

Tekst 14



El próximo *Maratón de Nueva York* será el día seis. Ya no es posible apuntarse, pero te contamos cómo participar el año que viene.

La lista de admisiones para la carrera de este año ya está cerrada. Pero se abre el plazo para inscribirse y entrenar con vistas al próximo año. La cita será el 5 de noviembre del año que viene en Staten Island, donde estará la línea de salida. Son 42 km y 195 m, y hay que sudarlos hasta el final. ¿Te gustaría participar? Pues es más sencillo de lo que parece. Basta con seguir la tabla de entrenamiento para corredores aficionados que aquí te ofrecemos, elaborada por Road Runners of New York. El plan comenzará los cinco meses previos a la prueba (son 19 semanas). Pero antes, hay que dedicarse a ponerse en forma.

Un año antes. Prepárate

Hay que comenzar con entrenamientos suaves, para adquirir resistencia. Se recomienda hacer deporte dos días por semana, con una tabla que incluya ejercicios de:

Piernas: Una forma de fortalecer sus músculos es subir corriendo una cuesta y bajarla caminando: repite el ejercicio durante media hora.

Abdominales: Serán nuestro centro de equilibrio durante la carrera. Su misión es mantener el cuerpo erguido y evitar que la columna vertebral se sobrecargue con el esfuerzo. Para desarrollar estos músculos, se recomiendan cuatro series de 10 repeticiones para los principiantes, e ir aumentando cada día hasta llegar a 60 repeticiones.

Llega la hora

¡A madrugar! Hay que levantarse temprano, para tener tiempo de

desayunar como mínimo dos horas antes de la carrera.

Toma un desayuno ligero, que sea nutritivo, pero que no te empache. Lo ideal es tomar una o dos tazas de café o té acompañadas por unas tostadas untadas con mermelada, y huir de la bollería industrial, de la mantequilla y de los lácteos, ya que su digestión es muy lenta y pesada.

Un consejo de última hora: no hay que tomar nunca agua con azúcar o bebidas energéticas en las horas previas a la carrera. El cuerpo podría sufrir una hiperglucemia que provoque calambres musculares y una sensación de sed anormal.

No estrenes calzado. Debemos competir con las mismas zapatillas que hemos usado durante el período de entrenamiento, aunque nos parezcan viejas y gastadas, porque ya estarán perfectamente adaptadas a nuestros pies y nos sentiremos muy cómodos con ellas.

En sus marcas, listos... ¡Ya! Concéntrate en ti.

Cuando empiece la carrera, te verás rodeado por una marabunta de miles de personas. Pues bien, ignóralas. El maratón no es un deporte de equipo, como el fútbol. Es una prueba individual.

Nunca te “piques”.

Corre siempre a tu propio ritmo, sin preocuparte del de los demás. Tratar de seguir a un rival más rápido sólo servirá para que te agotes mucho antes de lo previsto.

Bebe cada 5 km.

Esa es la distancia a la que están situados los puestos de avituallamiento. Pero durante la primera mitad de la carrera sólo hay que beber agua. Las bebidas energéticas y azucaradas hay que reservarlas para los últimos 20 km, que será cuando el organismo necesitará reponer sus reservas de glucosa.

No choques contra “el muro”.

Así es como llaman los corredores profesionales a la repentina fatiga que les asalta sobre el kilómetro 20. ¿Y a qué se debe? A que en ese momento el cuerpo ya ha gastado sus reservas de carbohidratos y empieza a tirar de las grasas. Y los síntomas son la sensación de que los músculos se agarrotan y un fuerte agotamiento. Pero sólo es una crisis pasajera. La mejor manera de superarla es reducir el ritmo y volver a forzarlo cuando ya estemos recuperados.

Al llegar a la meta.

No hay que detenerse de golpe y sentarse; así sólo conseguiremos que los músculos se congestionen y agarroten (lo cual es garantía de calambres). Hay que caminar durante un rato y beber líquido en abundancia, pero a pequeños sorbos. Si lo hacemos de forma ansiosa, podríamos vomitar. Los días posteriores a la carrera son para descansar, pero tampoco hay que apoltronarse. Para conservar la buena forma lograda, lo mejor es salir a pasear y retomar, de forma progresiva, las pequeñas sesiones de carrera.

Lees bij de volgende opgaven steeds eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 14

- De marathonlopers in New York gebruiken soms een energiedrank.
- 1p **43** Staat er voor hun in deze tekst een tip over zo'n drankje?
Zo ja, haal het eerste en het laatste woord aan van de zin waarin dat staat.
Zo nee, schrijf op 'nee'.