te motivarán a seguir peleando por ese registro, para gritar a los cuatro vientos: “¡Me voy a Boston!”.

Por REDACCIÓN RUNNER'S WORLD

De vuelta en Boston



Por **AURORA LEÓN**

Aurora se convirtió en la mejor mexicana en el Maratón de Boston. Hoy no sólo comparte su experiencia en los 42 kilómetros, sino que también nos da consejos de nutrición, mentales y entrenamiento que la llevaron a esa marca.

Llegué a Hopkinton otra vez. No se me olvidaba nada de este pequeño pueblito, aunque la última vez que estuve hacía mucho frío, eso fue en 2007. En aquella ocasión, por un huracán estuvieron a punto de cancelar el evento, llovía y las calles parecían ríos, todos los corredores empapados, tapados con bolsas de basura y paraguas. “Creo que no volveré a participar en este maratón, ya lo hice tres veces y después de esto, seguramente será la última”, pensó Aurora León en aquel momento. ¡Quién iba a decir que aquí estaría, siete años después!

Pero nada era como aquella ocasión. El tiempo resultaba ideal, estábamos a 10 grados, aproximadamente, y el sol lucía radiante, todo indicaba que sería un gran maratón! Esperando en la eterna fila para el baño, me puse a ver la impresionante cantidad de seguridad y de gente que estaba presente, imposible olvidar el atentado de hacía un año. Aún me resulta increíble imaginar siquiera la posibilidad de que alguien quisiera atacar contra algo tan hermoso, como es el que la gente haga ejercicio y corra un maratón. “¿Cómo fue

esto posible?” esto me pregunté antes de partir a su corral de salida. ¿Por qué estoy aquí? Hace un año, cuando se dio a conocer la noticia del atentado durante el maratón, al ver en la televisión esas escenas de personas heridas, los corredores ayudando a los policías y médicos, fue exactamente cuando, horrorizada como muchos, decidí que estaría en la siguiente edición, en la cual toda la gente, al igual que yo, tendría

En los techos de las casas había mucha vigilancia, todos los corredores se mantenían concentrados y empezaban a entrar a sus corrales, nadie trataba de meterse en uno equivocado como en otros maratones, iera prácticamente imposible burlar la seguridad! Qué gusto fue ver que todos siguieron las instrucciones al pie de la letra.

Estaba preparada, me deshice de lo úl

GAMBIO DE TÁCTICA

Para este maratón me preparé de una manera muy diferente. Desde hace ya tres años, mi entrenador, Juan García, está convencido de que no necesito tanta distancia ni tantos kilómetros, luego de haber corrido tantos años. Lo único que necesité es mantener la velocidad que, por supuesto, se va perdiendo con el tiempo. Así que básicamente entrenamos enfocándonos en la velocidad, haciendo más intervalos cortos, fuerza y mucho menos distancias. De hecho, la mayor fue de 2:15 y sólo una vez; todo lo anterior fueron distancias de 1:30 y mi kilometraje semanal nunca pasó de 70 km. Tengo que aceptar que me daba miedo saber que no tenía tantos kilómetros en mis piernas.

que manifestar su enojo y tristeza con lo ocurrido, saliendo a las calles a apoyar a los participantes o simplemente a correr. ¡Realmente me sentí privilegiada de estar ahí!!

ANSIEDAD MÁXIMA

Faltaban 35 minutos y el camión se estacionó unos metros antes de los corrales de arranque, una última parada al baño fue obligatoria. No dejé de hidratarme, de camino al corral me asombró la enorme cantidad de seguridad que estaba alrededor, algo que nunca había visto. Estaba prohibido traer cualquier tipo de mochila; tuvimos que dejar nuestra ropa seca y pertenencias en unos guardarropas de la meta con tres horas antelación.

timo que no necesitaría: unos pants, una sudadera y los guantes, la temperatura era ideal, ¡estaba lista para arrancar!

CORRER CON UN AMIGO

Tuve la gran suerte de estar en el mismo



MARATÓN DE BOSTON

corral que mi gran amigo y compañero de entrenamiento, Pepe Beker. Platicando con él en el día previo, me dijo que correría conmigo, ¡iqué emoción! Conociéndolo, sería un gran experiencia tratar de correr con él. Sabiendo que tiene varios maratones debajo de tres horas, era complicado aguantarle el paso, aunque fuera unos kilómetros... Sonó el himno de Estados Unidos, un minuto de silencio, listos, ¡vá monos! Arrancamos a un paso muy a gusto y cómodo para los dos, la primera parte fue prácticamente de bajada y si te dejabas ir sin pensarlo, era muy fácil ir más rápido de lo que deberías, y esto te podía afectar al final. Así que siempre tratando de no pasarnos del ritmo pactado, corrimos los primeros 10 kilómetros. “Sólo de calentamiento”, como él me dijo, “esto no ha empezado todavía”.

En el kilómetro 10 empezó la concentración, los demás corredores, preocupados, se guían las bajadas y comenzaban las subidas. Continué moderando el paso, ya que es importante no acelerar mucho en las subidas. Llegando al kilómetro 20 vino la sorpresa, ¡los segundos 10 kilómetros salieron exactamente iguales a los primeros! Fue impresionante pasar por Wellesley, zona conocida por ser una escuela de niñas muy famosa, de la que todas salen a las calles gritando con carteles divertidísimos y cantando, también se oía música, ¡gritos! Fue un excelente distractor para la mente, que necesitaba estar en control de todo el cuerpo.



Pasé el medio maratón, ¡es cuando esto comienza! Justo del kilómetro 21 al 32 viene la parte más complicada, al menos para mí. Aquí se requiere de toda la concentración para ir de uno en uno, haciendo el mejor esfuerzo. Precisamente en este tramo el entrenamiento hará la diferencia, aunque también la cabeza puede hacerte una mala jugada. “Trata de ir en un túnel y no oír a los demás”, me decía Pepe, aquí la concentración juega un papel muy importante.

VICTORIA ANTICIPADA

Al llegar al kilómetro 32, es cuando pienso que el maratón ya terminó, no por una cuestión de facilidad, sino, porque “sólo faltan 10 kilómetros, eso lo haces todos los días en los entrenamientos, es una simple corrida fácil de realizar, ya estás a punto de llegar”. Tras esa ligera introspección, perdí a Pepe.

Después de esos segundos de distracción, llegué a la famosa *HeartBreak Hill* que, dicho sea de paso,

tras acostumbrarte a correr en la Ciudad de México en los pasos irregulares de Chapultepec, ¡esto era nada! ¡Ya acabó!

Empezaba la bajada, en este punto las piernas se sienten un poco cansadas, bajar una pendiente tan empinada después de 35 kilómetros sí cuesta un poco de trabajo, pero mirar a toda la gente gritando, ver los edificios de la Universidad de Boston y a lo lejos divisar aquel inmenso letrero cercano a la meta, te llena de emoción pues sabes que estás a nada de llegar.

LA META ES MÍA

Faltaban dos kilómetros, pensé que había que agradecer por estar aquí y ser de los pocos en concretar una prueba tan demandante como ésta, además ¡estaba en Boston! Sería una de las privilegiadas en cruzar la meta este año, después del terrible suceso del 2013. Me acordé de todos los entrenamientos y los sacrificios que hice previo a esto y ¡era la cereza en el pastel! Llegué a Boylston Street y se veía la meta a lo lejos, ¡lo logré! ¡3:03! ¡Mi mejor tiempo! ¡No lo podía creer! Estaba radiante de emoción y satisfecha del gran tiempo que registré.

REGLAS DE ENTRENAMIENTO

LA MÁS IMPORTANTE: Descender (tap-per) muy bien antes de un maratón, por lo general 15 días antes empiezo a bajar,

DISTRAE A LA MENTE

Como en todos los maratones, siempre me gustan los días previos, porque puedo ir a la Expo. Lo más importante para mí es empezar a estudiar la ruta del evento. Me agrada memorizarla desde antes, así que ahora colgué un mapa grandísimo del recorrido en la pared de mi cuarto y con la ayuda de mi amiga, Ale, que también corrió, llenamos una pared de frases y fotos motivacionales, junto con el mapa y las notitas que me habían escrito mis hijas: “¡Suerte, mamá!, ¡te queremos muchísimísimo! ¡Tú puedes!”; “espero que te vaya bien, porfa, márcanos todos los días. Te quiero y que te vaya muy bien!”. ¡Quedó increíble!, con eso me dormía y despertaba. Así que durante toda la competencia, las tenía presentes.

mis distancias se quedan en 1:15 como máximo y el número de repeticiones disminuye, además de correr menos días a la semana y nadar más.

→ Si estás cansado, hazle caso a tu cuerpo, no pasa nada si te saltas un entrenamiento.

→ ¡Entrena siempre lo mejor que puedas!, ya que son prácticas cortas, es importante dar el cien por ciento.

→ Haz los entrenamientos largos más divertidos, siempre trata de correr con gente y platica mucho, busca rutas diferentes.

→ Debes tener un balance con todo, es importante que no anules tu vida social o con tu familia, finalmente, haces esto porque te gusta y no es bueno generar que la gente se aleje de ti. No pasa nada si sales con tus amigos o te vas de fiesta, siempre encontrarás un rato para recuperarte, pero no dejes de hacer las cosas que te agradan, "porque estás entrenando y no puedes".

REGLAS MENTALES

→ Los días previos al maratón reviso perfectamente la ruta y trato de memorizar la altimetría, de esta manera estoy lista para saber si vienen subidas o bajadas, así como para ubicarme bien cuánto falta y qué encontrar en cada punto importante.

→ Para mí, la parte más difícil del maratón es del kilómetro 21 al 32, siempre trato de concentrarme mucho en esa parte. Es ahí cuando hay que contar de kilómetro en kilómetro lo que falta, cada uno me gusta dedicarlo a una persona cercana a mí.

→ Del 32 en adelante es difícil, pero sabiendo que sólo faltan 10 km, distancia que hago en todos los entrenamientos, es más fácil.

→ El reloj es algo importante en mis carreras, es el encargado de decirme el paso al que tengo que ir, así como saber que en las subidas o bajadas el paso por kilómetro puede cambiar, pero para no desanimarme. Desde antes estoy preparada para saber en qué kilómetro serán diferentes los tiempos, porque también aquí te puede jugar un mal rato la cabeza.

→ El clima definitivamente juega un papel importante, así que, como regla mental, aunque esté preparada para un tiempo específico, si el clima no lo permite, hay que cambiar el chip en la cabeza para ajustar tus objetivos y el paso sin afectar tu motivación.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Durante todo el entrenamiento siempre intenté llevar una buena alimentación, de hecho, últimamente he tratado de comer más alimentos orgánicos y menos procesados. Procuero siempre encontrar productos frescos de temporada.

→ Por las mañanas prefiero tomar algún licuado de frutas y verduras, me gusta mezclarlas e ir cambiando sabores. Por lo general elijo manzana, naranja, piña, betabel, zanahoria, kale, apio, mango.

→ Después de entrenar siempre como algo con proteína, me encanta la leche de soya, así que casi siempre la tomo.

→ Nunca me salto comidas y siempre los carbohidratos juegan un papel muy importante en mi alimentación: tortillas, pan, pastas, arroz, avena, amaranto, quinoa, papas, etc. Todo ellos son muy importantes en mi dieta. Las cantidades que consumo y calorías están calculadas con base en mi peso, estatura y actividad física, así como la distribución de los nutrimentos (equilibrio entre grasas, carbohidratos y proteínas) y éstas van cambiando según la etapa del entrenamiento. Por eso, es importante que consulten a un especialista que pueda darles la carga exacta para consumir.

→ Tres días antes de la competencia modifico por completo mi alimentación (las proporciones de nutrimentos cambian mucho, igual que el total de calorías). Para ello saco el cálculo de mi peso con los gramos de carbohidratos que se necesitan por cada kilo, esto tiene que ser específico en cuanto a cantidades, por lo que es necesario que alguien especializado haga los cálculos correspondientes para lograr una dieta exitosa.

→ En las semanas cercanas a la competencia aumento muchísimo mis porciones de carbohidratos, al mismo tiempo bajo considerablemente la proteína, lo cual se vuelve muy difícil, ya que se limitan muchísimo las opciones. Es complicado hacer un menú con cereales sin carne, tengo que aceptar que, aunque suene atractivo, es bastante desagradable ingerir tanto carbohidrato, pues sientes que literalmente te salen de las orejas, además de producir la sensación de que te inflas y pesas como 10 kilos más. Sin embargo, siempre piensa que gracias a esto te sentirás muchísimo mejor.

→ Durante el evento trato de consumir 50 g de carbohidratos por hora, así como una buena hidratación con agua y bebidas isotónicas.

ENTRENAMIENTO

Cuando entreno para maratón, generalmente modifico mi sistema faltado tres meses (12 semanas). Antes de eso, por lo general entreno alternando natación, bici y carrera. En una semana normal trato de correr tres veces por semana, así que cuando inicia la preparación de maratón, aumento éstos a cuatro días por semana y sin dejar la natación (me sirve muchísimo para descansar las piernas, sin perder la capacidad aeróbica).

Para Boston, empecé mi plan en enero y aumenté un día mi carrera. Traté de dividirlo de la siguiente forma:

-1 día, repeticiones cortas (300, 400 metros, con descanso total).

-1 día, media distancia (de 1:10 a 1:20h).

-1 día de repeticiones más largas (1,000-1,200).

-1 día de distancia (por lo general nunca más de 1:30, pero a buen ritmo).

-2 días trataba de nadar promedio tres mil metros.

-Descanso, un día por semana.

Hubo días en los que combinaba la carrera con algún trabajo de fuerza, como pilates o pesas.

Para febrero, continué el plan bastante parecido, aumentando el número de repeticiones tanto cortas como largas. La media distancia la incrementaba a 1:15, pero mi distancia larga no pasó de 1:30 a ritmo. Seguí corriendo cuatro veces por semana, además de natación y fuerza.

Para marzo aumenté un día las carreras, siempre llevando el mismo modelo del mes anterior y el día extra, por lo general de recuperación activa de no más de una hora, seguí con la natación y la fuerza.

En cuanto a las distancias, logré hacer una de 2:15 y otra de 2:00h, las demás de 1:30.

Tengo que decirles también que debí hacer muchísimos entrenamientos en la caminadora (un 80%), cosa que nunca antes había realizado. Es por eso que tampoco me sometí a distancias largas, ya que pensar correr en un aparato de estos más de 1:30, es prácticamente imposible.