





MARTÍN FIZ  
SKECHERS PERFORMANCE™  
ELITE RUNNER

# HYPER FAST

SKECHERS  
**GORUN**  
RIDE 8 HYPER™

SKECHERS  
hyper  **burst**  
CUSHIONING



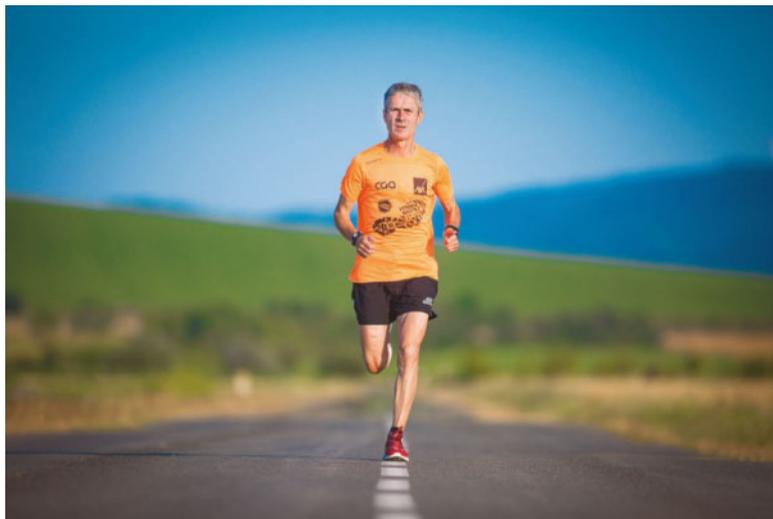
**VELOCIDAD Y LIGEREZA PARA ENTRENAR Y COMPETIR**

[www.Skechers.es](http://www.Skechers.es)

**BIENVENIDO A LA CASA DEL CORREDOR MARTÍN FIZ**

---

# QUIERO CORRER CONTIGO



Vivimos tiempos difíciles, diferentes. La vida nos pone a prueba constantemente y nos obliga a reinventarnos y a adquirir nuevas costumbres, pero no me cabe ninguna duda de que correr, esa actividad ancestral, será siempre nuestro bálsamo, nuestra terapia, nuestro refugio. Y yo quiero ayudaros a disfrutar de la carrera a pie aportando mi experiencia y mis conocimientos. Ni soy nutricionista, ni médico, ni fisioterapeuta, pero tras más de cuarenta años corriendo puedo decir que mis piernas y, sobre todo una mentalidad abierta, han sido capaces de superar y aguantar los más de 300.000 kilómetros que llevo recorridos... y resistirán los que aún me quedan.

Con el fin de hacerme un lugar dentro del Olimpo del atletismo he pateado todo tipo de superficies: tierra, pista, hierba, asfalto... He viajado por medio mundo de maneras diferentes. Pasión, talento y mi modo de ver la vida es lo que siempre me ha hecho seguir corriendo.

He adquirido experiencia para difundirla y así poder allanar el camino de todas esas personas que se inician en el mundo del corredor. Asimismo mis conocimientos son válidos para todos aquellos y aquellas que encadenan zancadas y que quieren seguir progresando (y a la vez tengan la curiosidad de conocer las vivencias desde el punto de vista de la élite). Los profesionales son como vosotros, mortales.

Me he caído una y otra vez y he sido capaz de levantarme. Me he lesionado las piernas, el tórax y, lo que es peor, la cabeza. He sabido recuperarme. Se dice que los y las que más han sufrido tienen más capacidad para recuperarse. ¡Seré uno de ellos!

Me sobresalto cuando veo todo lo que he conseguido, pero si echara la vista atrás, no os imaginaríais las veces que mordí el polvo e hincé la rodilla en el pavimento para alcanzar unos momentos de gloria. El nivel de tolerancia al dolor cada cual lo tiene en una medida, una victoria es muy gratificante pero para ello es necesario resistir a las adversidades: pájaras físicas y mentales, ampollas, bloqueos, ansiedades, titubeos y lloriqueos. Momentos de vigorexia dieron paso a días de inactividad forzada. Desequilibrios familiares, sociales y profesionales me dieron tiempo para la meditación. La fórmula de compensación al desajuste la encontré en mi época como atleta popular; el *running* hay que utilizarlo como un arma de terapia física y mental... De lo contrario estás enfermo, y yo quiero estar saludable.

Este especial de CORREDOR está hecho con mucho cariño. Quiero que os preparéis de la manera más sencilla y agradable posible. Sufrir, sufriréis, pero a la vez disfrutaréis como los más grandes. Este es mi 'Máster de la Vida y el Deporte'. Mi especialidad, sin querer parecer pretencioso, es el conocimiento de la vida y del *running*. Las líneas que leerás a continuación surgen de la voz de la experiencia.

MARTÍN FIZ

# LEE, SUEÑA, CORRE Y COMPITE A NUESTRO LADO.



Corredor está disponible en quioscos de toda España y en Motorpress Ibérica Store para tu tableta iPad o Android.



# MARTÍN FIZ TE ENTRENA

---

**01**

*Martín Fiz, el gran referente del maratón español, fotografiado por Félix Sánchez Arrazola.*

**04**

*El editorial de esta publicación, escrito desde el corazón y la amplia experiencia deportiva.*

**10**

*Las primeras zancadas del niño prodigio, en los años setenta, y su debut en la competición.*

---

**12**

*Los maravillosos años 80 vieron crecer al prometedor Martín como atleta de cross y pista.*

**14**

*Campeón de Europa y del Mundo de maratón. El relato de los mayores éxitos de su carrera.*

**16**

*La retirada no dio paso al descanso, sino a una actividad deportiva frenética.*

---

**18**

*Prepárate para disfrutar de toda la sabiduría del gran maestro Fiz y sus mejores enseñanzas.*

**20**

*Las claves del entrenamiento para las distancias habituales: 5 km, 10 km, medio maratón y maratón*

**24**

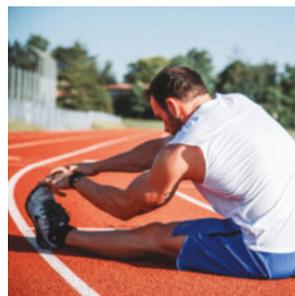
*22 consejos para que mejores en tus competiciones y evites los errores más frecuentes.*



**32** *Una alimentación adecuada puede conducirte al éxito.*



**40** *Martín Fiz analiza la equipación idónea para entrenar y competir.*



**46** *Cómo minimizar el riesgo de sufrir las temidas lesiones.*



**54** *¿Sueñas con tu mejor carrera? Pues no dejes de leer este artículo...*



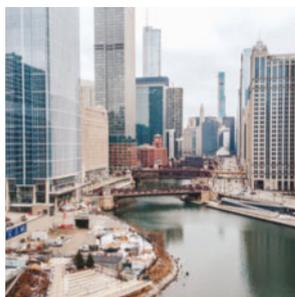
**66** *Curiosidades del mundo del running de las que no solemos hablar.*



**70** *Las carreras recomendadas por el campeón del mundo.*



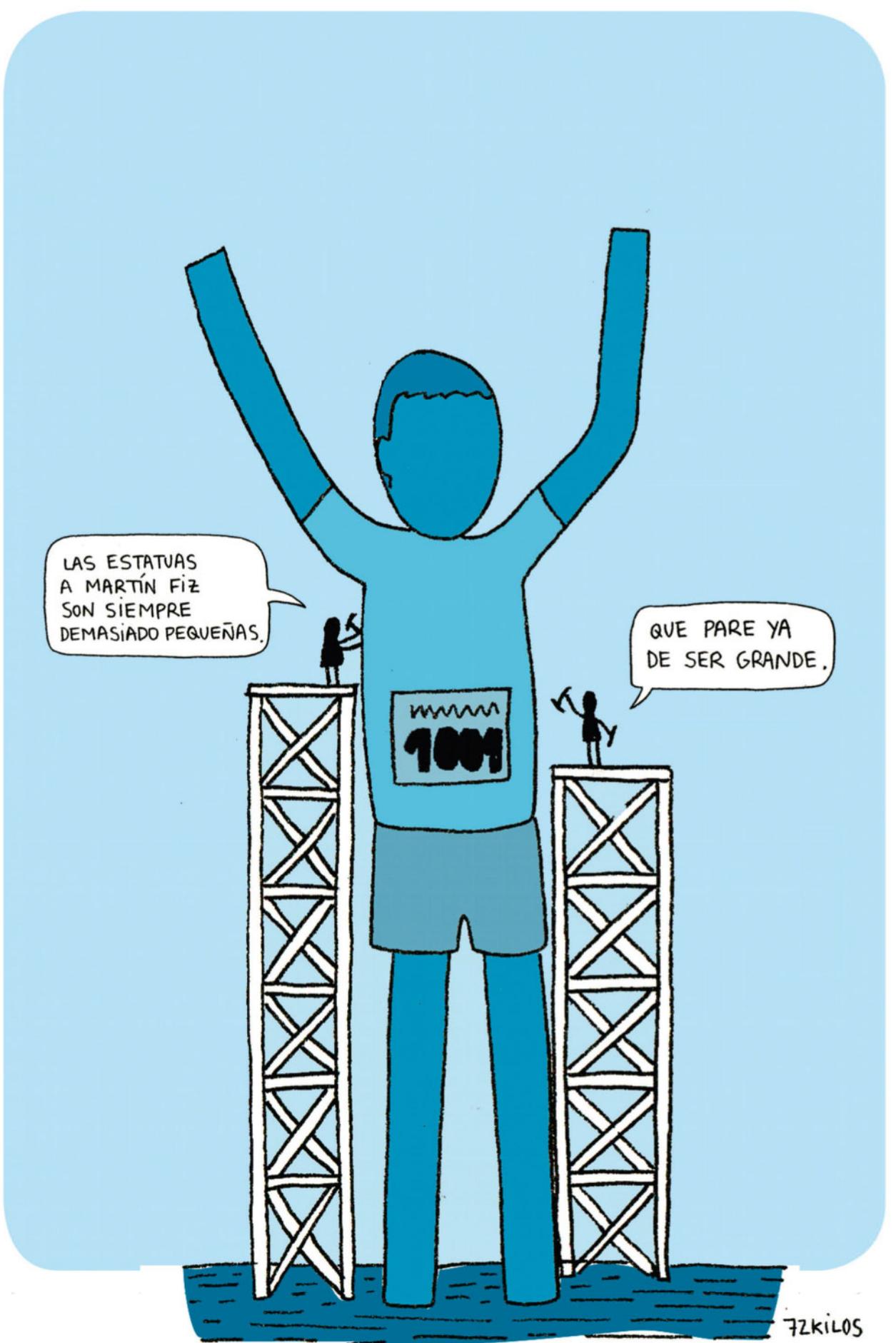
**82** *Así conquistó los seis Majors el legendario atleta vitoriano.*



**88** *El plan de entrenamiento de Fiz para el Maratón de Chicago.*



**94** *La carrera deportiva del campeón y sus asombrosos datos.*



LAS ESTATUAS  
A MARTÍN FIZ  
SON SIEMPRE  
DEMASIADO PEQUEÑAS.

QUE PARE YA  
DE SER GRANDE.

**FIZ,  
HISTORIA  
DE UNA  
PASIÓN**

---

A menudo se establece una bella conexión entre hombres de talento. ‘Miguel de Unamuno’, leía cada mañana en la puerta del colegio un vasquito, diminuto, afilado y enérgico, que dejaba sin aliento en el recreo al que osase desafiarse a polis y cacos. No se le conocen hazañas atléticas al genial pensador, abanderado de una España que pudo ser y no fue, pero tiempo después aquel escolar acude fiel a su cita con los lectores a través de la revista *Corredor*. Antes, mucho antes, se hizo un nombre a base de no desfallecer en campas, pistas y carreteras. De resistir... y vencer. Esta es la historia que hemos venido a contar.

El relato del Martín Fiz fondista comienza en ese centro educativo donde un profesor (no el de educación física) atisbó sus cualidades mucho antes de que el propio Martintxo fuese consciente de lo rápido y largo que podría llegar a correr. Víctor Clemente impartía matemáticas y ciencias, pero era un romántico del deporte, de todos; el rey, el atletismo, estaba a la cabeza. “¡Vaya generación salió de esas aulas! ¿Sabéis quién iba a mi cole? Maite Zúñiga, una de las mejores mediofondistas españolas de siempre. Estaba en el equipo femenino que quedó campeón de España escolar”, rememora Fiz, haciendo alusión a un título que, en su versión individual, él conquistó en campo a través en 1979... hace 41 años, que se dice pronto.

Había comenzado a practicar en el 75, con 12 años (nació el 3 de marzo de 1963). Con 13 ya era capaz de correr 2.000 metros en 6:38.3. A los 14 firmó un 1.000 en 3:06.7 y un 2.000 en 6:24.8. El 1.500 lo probó con 15, registrando 4:24.0, misma edad en la que se estrenó en el 3.000 con 10:10.0. En el citado 1979, 16 años, además del primero de los cinco títulos nacionales atesorados en su trayectoria deportiva (son incontables —ni él mismo lo sabe— las veces que se ha proclamado campeón provincial y autonómico), obtuvo la medalla de plata en el Campeonato de España de Cross Juvenil, el oro en el Campeonato de España Escolar Cadete, y dio un buen revolcón a su hoja de servicios: 2:45.8 en el 1.000, 4:17.0 en el 1.500, 5:49.5 en el 2.000 y 8:58.0 en el 3.000. Además se estrenó en distancias en las que estaba inédito: 800 metros (2:08.5), 1.500 metros obstáculos (4:27.35), 2.000 metros obstáculos (6:29.9) e, incluso... ¡10 km! En esa toma de contacto con el asfalto cruzó la meta en 34:20. Marcas que se han diluido en su memoria y podemos recordar gracias a su buen amigo José María García, decano de estadísticos que, como suele apuntillar el propio Fiz: “Conoce mi palmarés y mis marcas muchísimo mejor que yo”.

“Hasta que no gané el Campeonato de España Escolar no sabía que era bueno. Ni siquiera sabía que era fondista, pues hacía de todo, incluso llegué a saltar altura. A mí lo

que más me gustaba era el ambiente, viajar con los compañeros en autobús y pasar todo el día por ahí. Gracias al atletismo dejé de ser un pipiolo. Eso lo echo en falta, hoy me parece todo más profesional, hay menos niños pero todos son bastante buenos, antes éramos muchos más y había más variedad de niveles”, rememora Martín, quien dio un salto cualitativo poco antes de aquel evento, cuando pasó a entrenar con Faustino Castillo, pues Víctor se centró en la dirección del conjunto femenino.

“Víctor se dio cuenta de que valía para este deporte y Faustino se convirtió, además de en mi entrenador, en mi Ángel de la Guarda... ¡Me perseguía para que no saliera a las verbenas cuando había carrera al día siguiente! Mi agradecimiento a los dos es infinito”, señala un tipo que, como ha podido deducirse, no tenía en mente ganarse la vida desgastando suelas: “En ese Campeonato de España recuerdo que Juan Bautista Toledano, uno de los mejores de la selección madrileña, me preguntó cuánto entrenaba. Le dije la verdad, que solo dos días a la semana, pero él pensó que le estaba engañando. Corría para pasarlo bien y en los entrenamientos no hacía nada del otro mundo pero... cuando me ponía el dorsal es como si tuviese una pluma en el culo. La pista no me gustaba nada, me exprimía en el cross y a la temporada de tartán llegaba fundido. ¿Sabéis quién me recuerda mucho a mí cuando era un chaval? Fernando Carro. Somos de esos atletas peleones, que les ves correr, moviendo la cabeza sin parar, y piensas... este tío va muerto. Pero siempre estamos ahí, dispuestos a dar la batalla”. Y vaya si la dio...

## LOS 80: FIN DEL JUEGO

Al inicio de la década no es todavía mayor de edad. Tampoco ha cambiado su concepción del atletismo, al que no dedica sus energías a tiempo completo. Podría decirse que ni siquiera a tiempo demasiado parcial... Él lo explica de manera muy ilustrativa: “Mi ocio se dividía entre el deporte y el golferío de la adolescencia. Me gustaba mucho correr, pero cuando el sábado por la noche los de la cuadrilla decían de salir... me iba con ellos y llegaba a casa a las cinco de la mañana”. Héroe de la clase trabajadora al que los grandes esfuerzos —deportivos o laborales— jamás han amedrentado, conoce el valor del dinero desde mozo, por eso no duda en buscarse las habichuelas y que sus juergas no supongan ningún descalabro en las cuentas familiares: “Mis padres pagaban las zapatillas y no había para todo, así que empecé a buscar trabajitos para poder costearme las fiestas y el resto de mis gastos. Daos cuenta de que los junior no veíamos un duro, la federación se portaba increíble en el aspecto técnico e íbamos concen-





trados muy a menudo, pero las becas eran por marcas en la pista, donde yo no destacaba...”. Uno de esos primeros empleos fue el de repartidor de huevos. Por un instinto de justicia social que sigue desplegando hoy en día, por ese poner en valor el mérito de los que llegan justos a fin de mes a pesar de haber doblado el lomo sin descanso, aplicaba una particular técnica en algunos repartos. Cuando acudía a los barrios más humildes de Vitoria-Gasteiz, conocedor de la difícil situación de ciertas familias, hacía pequeñas mellas en la cáscara de los huevos y luego le decía al jefe que se habían roto en la furgoneta. De esta manera, según la costumbre, no podía cobrarlos y aliviaba un poco el bolsillo de quienes recibían el producto.

En 1980 repite subcampeonato de España de cross en categoría juvenil. Al llegar el verano sigue implementando sus registros en el óvalo: 2:04.8 en 800 m, 4:16.0 en 1.500 metros obstáculos, 5:45.2 en 2.000 m, 8:41.4 en 3.000 m y 15:12.0 en 5.000 m. La temporada siguiente, cuando adquiere la mayoría de edad, continúa mejorando y rompe por primera vez la barrera de los dos minutos en 800 (1:56.7), de los cuatro en 1.500 (3:59.4), de los 8:30 en 3.000 (8:28.5) y de los 15:00 en 5.000 (14:22.8). Además se estrena en dos nuevas modalidades que serán importantes en su trayectoria deportiva: los 10.000 metros (31:40.6) y los 3.000 metros obstáculos (9:29.9). Y en otras meramente testimoniales pero que resulta curioso reflejar: 200 metros (25.4), 400 metros (54.2) y 400 metros vallas (1:00.2). En ese 1981, cuando Abel Antón, el rival más íntimo de su periplo atlético, le relega a la segunda plaza en los 5.000 metros del Campeonato de España Júnior, empieza a fraguarse un cambio: “Pienso que tengo que tomármelo más en serio, que no puedo ir de juerga por las noches y pretender ganar a gente realmente buena como Antón, Albentosa y otros fenómenos de mi generación”.

Pero la verdadera mutación de su mentalidad ocurre en 1982. La primera parte del curso acaba de manera brillante; debuta con la Selección Española en el Mundial de Cross ocupando la 16ª plaza en la categoría junior. Por aquel entonces comienza a entrenar con una leyenda del atletismo español, Gregorio Rojo, el hombre que dirigió la carrera del medallista olímpico José Manuel Abascal, y se percata de que debe darle más importancia a la pista: “Seguía siendo de los que comprimía todo en la temporada de campo a través y, cuando llegaba a la pista, no daba para mucho, aunque la hacía todos los veranos. Hasta que me di cuenta de que hay una cosa muy chula que se llama Juegos Olímpicos... Y quería ir. Así que comienzo a hacer dos ciclos de preparación por temporada, uno para el cross y otro para la pista”. Gregorio, suele decir Fiz, “es el entrenador más profesional de todos los que he tenido,

una persona extremadamente meticulosa, a veces incluso obsesiva... ¡No te dejaba comer una manzana que estuviera un poco más verde de lo normal! Hasta ese punto me refiero...”. Bajo sus órdenes pasó de ser un buen atleta a uno de los mejores de España.

Ese mismo verano derrota a Antón en el Campeonato de España junior de 5.000 metros. En 1983, su irrupción entre los senior, repite internacionalidad (la primera de las 24 en que vestiría la remera rojigualda en categoría absoluta) en el Campeonato del Mundo de Cross, donde fue el más joven de todos los participantes: “Todavía no existía la categoría promesa ni sub-23, pasabas directamente a senior y el cambio era muy grande... pegué un clavo de la leche. El Mundial fue en Gateshead (Inglaterra) y mi único objetivo era no quedar el último de los nueve españoles que corríamos. Me daba igual que me pasase un belga, un argelino o uno de Nueva Zelanda, no quería ser el último español. Delante mío iba Santiago de la Parte y me esforcé a tope por alcanzarle pero... No pudo ser (risas). Santiago entró el 115º y yo el 135º de los 210 que acabaron la carrera. Quedamos quintos por equipos, el mismo puesto que ocupó mi ídolo Antonio Prieto en la clasificación individual”. Al llegar el estío su progresión sigue constante: 3:47.1 en 1.500 m, 8:10.16 en 3.000 m, 14:10.0 en 5.000 m y 8:44.56 en los 3.000 metros obstáculos (7ª marca española del año; la primera vez que lograba meterse en el top 10 de cualquier distancia).

En esa última prueba llegaría su primer título internacional, la medalla de oro en el Campeonato Iberoamericano de México'88. El vitoriano lo recuerda con su particular sentido del humor: “Era una auténtica calamidad pasando los obstáculos, lo hacía fatal. La gente se tapaba los ojos porque pensaba que me iba a caer. Eso sí, entre obstáculo y obstáculo corría mucho. Elegí esa prueba porque se habían ido los Espino, Torres, Ramón y Sánchez Vargas... había más posibilidades de ser internacional, en el cinco y el diez tenía muchas menos opciones. El segundo en aquella carrera fue el local Germán Silva, años después vencedor del Maratón de Nueva York”. Sería malísimo técnicamente, pero su mejor marca en la distancia (8:28.9; líder español del año, logro inédito hasta entonces), firmada ese mismo año (en el que también se proclamó subcampeón nacional), fue hasta 1998 la sexta mejor española de todos los tiempos. Redondeó el 88 con la mejor marca de su vida en 1.500 (3:44.0) y un 7:59.50 en 3.000 metros bajo techo (la primera vez que quebraba la barrera de los 8 minutos en la distancia).

Por resumir los ochenta bajo el prisma del crono, atestigüemos que en 1986 bajó por primera vez de los 14 minutos en 5.000 m (13:45.74; 8ª marca española del año),

---

registro al que asestaría un buen bocado en 1989: 13:33.42. Fantástico augurio para afrontar los 90, la década que le consagrara como uno de los mejores atletas de la historia.

## LOS 90: MITO

Para empezar, campeón de España de cross, su primer título nacional en categoría absoluta. Tenía 27 años. En el Mundial de la especialidad consigue una magnífica 15ª plaza, anticipo de un verano con altos y bajos. Logra la mejor marca de su vida en 3.000 m (7:50.17) y rebaja las de 5.000 y 10.000 hasta 13:29.48 y 28:40.81 respectivamente. Se clasifica para el Campeonato de Europa, pero no tiene el debut soñado: abandona en la primera serie de los 5.000 metros. En términos globales fue un grato 1990.

El año siguiente repite actuación destacada en el Campeonato del Mundo de Cross (20º) y en el verano se estrena en el de pista; 9º en la segunda eliminatoria de los 5.000 metros de Tokio'91. Lo más destacado, sin duda, es la consecución de su *personal best* en la distancia: 13:20.01 (líder del ranking nacional y cuarta mejor marca española de todos los tiempos en ese momento).

Y nos plantamos en el avatar clave de su existencia: 1992. Los Juegos en Barcelona, un aliciente mayúsculo para cualquier enamorado del *citius, altius, fortius*. La cita exigía un sacrificio extra, un salto sin red, una nueva concepción de su profesionalidad. "Fue como un resurgimiento. Para empezar, tomo la decisión de abandonar mi trabajo, que en aquel entonces se desarrollaba en una empresa de productos químicos", cuenta un Fiz que en aquel curso estrenó paternidad. Los profesores de su hijo Álex alucinarían poco tiempo después, cuando el chaval, a la clásica pregunta "¿en qué trabaja tu padre?", respondía con absoluta inocencia: "Mi padre no trabaja, mi padre se pasa todo el día corriendo".

El invierno arrancó pletórico, segundo título nacional en campo a través, superando a dos mitos de la escena: Alejandro Gómez (su vástago tomó el nombre de este buen amigo) y Antonio Prieto (al que a día de hoy sigue profesando cariño y admiración infinitos). Sin embargo no acude al Mundial, pues decide centrarse en la preparación de los Juegos.

Otro hecho relevante de aquella temporada fue su fichaje por el Reebok Racing Club, entidad en la que permanecería 18 años. Antes había militado en el C.D. Aurrerá (1980-1983), F.C. Barcelona (1984-1986), Hércules Hispano Zorrotza (1987-1989) y Atletismo Tossal (1990-1991). Después, ya retirado de la alta competición, lo haría solo en dos clubes: C.D. Abel Antón (¿es bonito o no es bonito?) y C.D. Alimco RunningFiz, el nombre de

la tienda que regenta junto al Parque del Prado de Vitoria, el lugar que fue, es y será testigo de la gran mayoría de sus entrenamientos.

Abel Antón tiene buena parte de la culpa de que Martín Fiz estuviese en Barcelona'92: "Fue un señor, se portó como un verdadero amigo". Vayamos al meollo de la cuestión. El Campeonato de España se celebraba en Valencia. Calor, humedad... Fatal para disputar con garantías los 10.000 metros, su prueba objetivo (aunque también estaba inscrito en los 5.000). Lo que no podía imaginarse es que sería tan devastador; en el kilómetro cuatro, con una sensación nefasta, echó pie a un costado del tartán. Retirado. "Mi primera opción fue coger un billete de autobús y regresar a Vitoria esa misma noche", recuerda.

Pero salió a tomar un helado con los compañeros de equipo y, entre todos, le sugirieron que, teniendo en cuenta su buen estado de forma, no se dejase amilanar por el revés del 10.000 y probase fortuna con la mitad de distancia. Aceptó: "En ese instante comenzamos a preparar la táctica, le dijimos a Morgan (José Manuel García) que saliese fuerte desde el principio y me llevase a su estela, porque el resto de rivales se quedaría con Abel Antón, el máximo favorito. Así sucedió. Abel no tiró, se colocó al final del grupo perseguidor y nadie asumió la caza, con lo que Morgan y yo adquirimos una ventaja de unos 80 metros. La idea era restar opciones a Anacleto Jiménez, que era superior a mí en el *sprint* y el que más posibilidades tenía de conseguir el billete olímpico. Estuvimos así hasta el kilómetro tres. Entonces Abel saltó del grupo y nos cogió. Le pedí por favor que no tirara, que aguantase un poco para poder seguirle el ritmo, y se quedó conmigo. Al final la victoria fue suya y yo pude materializar mi sueño de ser olímpico. Al 5.000 fuimos Abel, Antonio Serrano y yo".

Los Juegos resultaron una catarsis. Quedó eliminado al ser séptimo en la cuarta eliminatoria (13:42.20)... pero el último día, el de la clausura, el del maratón, cambió su vida. Lo recuerda así: "Estaba sentado en la grada del estadio de Montjuïc, a última hora de la tarde, casi haciéndose de noche. Aguardaba la llegada de los maratonianos españoles, de Diego García, Rodrigo Gavela y José Esteban Montiel... Y entonces empezaron a llegar los primeros. El coreano Hwang Young-Cho. El japonés Koichi Morishita. El alemán Stephan Freigang... Y me di cuenta de que con ellos, a esos ritmos, podría tener alguna posibilidad, lo que no sucedía en los 5.000 y 10.000 metros, donde era imposible batirme con atletas que, en el último 200, eran muchísimo más rápidos que yo". Diego García, noveno en aquella carrera, le animó a dar el salto,

además de desvelarle los secretos de una distancia que, sospechaba, se adaptaría magistralmente a sus características como *korrikalari*.

Su primer envite a Filípides tiene lugar en 1993. Casi en la clandestinidad: “Hablé con mi agente, Miguel Ángel Mostaza, y le sugerí que me buscara una prueba para pasar desapercibido. No quería cargarme de presión”. Elige Helsinki, en agosto. Día 7. Fiz se impone con 2:12:47 y percibe su facilidad “para correr los últimos kilómetros a más de veinte por hora, a menos de tres el mil. Sentía que dominaba las fases de la carrera. Descubrí que era mi prueba. Ratifiqué mis expectativas”. Centrado en su nueva faceta, convertido en maratoniano, se desvincula amistosamente de Gregorio Rojo y empieza a entrenar con Sabino Padilla, el mismo preparador que otro mito del deporte español, Miguel Indurain: “Gregorio vivía en Barcelona y yo en Vitoria. Cada vez me era más complicado entrenar a distancia, necesitaba a alguien que me viese, que estuviese más en contacto directo conmigo... Fue el propio Gregorio quien me recomendó a Sabino”.

En 1994 hay Campeonato de Europa. Misma ciudad, Helsinki. Misma fecha, agosto (una semana más tarde, el 14). Misma sensación. En invierno continúa fajándose en el cross (14º en el Mundial de 1993 y 21º en el de 1994), escuela de sufrimiento muy demandada para desembarcar con éxito en el asfalto. En verano sabe que puede hacer algo grande, aunque la mayor parte de los medios especializados no conceden demasiadas opciones ni a él (a pesar de que en primavera había batido el récord de España en Boston, donde se clasificó 12º: 2:10:21) ni a sus compañeros, Diego García y Alberto Juzgado. 2:10:31 después del tiro de salida (hasta 2018 ha sido récord de los campeonatos) había cambiado para siempre la historia del maratón español. Oro, plata y bronce. Es imposible no emocionarse cada vez que la foto de aquel abrazo entre tres amigos escualidos aparece ante nuestros ojos.

Lo que aconteció después de aquella gesta no hizo más que encumbrarle a los altares de los 42,195 km. En 1995, tras haber logrado su mejor clasificación en un Campeonato del Mundo de Cross (10º) en la que sería su última participación en la competición, bate el récord de España por segunda vez, victoria en el prestigioso Maratón de Róterdam mediante: 2:08:57. En verano sigue la fiesta: campeón mundial en Gotemburgo. Todo lo que tocaba lo tenía de dorado.

El 96 empezó igual que acabó el 95, con sobresalientes. De nuevo récord de España, esta vez en Kong-Ju (Corea): 2:08.25, marca con la que acabó la temporada como líder mundial un año en el que también batió dos veces el tope

nacional de medio maratón: 1:01:17 y 1:01:08. Pero el atletismo, a veces es así de cruel, provocó que ese curso se llevase el mayor mazazo de toda su vida deportiva. Los Juegos de Atlanta eran el objetivo prioritario. Fiz, tras su incesante acumulación de méritos, era el favorito de toda la prensa internacional (de los aficionados españoles ni hablamos) para alcanzar la triple corona. En una carrera tácticamente rocambolesca finaliza en cuarta posición, el mejor resultado jamás cosechado hasta la fecha por un maratoniano español en la máxima manifestación del deporte universal. Sin embargo, a un caníbal de los 42 kilómetros le supo a poco: “Solo recuerdo que crucé la meta y no paré de llorar. De rabia, de impotencia. No había ido hasta allí para quedar cuarto”. ¿Quieren una definición de campeón? La acaban de leer.

Tres meses después de la decepción de Atlanta regresó a Estados Unidos para probar fortuna en la meca del maratón comercial: Nueva York. Séptimo con 2:12.31, poco consuelo. En el 97 inicia su idilio con Otsu, el maratón japonés en el que participaría hasta en cinco ocasiones, ininterrumpidamente hasta 2001. Ganó con la mejor marca de su vida, 2:08:05, su cuarto y último récord de España de maratón en categoría absoluta. En verano protagonizó otra imagen icónica del atletismo patrio. El duelo al sol con Abel Antón en el Mundial de Atenas. El oro viajó a Castilla León, la plata a Euskadi. Y entre medias rumores, dimes y diretes que dieron para muchas páginas y tertulias. De aquel quién tiró y quién no quiso tirar solo queda hoy una sólida relación conocedora de que, en el deporte de alta competición, los amigos existen antes y después, no durante. Así que rencor nada y amistad mucha.

Todavía guardaba balas en la cartuchera. El 98 fue de transición aunque en él se produjeron cuatro hechos curiosos. El primero: su única participación en el Campeonato del Mundo de Medio Maratón (15º con 1:01:47). El segundo: su única retirada en un maratón, Ámsterdam. El tercero: su única presencia en el Campeonato de Europa de Cross, donde arribó el 12 + 1. El cuarto: la única vez que bajó de los 28 minutos en los 10.000 metros, 27:49.61 (vigente récord de España M35). El resumen maratoniano de aquel año se limita al segundo puesto en Otsu y un registro de 2:09:33.

1999. Mundial en Sevilla. De nuevo motivación por las nubes. La buenas vibraciones se confirman con su segunda victoria en Otsu (2:08:50). Está en forma, con ganas de recuperar el título ante su afición. Se deshidrata y no puede ser, pese a su fantástico puesto de finalista: 8º (todas y cada una de sus participaciones mundialistas

---

y olímpicas en maratón se han saldado entre los ocho primeros... pocos pueden presumir de eso). Es el día de su oponente más cercano, Antón, que conquista su segundo oro consecutivo. De nuevo busca resarcirse en la Gran Manzana, pero no sale redondo: noveno con 2:12:03.

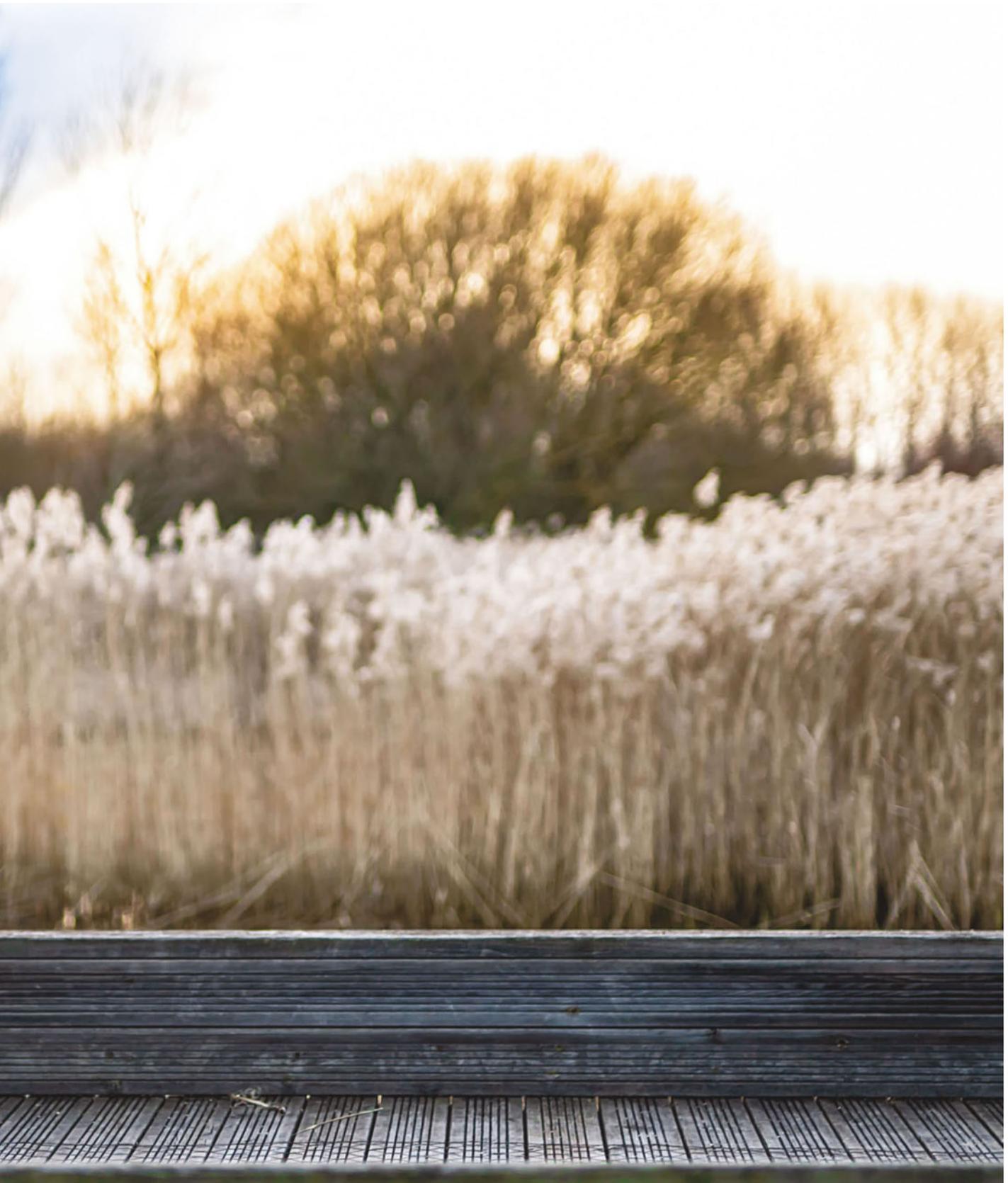
Tuvo que lamerse las heridas pronto, pues el último tren olímpico pasaba por Sídney en el 2000. Hizo los deberes. En Otsu logró su tercer triunfo y la segunda mejor marca de su trayectoria, 2:08:14 (la última de las seis veces que bajó de 2:10). Tenía 37 años y, aunque no era un chaval, los datos demostraban que no andaba lejos de la plenitud. No logró hollar el podio, pero anduvo cerca: 6º tras 2:13:06 (fue su maratón olímpico más rápido, 14 segundos mejor que en Atlanta). De nuevo primer español, diploma... Pero, chico listo, prefirió dejarlo en la cima antes que convertirse en comparsa de su lógico declive.

2001 fue el de la despedida. Es anecdótico su 45º puesto en Otsu, allí la única misión era agradecer el calor de un público que le profesaba admiración absoluta (¡la televisión nipona llegó a retransmitir sus entrenamientos en directo!). Luego llegó el adiós ante los suyos. En Madrid, junto a, cómo no, Abel Antón (para los morbosos; esta vez ganó Martín). En el exclusivo Millenium Marathon flanqueó la meta en 2:17.11. Nació un corredor popular.

## SIGLO XXI: INCOMBUSTIBLE

Desde que abandonó la alta competición no ha perdido el tiempo ni dejado de correr. Propietario de la tienda especializada RunningFiz, director de *Corredor*, una peli sobre su vida (*Fiz. Puro Maratón*, de Rodrigo Moro), un libro (*Correr con Martín Fiz* escrito al alimón con Ignacio Romo), campeón de España de cross en categoría máster M45 (2010), vigentes récords de España en 3.000 m M55 (9:10.07 en 2019), 5.000 m M45 (14:44.55 en 2009), 5.000 m M55 (15:32.29 en 2019, récord de Europa), 10 km M45 (31:15 en 2008), 10 km M55 (31:40 en 2019, récord del mundo), medio maratón M55 (1:11:15 en 2018) y maratón M55 (2:27:51 en 2019), único atleta de la historia en lograr el triunfo en los World Marathon Majors en cualquier categoría (Berlín, Chicago, Nueva York, Tokio y Boston en M50 y Londres en M55), único atleta de la historia, junto al keniano Emmanuel Mutai, que luce el título de *finisher* en los seis mejores maratones del mundo, el campeonato mundial y los Juegos Olímpicos. Tiene 57 años y el firme propósito de correr hasta el cuerpo aguante. Lo que, visto lo visto, será mucho.







# **LAS CLAVES DEL ENTRENAMIENTO**

Sentar las bases de una buena preparación es crucial si queremos rendir a tope. Con ello no me refiero solo a los objetivos que nos hayamos marcado en competición, pues entrenar bien tiene otros fines no relacionados con marcas y puestos, sino con la salud, la diversión y la calidad de vida.



---

## REGLA DE ORO DEL RUNNING: UN BUEN DESCANSO ES UN BUEN ENTRENAMIENTO

**1** Los kilómetros necesarios para competir en 5 y 10 kilómetros son 140 km semanales (6 días a la semana) en el caso de la élite y 40/45 kilómetros (4 días por semana) si hablamos de populares. Los kilómetros aconsejables para correr media maratón y maratón irían desde los 140-175 km (6/7 días a la semana) para la élite y, para los populares, entre 60 kilómetros y 100 km semanales (cuatro o cinco días a la semana).

**2** Se dice que un buen descanso es un buen entrenamiento y, aunque muchas veces no aplicamos la teoría, es cierta. Pongamos que el objetivo es correr un maratón; después es muy recomendable tomarse un periodo de unos 15 días de asueto. Para aquellos que no realizan maratones también es importante que durante el año hagan dos paradas de unos 15 días.

**3** La movilidad articular hay que hacerla durante todo el año; en el gimnasio, en la playa o en la montaña. Ahora mismo es muy eficaz realizar ejercicios de Pilates o yoga para *runners*, pues ayuda a fortalecer y así prevenir dolores y lesiones.

**4** Soy de los que les gusta compaginar un día de series con esos rodajes llamados “basura”, es decir, a ritmos lentos. Cuando busco afinar para un maratón me gusta familiarizarme con el ritmo que voy a llevar en competición, por lo que un mes antes del maratón comienzo a trotar 15 segundos por km por encima del ritmo de maratón. Por ejemplo, si el objetivo es acabar los 42 km en 3 horas y media, un trote de 90 minutos a ritmo “basura” sería a 5:45 por km. Un trote de 90 minutos a ritmo de afinamiento sería a 5:10 o 5:15 por kilómetro aproximadamente.

**5** Antes de comenzar las series hay que realizar un calentamiento para preparar al músculo de cara al máximo esfuerzo y, tras las series, es aconsejable hacer diez minutos de trote muy lento para eliminar las toxinas que ha acumulado el organismo.

**6** Las cuestas y el trabajo de fartlek (cambios de ritmo en terreno sinuoso) lo realizo durante el tiempo que dure el ciclo preparatorio. El trabajo de gimnasio sólo en pretemporada; pocos kilos, muchas repeticiones y recuperación corta y activa.

**7** A un atleta profesional le recomendaría técnica de carrera, pero a uno popular (más si supera los 35 años)... Ni tenemos tiempo, ni vamos a mejorar la técnica y ni siquiera te ayudará a lograr ningún récord. Además, para la gente que en su vida ha hecho deporte, la técnica de carrera es muy agresiva y si no se hace correctamente puede originar lesiones.

## DEBES ALTERNAR RITMOS FUERTES CON RITMOS LENTOS (O MUY LENTOS)



---

**8** Si compites en asfalto rueda en asfalto. De vez en cuando puedes compaginar con tierra. Las zapatillas de las que disponemos hoy en día tienen una amortiguación magnífica y eso nos permite poder recorrer más kilómetros por asfalto que antes.

**9** A la competición hay que ir con cierta seguridad, sabiendo que has trabajado correctamente para lograr tus objetivos y estás en disposición de entregarte al máximo, tanto física como psicológicamente. Para el fortalecimiento mental y físico es bueno realizar un test pre-competición. Se puede hacer sobre una distancia concreta o en un recorrido que uno tenga como referencia.

**10** El entrenamiento cruzado es muy recomendable. Compaginar el *running* con deportes sin impacto (ciclismo, correr en piscina, elíptica, esquí de fondo...) es el mayor descubrimiento que he hecho en los últimos años.

**11** ¿Cómo detectamos el sobreentrenamiento? La frecuencia cardiaca se queda estancada, es decir, notas que cuando estás en pleno ejercicio no sube con la misma facilidad que lo hacía apenas hace unos días. Los entrenamientos se empiezan a hacer muy largos, falta fluidez y aparecen dolores musculares, sobre todo en los cuádriceps; todo ello denota fatiga y un cansancio generalizado.

**12** La mayoría de los entrenamientos hay que realizarlos poniendo los ojos en el pulsómetro, pero de vez en cuando hay que pegarse un caprichito y entrenar por sensaciones. En competición soy de los que me pronuncio por hacer caso a las sensaciones.

**13** Entrenar por entrenar, no. Hay que planificar la temporada y ponerse un objetivo. Tres o cuatro meses de preparación te llevarán a entusiasmartte y percibir los márgenes de mejora.



**14** Los días (8/10 días) previos a la competición hay que bajar la calidad y la cantidad del entrenamiento. ¡Tranquilos! El estado de forma físico no lo vais a perder, es más, os entrarán unas ganas inmensas de correr. Última semana: menos entrenamiento y menos comidas copiosas.

**15** El mejor trabajo psicológico es el propio entrenamiento, pero si el atleta se presenta como una persona insegura tendrá que visitar a un profesional de la psicología deportiva.

**16** Series aconsejables para competir entre 5 y 10 km. Mínima longitud: 4 km de trote suave + estirar + 15 x 200m recuperando 1 minuto y 15 segundos andando. Al final 10 minutos de trote lento. Máxima longitud: 4 km de trote suave + estirar + 2 x 2 km + 2 x 1 km + 2 x 500m. Recuperar 4 minutos parados. Al final 10 minutos de trote lento. Las series aconsejables para competir en medio maratón y maratón. Mínima longitud: 4 km de trote suave + estirar + 10 x 3 minutos recuperando 1 minuto y 30 segundos al trote lento. Al final 10 minutos de trote lento. Máxima longitud: 4 km trote suave + estirar + 2 x 6 km + 1 x 3 km recuperando 1 km al trote lento. Al final 10 minutos de trote muy lento.

**17** Para que las series no sean lesivas y de ellas se obtenga el resultado que uno desee, mi plan es correr entre 5 y 10 segundos más rápido por kilómetro, aproximadamente, del tiempo que nos hayamos marcado en la distancia a competir. Si quieres hacer 5 km en 20:00 (4:00/km) las series hay que ejecutarlas a ritmo de 3:50/km. Para media maratón en 1:30 (4:16/km) las series habrá que ejecutarlas a ritmo de 4:05/km. ¡Ojo! De vez en cuando hay que guiarse por las sensaciones.

**18** A la competición hay que llegar con los deberes hechos. Mi recomendación es que en la tirada larga hay que probar la asimilación y las sensaciones de beber agua, isotónicos e ingerir geles cuando se va corriendo. Por otra parte, la táctica y la estrategia tienen que estar bien definidas, pero si por cualquier motivo (cambio meteorológico o de recorrido) varían las circunstancias hay que estar capacitado para afrontar modificaciones de planes e improvisar sin que ello suponga ningún desgaste, ni físico ni psicológico. En los pequeños detalles está el éxito o la decepción.

**REALIZAR  
UN TEST  
ANTES DE  
COMPETIR  
NOS  
APORTARÁ  
MUCHA  
SEGURIDAD.**

**19** Últimamente he apreciado un cambio de tendencia acerca de los ejercicios de estiramiento. Se dice que no es bueno realizar estiramientos antes de correr y mi teoría es que para preparar el organismo de cara a una actividad como correr, primero hay que realizar una serie de ejercicios muy básicos de movilidad articular. Tres minutos de estiramientos dinámicos (sin rebotes) y listos. Incluso Eliud Kipchoge estira suavemente antes de correr, según explicó tras el Maratón de Berlín 2018.

**20** Lo tengo claro, no hay que anteponer el *running* a la vida familiar, social y laboral. Correr tiene que actuar en la persona como una terapia física y mental y nunca hay que supeditar estos aspectos por intentar realizar un entrenamiento. Es obvio que la familia y los amigos son sabedores que cuando el deportista requiere de un entrenamiento muy importante tendrá rienda suelta. Uno debe tener su espacio y emplearlo como quiera.



KÖLN LÄCHT  
31.10. - 09.11. 2019

Blutspende  
zentrale  
500m

Carpenstr.

Leber...  
Wahl...

# LAS CLAVES DE LA COMPETICIÓN

Cuando llegue el momento de plasmar con un dorsal en la camiseta todo lo que hemos trabajado hay que ser precavidos. El exceso de ganas no debe jugarnos una mala pasada. Analizar bien todo lo que supone dar el máximo de nosotros es necesario para que nuestros objetivos se logren y la motivación que nos impulsa a calzarnos las zapatillas se mantenga en todo lo alto.

---

**1** Últimamente a la gente le ha dado por hacer maratones como si fueran churros, pero para mantener una salud óptima sin que se llegue a un desequilibrio físico y mental, recomiendo correr dos maratones al año como máximo. Es más que suficiente y, además, separadas una de la otra por un espacio de cinco meses. Tres maratones ya originaría estrés físico y emocional. Yuki Kawauchi no es un referente, el japonés es un caso aparte del resto de los mortales, un portento de la naturaleza. ¡No tratéis de imitarle!

**2** El belga Vincent Rousseau fue un atleta profesional demasiado obsesivo consigo mismo, capaz de negociar con los organizadores de las mejores maratones del mundo que si a la hora de la carrera el termómetro excedía de una temperatura que él consideraba que dañaba su salud, no tomaba la salida. Para los atletas populares la cuestión es totalmente diferente, estos pagan por correr y en algunos casos programan el que puede ser el viaje de su vida. Sólo les diría que en un caso extremo (frío o calor) sean muy prudentes, porque no tienen que ganar ni demostrar nada y habrá otras maratones para intentar plasmar lo que su calidad les permita.

**3** Muchos creen que si la primera parte de la carrera corren con prudencia y sensatez (de menos a más) en la segunda parte va a ser imposible remontar. En esto no estoy de acuerdo. Muchas veces la climatología o el mismo recorrido marcan la estrategia en carrera, pero, aun teniendo todos los aspectos a favor, mi manera de leer la carrera es corriendo de menos a más o, a lo sumo, a ritmo constante. Los últimos kilómetros de

un maratón son determinantes, si no se llega al final con energía vendrá el hombre del mazo y te quitará todo lo ganado. Y hemos visto miles de casos reales que demuestran que esto es así... ¡Prudencia, por favor!

**4** En recorridos sinuosos como el de la mítica Behobia-San Sebastián, con un público apasionado que espera a los corredores en los dos lados de la carretera y unos *runners* motivados por los aplausos de estos, no gestionar las fuerzas físicas y mentales puede llegar a ser la perdición de cualquier atleta. El recorrido de la Behobia-San Sebastián te pone en tu lugar, así que la manera de afrontarlo es que en las cuestas arriba es mejor perder algunos segundos y no darlo todo para cuando llegue la bajada y, en sus primeros metros, dejarse caer (soltarse) y recuperar. Así damos tiempo a que la frecuencia cardiaca baje en algunas pulsaciones y una vez restablecido volveremos a incrementar el ritmo de manera progresiva hasta llegar al ritmo previsto para alcanzar la marca deseada. Mientras se sube trabaja más el corazón, sube el pulso, y en las bajadas es donde verdaderamente se origina el daño muscular.

**5** Un atleta especialista en pruebas de asfalto puede correr en carreras de montaña, pero también os digo que no conozco a ningún maratoniano de pro que haya tenido el mismo éxito o rendimiento en las carreras de montaña como lo tuvo en las de asfalto. Todo es mejorable pero cada cual es especialista en una cosa... y lo digo por experiencia.

**6** En los últimos años uno de los avances más novedosos que ha experimentado

el running ha sido el progreso en la tecnología de los relojes con pulsómetro/GPS. Recuerdo que en el Mundial de Gotemburgo, durante mi lucha con el mexicano Dionicio Cerón por hacernos con la victoria, me fie más de mis parámetros físicos que de mis buenas sensaciones. Recuerdo que mi crono marcaba un ritmo de 3:00/km y mi pulso rondaba las 165 pulsaciones. Entonces el maratoniano mexicano asestó un cambio de ritmo y yo no pude aceptar el envite. Entendí que si me iba detrás de él podría ser un suicidio. Quedaban 7 kilómetros para el final y mi prudencia me dio la razón; un par de kilómetros más adelante, mientras yo continuaba a ritmo constante, Dionisio empezó a flaquear y a partir de ahí mi prioridad fue guiarme por las sensaciones y no por el cronómetro. Soy un asiduo a los pulsómetros/GPS sobre todo cuando participo en carreras en el extranjero, donde no conozco los recorridos y las referencias métricas en vez de darlas en kilómetros están en millas. A un GPS se le puede sacar mucho partido.

**7** La elite del mundo del atletismo sólo suele beber agua, bebidas isotónicas y toma un par de geles (el último de ellos con cafeína). A los atletas populares que están expuestos durante mucho más tiempo les tocará añadir algunos alimentos sólidos: gominolas, barritas, fruta y frutos secos. Todo en su justa medida, por favor, sin atiborrarse. He corrido maratones a ritmo de más de cuatro horas y he advertido que muchos de los *runners* que corren en esa franja de tiempo llevan cinturones repletos de geles y comida. Alguno se creerá que en vez de estar guerreando en un maratón están en la Guerra del Vietnam u otra similar. Beber y comer sí, pero sin excederse. Aquí puede estar la clave del éxito o el fracaso.



---

## ESTUDIA PREVIAMENTE EL CIRCUITO DE LA CARRERA

**8** Puede que os preguntéis si alguna vez me he visto obligado a abandonar en alguna carrera. Claro que me he retirado, soy un mortal más y aunque el umbral del dolor lo tengo muy alto ha habido veces en las que el organismo me ha dicho basta. Cuando exista cualquier molestia que llegue a interpretarse como una posible lesión la mejor opción es la retirada. Más vale estar inactivo un par de semanas que el resto de la temporada. En ocasiones nos obsesionamos con seguir corriendo cuando lo único razonable que podemos hacer es detenernos y evitar males mayores.



**9** Dependiendo del lugar y la climatología utilizo un material u otro. Las perneras, gafas, vaselina, cremas relajantes, antiinflamatorias y protectores solares... son complementos que utilizo habitualmente. Otros como la gorra, manguitos, guantes... dependen del clima que vaya a encontrarme.

**10** ¡Ojo! Soy de los que les gusta más competir que entrenar. Me encanta el olor a crema antiinflamatoria contrastado con ese olor estimulante que genera la gente que se va a enfrentar a una competición. Dos competiciones al mes son más que suficientes y en ellas nunca hay que expresarse al máximo. Ya sé que cada vez que nos ponemos un dorsal es para darlo todo, pero de vez en cuando la competición hay que tomársela como preparación para otra carrera.

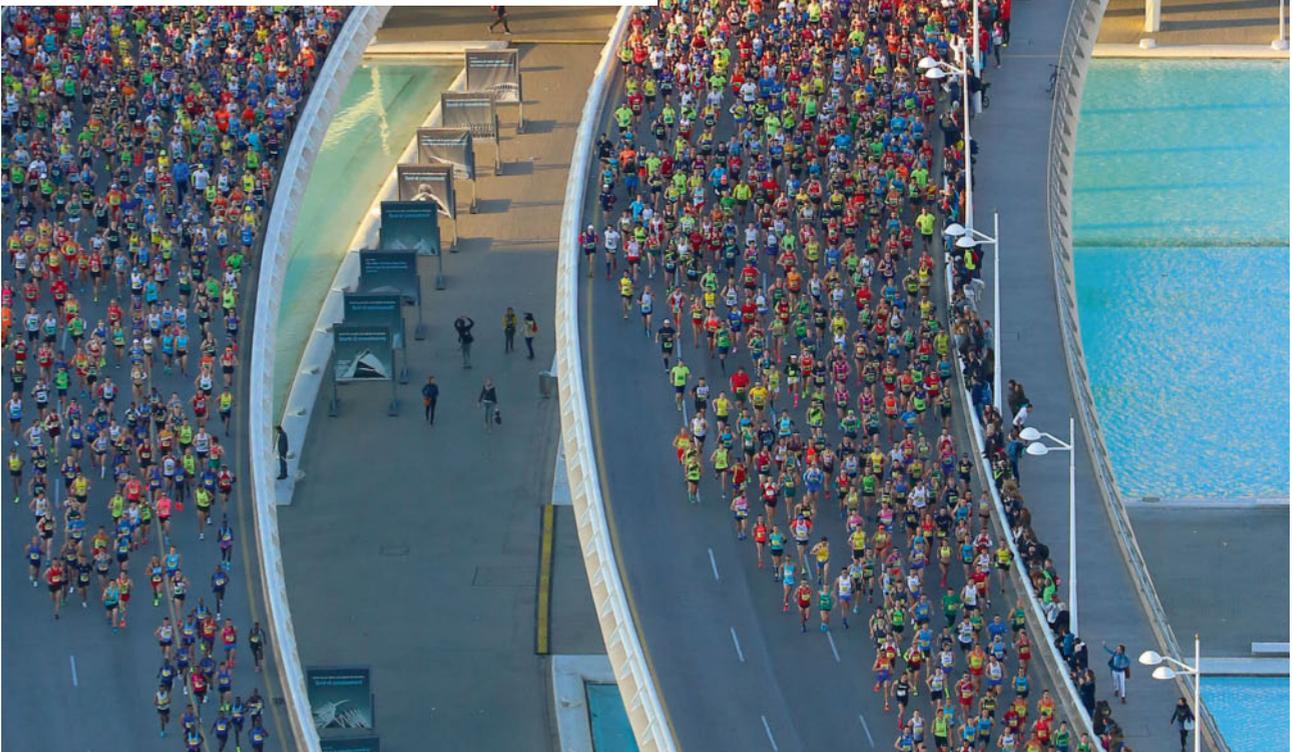
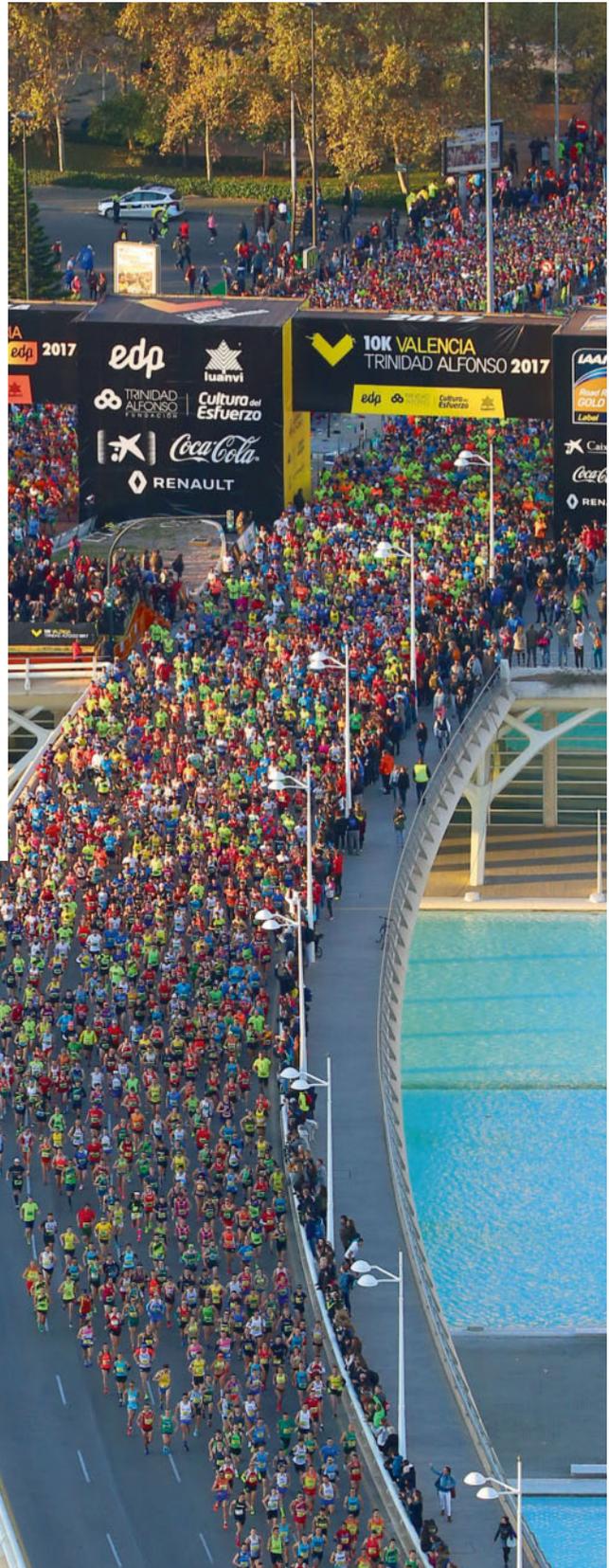
**11** A mí me gusta ir acompañado por atletas de parecida condición física y que vayan buscando el mismo objetivo que me haya propuesto. Es evidente que habrá más de uno que vaya sobrado de fuerza y algunos otros con la soga en el cuello. En este sentido el que vaya con facilidad lo que tiene que hacer es dar seguridad al grupo y nunca intentar poner nerviosos al resto de corredores. El que tiene que adaptarse al ritmo de carrera será el *runner* de mayor calidad, pero nunca tiene que dar la sensación de "sobrao". Ir acompañado tiene mucho de beneficio, el acompañante será una liebre de confianza.

**12** Para evitar las ampollas lo más importante es el equipamiento: un buen calcetín, calzado y vaselina. Hay que elegir un calcetín antiampollas y en el momento de colocártelo en el pie revisar que no haya ningún pliegue. Antes de la colocación del calcetín tengo por costumbre impregnarme con vaselina la zona de los dedos. Hay que elegir medio número más de zapatilla del que utilizas para caminar. Si tienes la mala suerte de que te han salido ampollas lo primero que hay que hacer es, con una aguja desinfectada, pincharlas y con la máxima brevedad posible acudir al podólogo para que se encargue de sanearse los pies. No hay nada como recurrir a un experto.

**13** Reconocer el circuito antes de la competición es bueno para los intereses de todos los corredores. Estar al corriente de dónde se presenta una dificultad o cuál es el momento en el que se puede ir más rápido es una ventaja. Tenemos atletas que suben mal y luego bajan como si fuesen en moto, bicicleta o coche. Si estos de antemano conocen el circuito cada cual sabrá cuándo será su momento para contener o para reventar la carrera. Cuando un deportista se enfrenta a un maratón o a una carrera de *trail* de larga distancia el estado de ansiedad ya está por las nubes y desde luego haría bien en saber cómo van a ser las condiciones a las que tiene que hacer frente. Las sorpresas, mejor para otro tipo de ocasiones. Cuanto más atado tengáis todo, será mucho mejor.

**14** Normalmente los días previos a una competición estoy que me subo por las paredes, pero intento concienciarme e incluso hablo para mis adentros y me digo: la competición es como un premio y para ello me he preparado, para lograrlo. Estoy fuerte y con ganas de correr y lo que no voy hacer es dar ventaja a mis adversarios presentándome en la línea de salida con un estado de nervios que pueda bloquearme. Soy de los atletas que afronta la competición mejor que los entrenamientos, hay corredores que me ganan entrenando y en competición se bloquean y son incapaces de vencerme. Me gusta estar nervioso pero siempre que sea controlable. Respiro, suspiro, me voy al monte, grito y me libero del estrés que pueda asediarme. ¡Haz tú lo mismo!

**15** Mis analíticas y el médico que supervisa mi salud me dicen que tengo que hacer más caso a las proteínas y que debo combinarlas adecuadamente con los hidratos de carbono. Tres horas antes de un maratón este es mi desayuno habitual: tortilla (de un huevo), jamón de York, una tostada con membrillo, leche de avena con copos de avena y frutos secos y un café americano (en ocasiones, incluso tomo una pieza de fruta). Probad en vuestra casa, antes de un entrenamiento largo, y si os va bien este tipo de desayuno no dudéis en tomarlo el día de la carrera.



---

**16** Tras la competición hay que seguir cuidándose, ya que la carrera no se acaba cuando cruzas bajo el arco de meta. Al cuerpo y a la mente las hemos puesto al límite de sus posibilidades y por ello necesitan que las mimemos. Lo más importante es reponer líquido, recobrando las sales y minerales. Ya lo sé, estás muy cansado y seguramente no te apetece comer; las sopas, ensaladas, yogures y todos aquellos alimentos fáciles de ingerir y de digerir son una buena opción. Y sobre todo, descanso. ¿Cuántos días he de hacerlo? Para una carrera de 10 kilómetros hago un descanso activo, es decir, dedico cinco días a correr de manera muy suave para que me baje la acumulación de toxinas y el ácido láctico. Para una media maratón, durante la primera semana hago un descanso total y la segunda semana empiezo a realizar entrenamientos de carrera continua combinados con varios ejercicios de fortalecimiento. Después de un maratón voy a necesitar de veintidós días de descanso. En este periodo de tiempo que nos puede parecer largo, para combatir la ansiedad de no hacer nada de nada, a partir del décimo día empezaré a realizar deportes sin impacto: ciclismo, elíptica, natación... Sin duda, las sesiones de fisioterapia son la parte más importante para una buena recuperación de la musculatura. Así volveremos a la competición sin tener ningún problema.

**17** Sólo conozco el caso de una persona que se haya quedado dormida y no haya podido competir. ¿Tú crees que un *runner* que vaya a enfrentarse a la carrera de su vida va a dormir a pierna suelta? Ni de coña. Cuanto más duermas más descansado estarás y mayor rendimiento le sacarás al físico. Un error sería no mantener las costumbres, es decir, hay que acostarse en la misma franja horaria a la que estás acostumbrado. Antes de acostarte pasea 15 minutos. Si no quieres estar toda la noche de la cama al baño, dos horas antes de acostarte deja de beber líquido. Duerme bien... ¡pero levántate para correr!

**18** Últimamente el binomio turismo y deporte va muy unido. Correr las Six Majors ha sido una experiencia maravillosa. También puede ser tu sueño. Para un atleta popular es mucho mejor llegar y besar el santo. Cuando se cambia de continente, de horarios, de costumbres, vas de compras, haces turismo... generas mucho cansancio. La mejor opción es llegar a la ciudad 48 horas antes de la carrera, competir y después pegarse unos días de turismo.

**19** Para una carrera de 5 o 10 km el calentamiento tiene que ser intenso, pero para un medio o un maratón el calentamiento es diferente. Para 5 y 10 km: entre 15 y 20 minutos de carrera continua suave + estiramientos y movilidad (10 minutos) + 5x80 metros en forma de aceleramiento progresivo (para una mejor activación muscular y cardíaca). Medio maratón y maratón: estiramientos y movilidad (10 minutos) + 10 minutos de carrera continua + 2x80 metros de aceleraciones progresivas + 10 minutos de estiramientos y movilidad. Los primeros kilómetros del maratón nos servirán para finalizar el calentamiento.

**20** Lo cierto es que hay *runners* que no son realistas con su calidad física y les ves que en el punto de salida se colocan en los lugares que no les corresponden. Tal vez crean que saliendo en un grupo más rápido que el suyo van a terminar en una mejor posición; es un error. Tu condición física y la propia carrera te colocarán en el lugar que te corresponde. El atleta debería colocarse en su grupo de tiempo. Tendrá que preguntar a sus compañeros de viaje qué tiempo pretenden realizar y qué esperan de la carrera. En mi caso, con más de 55 años, me encantaría salir al lado de los atletas africanos pero esto para mí sería un auténtico suicidio.

**TRATA DE  
DISTRAERTE  
DURANTE LOS  
PRIMEROS  
KILÓMETROS  
DEL MARATÓN  
PARA LLEGAR A  
LA PARTE FINAL  
CON LA MENTE  
DESPEJADA**



**21** Mantener el nivel de concentración durante 42.195 metros puede ser estresante, algo que te hace perder energía mental, muy necesaria para afrontar los últimos kilómetros. La primera parte de la carrera me gusta distraerme: me fijo en los atletas y espejo: “Este que suda en exceso más adelante lo pasará mal”. Miro la manera de pisar y según lo hagan me digo: “Este ahorra para el final y aquel bota mucho, sufrirá muscularmente”. Me fijo en el público y noto que me animan por mi nombre. Si corro en el extranjero y las referencias son en millas hago mis cálculos en kilómetros y de milla a milla estas van transcurriendo fácil. En un kilómetro avituallamiento, empiezo a colocarme... Y así van pasando los kilómetros hasta que llega el momento de poner todos mis sentidos en la carrera.

**22** El día antes de la carrera hay que hacer lo que cada uno esté acostumbrado. Es bueno pasear y no es aconsejable ir de compras o quedarse estático viendo museos o escaparates. Mi recomendación es descansar pero, si por casualidad el día anterior ha estado viajando, le sugeriría el siguiente plan para el día previo a la carrera. Entrenar en el mismo horario (siempre que la carrera se desarrolle en horario matinal) de la competición: 2' de estiramientos + 15'-20' de trote muy suave + 10' estiramientos + ducha + un buen desayuno + 60' de paseo con botella de agua o sales minerales en la mano. Luego almuerzo y un par de horas de descanso en vertical (sin dormir). Por la tarde 20' de paseo + cena + 8 a 15 minutos de paseo y a dormir soñando con la carrera perfecta.



# **LAS CLAVES DE LA NUTRICIÓN**

**Ya sabéis que la alimentación representa un gran porcentaje del éxito de un deportista. De nada sirve seguir con fidelidad el plan de entrenamiento si luego en la mesa echamos a perder parte de ese trabajo. A continuación os explico mis consejos, trucos y opiniones sobre nutrición, así como mis costumbres y manías.**

**1** El desayuno es una de las comidas más importantes del día, sobre todo si entrenamos por la mañana. Dos palabras: hidratos y proteínas. En mi caso, una tortilla, un bol de leche de avena con copos de avena, una tostada y un café. ¡Y listo para correr! Por supuesto, queda prohibida la bollería industrial, que lo único que nos provocará es malestar, ardores de estómago, flatulencias, malas digestiones y subida de peso.



**2** Os voy a contar un secreto: la mayoría de los días entreno en ayunas, aunque a los atletas populares no se lo recomendaría. Por la noche trato de hacer una cena equilibrada que me aporte hidratos y proteínas, y a la mañana siguiente utilizo esta energía para correr en ayunas. Más que buscar la pérdida de peso, intento que mi organismo se acostumbre a utilizar las grasas (en un maratón entran en acción a partir del kilómetro 30).

**3** El uso de los suplementos lo recomendaría bajo prescripción médica. Es mejor optar por comida natural, ya que hay una gran variedad para encontrar todos los nutrientes necesarios para el deportista. También es cierto que si un especialista en medicina deportiva ve necesario suplementarnos con, por ejemplo, vitaminas, hay que echar mano de los suplementos. Cuando entre horas tengas sensación de hambre, mejor un par de dátiles o alguna pieza de fruta.

**4** El uso de bebidas deportivas es recomendable pero hay que fijarse bien en su composición porque algunas son demasiado azucaradas. Durante las competiciones o los días de rodaje largo lo que hago es combinar los avituallamientos: los primeros kilómetros son de agua y a partir de mitad de carrera empiezo con las isotónicas. En cambio, cuando hago distancias cortas y si las condiciones de temperatura son óptimas, no necesito tomar bebidas deportivas.

**5** Gestionar la alimentación durante el maratón es muy fácil. El miedo escénico hace que los días previos nos atiborremos de hidratos de carbono. Salimos "sobrealimentados", así que hasta el kilómetro 15-20 solo hay que hidratarse con agua e isotónicos. A partir del 25 notamos un crujir y un empequeñecimiento estomacal que denota sensación de hambre. Y aquí debemos empezar a intercalar alimentación líquida (geles) con sólida (barritas, fruta, gominolas, frutos secos). A partir del kilómetro 35 lo importante es seguir bebiendo.

**6** Sobre el margen de tiempo con el que debemos comer antes de correr, hay que distinguir dos situaciones. Si vamos a hacer un maratón o un rodaje largo, tendríamos que terminar de comer tres horas antes del inicio. Una hora antes podemos tomar unas galletas o una barrita, pero no una comida como tal. En cambio, si vamos a hacer un rodaje corto (35-40 minutos) o poco intenso, con hora y media de margen es suficiente. Un entrenamiento corto no crea ten-

sión y la digestión es más fácil. Si vamos a hacer un test o unas series, debemos empezar tras dos horas de ayuno.

**7** Soy partidario de tomarse un café o dos siempre y cuando sepamos a ciencia cierta que nos va a caer bien. A veces el exceso de café nos pone demasiado tensos y nos bloquea mental y físicamente. Al ser una bebida estimulante lo que buscamos es cierta tensión, pero a un corredor que antes de una competición ya está tenso, una taza de café lo que le va a provocar es una sobreexcitación. En el caso de los corredores a quienes no caiga bien, puede provocarles problemas cardíacos, deshidratación y calambres musculares.

**8** Para recuperar después de los entrenamientos lo mejor es considerar alimentos con proteínas para regenerar el músculo. En mi caso combino batidos recuperadores con comidas naturales. Cuando se llega a cierta edad (50 años) y se sigue entrenando intensamente es necesario combinar batidos de proteínas con alimentación tradicional. A medida que cumplimos años perdemos músculo y ganamos grasa, por tanto, hay que hacer ejercicios de fuerza y complementarlos con alimentos que contengan proteínas.

**9** Para alimentarnos durante las competiciones recomiendo que toméis geles, fruta (sobre todo naranja y plátano) y dátiles. Si vamos a correr un maratón en menos de tres horas no haría falta alimentación sólida, solo líquida (isotónicos y geles). A partir de las cuatro horas en maratón los atletas deben comer sólido cada hora. Evita los alimentos que te ofrezca el público y opta por los avituallamientos de la organización, que están muy pensados para corredores de fondo. Recuerda que una cosa es que tengas que comer y otra cosa que te atiborres. Siempre con moderación y con productos de fácil asimilación.

**10** La semana antes del maratón realizo una dieta de las llamadas disociadas, pero no creo que para un corredor popular sea conveniente. Una semana antes del maratón dejo de tomar hidratos y solo me alimento con comida rica en proteínas. Cuando quedan 4 días para la carrera, después del vaciado de glucógeno y de hidratos, hago a la inversa, empiezo a comer de manera progresiva alimentos que contengan hidratos de carbono. Las piernas estarán pesadas pero con energía. En cuestión de alimentos: pizza, frutos secos, higos, arroz... y de postre queso con membrillo.

---

**11** Otro consejo, en este caso para saber cómo afrontar una comida copiosa, o como le llamamos coloquialmente, un homenaje gastronómico. Los atletas somos siempre obsesivos y si no entrenamos no comemos demasiado; por tanto, si hay que darse una buena comilona familiar o con amigos es mejor hacerlo siempre después de un entrenamiento largo pero no exigente.

**12** Durante la carrera tomamos bebidas dulces y cuando llegamos a meta preferimos bebidas frescas y amargas. La cerveza fresca entra bien. Como terminamos las carreras sobreexcitados, una cerveza nos puede calmar. Estamos hablando del 4º de alcohol. Por supuesto, con mucha moderación, ya que no hay un consumo seguro de alcohol, según los expertos.

**13** Os recomiendo que tengáis muy en cuenta un grupo de alimentos que no siempre aparecen en los primeros lugares de preferencias en las dietas de los deportistas: las legumbres. A mí me parece un alimento muy importante y en mi dieta goza de bastante protagonismo, así que os aconsejo que toméis cocido de garbanzos, lentejas, alubias...



---

**NO RECOMIENDO A LOS ATLETAS AMATEURS ENTRENAR EN AYUNAS**

---

# TRAS UN RODAJE LARGO OPTA POR LOS HIDRATOS DE CARBONO

**14** Si eres vegetariano no te preocupes en absoluto; se puede ser maratoniano y vegetariano. Conozco a varios que lo son y tienen resultados muy buenos, como el corredor de montaña Cristófer Clemente o el triatleta Eneko Llanos. Yo no soy vegetariano pero hay temporadas que la carne ni la pruebo. Las posibles carencias que pueda tener un corredor vegetariano se pueden suplir con alimentos vegetales, lácteos, frutos secos, huevos...

**15** Todos los deportistas debemos cuidar la alimentación porque este aspecto representa un elevado porcentaje del éxito y el rendimiento que obtengamos. Hay corredores que son portentos y con unos cuidados mínimos sacan un rendimiento máximo a su capacidad física. Pero para los atletas populares la nutrición debe estar completamente vigilada, ya que si no adaptamos la dieta a nuestra planificación física, muchas veces estaremos entrenando en balde.

**16** Sobre la hidratación, ten en cuenta que debemos beber, como mucho, cada 30 minutos. Combinar agua con sales minerales me parece la mejor elección. Aun así, los corredores de fondo, al margen de la competición, deberíamos pasarnos el día con el "biberón" al lado: ten siempre una botella en la mano. Necesitamos beber para entrenar y soportar todo el día. Esto implica que muchas veces tengamos que beber sin sed, pero creedme, es necesario.

---

**17** Los cuerpos son muy sabios y saben que, si entrenamos, el organismo nos va a pedir alimentos que contengan lo que hemos gastado. Después de unos entrenamientos cortos y rápidos el chip te marcará que hay que comer productos ricos en proteínas y si has realizado una tirada larga te indicará que bebas agua y te alimentes con productos que contengan hidratos de carbono: pasta, arroz, patata...

**18** Hay que abrir la mente con los nuevos alimentos que nos ofrecen las tendencias actuales del mercado. No somos bichos raros por comer quinoa, chía o bayas de goji. ¡La despensa de mi casa parece el aparador de mi pajarillo! Tengo todas las estanterías repletas de semillas, aunque la realidad es que luego soy muy tradicional y me inclino por productos clásicos de la dieta mediterránea.



**19** Respecto al número de ingestas de comida diaria, considero que cuatro es suficiente. Las clásicas: desayuno, comida, merienda y cena. La más importante es el desayuno, porque es la que nos va a dar la energía para pasar el día. Siempre es mejor pasarse un poquito con la cantidad que quedarse corto. Al final todo se quema, que son muchos kilómetros los que hacemos cada semana.

**20** Para terminar con el tema de la nutrición deportiva basada en mi experiencia de estos años, os doy una pequeña lista de alimentos básicos para un corredor: pasta, arroz, ensaladas, frutos secos, huevos, queso, carne, pescado, fruta y yogures. Y como os decía antes, también unos buenos platos de legumbres. En mi caso me encantan los garbanzos con espinacas.





# LAS CLAVES DEL MATERIAL

Como en cualquier profesión, es fundamental contar con unas buenas herramientas que nos ayuden a dar lo mejor de nosotros mismos. Invertir en buenas zapatillas, ropa, complementos... es invertir en nosotros mismos. ¡No lo olvides!

---

**1** Las zapatillas son un tema muy importante, tanto para la preparación como para el día de la carrera. Para entrenar utilizo un modelo de calzado que amortigüe y proteja la musculatura. El calzado de entrenamiento suele ser más cómodo, pesado y un poco más lento que el utilizado en competición.

**2** El día del maratón utilizo unas zapatillas que se adapten a mi pie como un guante. Las zapatillas de competición viajan conmigo en mi bolso de mano. Por mi peso (54 kilos) puedo permitirme el lujo de utilizar un calzado con poca amortiguación y que sea muy ligero. Busco un desplazamiento rápido, la zapatilla tiene que ser muy reactiva, que sienta que en cada zancada existe una adaptabilidad entre la musculatura inferior y el calzado. Me juego todo en una décima de segundo; zapatilla rápida y agresiva para la musculatura.

**3** La mayoría de los corredores buscan disfrutar, minimizar el dolor y llegar a meta, con lo que habrá que apoyarse en una zapatilla ligera. Pero estas nos son aptas para todos. En el caso de los *runners* con una mayor musculatura y peso recomiendo ligereza para ahorrar energía con una buena y alta amortiguación: una zapatilla mixta.

**4** Cuida las zapatillas como oro en paño, son tus herramientas de trabajo. Yo las lavo a mano para que no pierdan su textura y los cordones intento no enjabonarlos con suavizante para evitar que en carrera se desenganchen. Tengo especial cuidado con las costuras, una rozadura puede dar al traste con meses de entrenamiento.

**5** El calcetín es un gran olvidado para muchos y es importantísimo porque es el que está en contacto directo con la piel y el golpeteo de la zapatilla. Para la competición, ya que el calzado es ligero y con menor amortiguación, utilizo un calcetín mullido y que en la parte alta no oprima la articulación ni las inserciones de sóleo y gemelo.

**6** El vestuario para el día del maratón tiene que ser ligero, cómodo y siempre muy transpirable. Suelo llevar dos equipaciones; si el día sale

soleado y caluroso me guiaré por colores claros, blanco fundamentalmente. Los colores claros absorben el calor menos que los colores oscuros. Cuanto más oscuro el textil, mayor será el calor que absorba. Pero si el día sale gris, utilizo los colores claros y oscuros indistintamente. Sobre todo recorro a prendas cuyas costuras no dañen mi integridad física.

**7** Malla corta; allá por los años 90 fui pionero a la hora de correr una carrera de larga distancia (cross y asfalto) con una malla corta de licra. Poco después los deportistas comenzaron a entrenar y competir con mallas. Por comodidad y, sobre todo, buscando un mejor movimiento aerodinámico. La malla pegada a la pierna significa menor rozamiento con el aire y, por tanto, un desplazamiento más rápido.

**8** La vaselina es parte de mi equipaje y aunque sepa que el material es de calidad y que en los entrenamientos no me ha dado problemas, siempre me impregno de vaselina las zonas de las axilas, pezones y entrepierna. Una sudoración excesiva deja mucha sal corporal sobre la piel, con las consecuencias que ello conlleva; el roce de una piel áspera con el textil puede acarrear rozaduras malignas y muy dolorosas.

**9** Hay veces que elegimos un calzado demasiado ajustado al pie. Mi teoría es que es mejor utilizar medio número más que el que se usa para ir de paseo. Me pasó un día; el circuito era sinuoso, alternaba subidas y bajadas y en las bajadas el pie se me iba hacia adelante y los dedos me empezaron a chocar con la parte delantera del calzado. Terminé con los dedos de los pies ensangrentados y sin uñas... en quince días cambié de 'garras'.

**10** Uso la misma cantidad de ropa, tanto si sale un día caluroso como si sale fresco, porque al final el cuerpo coge mucha temperatura y, salvo casos excepcionales como pasó en el Maratón de Boston 2018, no pasas frío corriendo. Con llevarte algo viejo a la salida para poder abrigarte y tirar es suficiente si amanece con frío.



---

# LOS EXPERIMENTOS CON GASEOSA: JAMÁS ESTRENES MATERIAL EN UNA COMPETICIÓN



**11** Nunca estreno nada que vaya a utilizar en competición. Son detalles que te llevan al éxito o a la desilusión post maratón. Los experimentos con gaseosa, a la competición hay que llegar con la lección bien aprendida y aun así muchas veces se cometen errores. Antes de llegar a la competición ya lo habré estrenado anteriormente. Recuerdo que una vez me puse una camiseta sin uso alguno y terminé con los pezones ensangrentados. Esto hay que evitarlo utilizando material de calidad y especializado para *runners...* y testado antes.

**12** En carrera tienes que llevar alimento, sobre todo si tu previsión es de muchas horas dando zancadas. Anteriormente lo llevaba en el bolsillo del pantalón de competición o en la muñeca lo acoplaba con esparadrapo, pero ahora hay unos cinturones que son muy cómodos y prácticos; ahí llevo los geles e incluso unos euros por si hay que coger un taxi o al llegar a meta pararse en alguna tasca para... celebrar y recuperar.

**13** Cuido todos los detalles. Haga frío, calor, viento o sol, sobre mi cara siempre aplico una crema protectora de calidad para la piel. Lo hago entrenando y en competición. La piel del *runner* está muy expuesta a las inclemencias meteorológicas y, aunque suene fuerte, el cáncer de piel está a la vuelta de la esquina. Por otra parte, protejo los ojos con gafas de sol técnicas (no uséis modelos sin certificaciones oficiales) y si voy a ir por una zona sin sombras utilizo una visera de color blanco.

**14** Al inicio de una preparación mis entrenamientos están guiados por las pulsaciones y por los parámetros que me han marcado en la prueba de esfuerzo. Según va transcurriendo la temporada cambio el chip, entonces entro a valorar mis sensaciones y mi objetivo es el que marca mi ritmo. El atleta popular debería prestar más atención a lo que le marcan los latidos de su corazón.

**15** Prefiero el pulsómetro de muñeca porque es más cómodo, pero he de decir que hasta la fecha he probado varios pulsómetros de diferentes empresas y los pulsómetros en muñecas no son tan fiables como los de cinta en el pecho. Otro detalle con las cintas de pecho: para evitar que se desplacen y provoquen rozaduras serias tienen que ir muy bien ajustadas.

**16** Conócete y no tengas demasiado en cuenta el pulso al empezar algo importante, ya sea entrenando o compitiendo. Mi experiencia dice que cuando hay que enfrentarse a un entrenamiento exigente (series) o a una competición, el organismo está más alterado de lo habitual, esto hace que en los primeros metros de la carrera el ritmo imprimido sea más rápido que lo programado. Llegará un momento en el que el pulso se estabilice y esto hará que trabajes los ritmos con mayor seguridad.

**17** Alguna vez he modificado alguna prenda para que sea más transpirable (haciendo agujeros) o me he puesto algo a última hora para

taparme porque hacía más frío de lo que pensaba (un gorro, unos manguitos o una camiseta interior para proteger el estómago).

**18** El modelo Reebok Inferno (fui campeón de Europa con él en 1994) fue una zapatilla que estuvo conmigo varios años. Sus características eran las de un calzado mixto. La anécdota que tengo es que antes de que el modelo se quedara obsoleto pedí a la marca que me mandara todas las que tuviera en el almacén. Desde Inglaterra me llegaron quince pares pero solo las utilizaba para entrenar, ya que la marca patrocinadora se empeñó en que usara el modelo nuevo que iba a sacar a la venta. Desde hace unos años corro con Skechers y estoy encantado con sus prestaciones.

**19** Para el día de la competición procura evitar cualquier cosa que pueda crearte una rozadura, como un calcetín demasiado corto. Si llevas uno por debajo del tobillo, la lengüeta y el collar del tobillo te pueden rozar si no son suaves, por lo que siempre será mejor que uses un calcetín más alto. La caña es mejor que sea fina, aunque la planta sea mullida.

**20** Finalmente, te aconsejo que compitas con la ropa más fina y ligera posible. Si el día sale soleado y templado, no dudes en correr con una camiseta de tirantes, e incluso hacer agujeros 'caseros' por la espalda. Cuanto más ventile tu cuerpo, menor temperatura interior tendrás y más tarde te llegará el agotamiento.



# **LAS CLAVES DE LA SALUD**

Uno de los mayores temores que tengo como corredor (y sé que comparto con el resto de vosotros) es tener que parar por una lesión o cualquier otro tipo de percance físico. No hay un antídoto infalible contra eso, pero sí muchas cosas que puedes hacer para tratar de minimizar el riesgo.

---

**1** Soy partidario de hacer estiramientos tanto antes como después de correr. Este tema ha generado algo de controversia en los últimos años, pero yo sí los considero necesarios. Hay que centrarse en los grupos musculares más influyentes en el gesto de correr: gemelos, cuádriceps, Aquiles, aductores, abdominales, lumbares... Se deben hacer suavemente, sin rebotes y con una duración de 20 a 30 segundos en cada zona.

**2** Además de estirar antes y después cada vez que vamos a correr también podemos dedicarle alguna sesión completa a los estiramientos. Yo las hago en pretemporada y cuando percibo que existe algún riesgo de lesión. Las sesiones de estiramiento son muy beneficiosas para las articulaciones, pero hay que tener precaución si estamos tocados con alguna molestia o lesión.

**3** En los estiramientos que hagamos antes de empezar a correr debemos prestar especial cuidado, hacerlos de manera más suave, ya que el músculo y la articulación están fríos. Después de correr, cuando las fibras ganan elasticidad, podemos darle más intensidad al estiramiento. Se trata de estimular muy suavemente y sin dañar la musculatura; movilizemos sin forzar antes de correr.

**4** Os aconsejo que hagáis fortalecimiento del tren superior. Aunque no lo creáis, con los brazos también se corre. Hay que fortalecer brazos, abdominales y lumbares para no desequilibrar nuestro cuerpo y mantener la postura adecuada al correr. Además, con ello también evitaremos lesiones como osteopatía de pubis o falsas ciáticas. Aconsejo que hagáis ejercicios de tren superior con muchas repeticiones, pero poco peso. Lo agradeceréis cuando consigáis una técnica de carrera más eficiente.

**5** Hay que pasar por el fisioterapeuta al menos una vez cada quince días. Recorro a mi fisio cada semana, pero es que mis articulaciones están a punto de no pasar la ITV... Más vale prevenir que acudir cuando ya sea demasiado tarde. Tras un entrenamiento extremo aconsejo masaje de descarga y tras un maratón, masaje de drenaje linfático para limpiar las toxinas acumuladas por el esfuerzo. Otra alternativa nada despreciable es el automasaje en las piernas, desde la zona baja hacia arriba.

**“SOY DE LOS  
QUE CREO QUE  
SÍ QUE HAY  
QUE ESTIRAR  
UN POCO (SIN  
REBOTES)  
ANTES DE  
CORRER”**

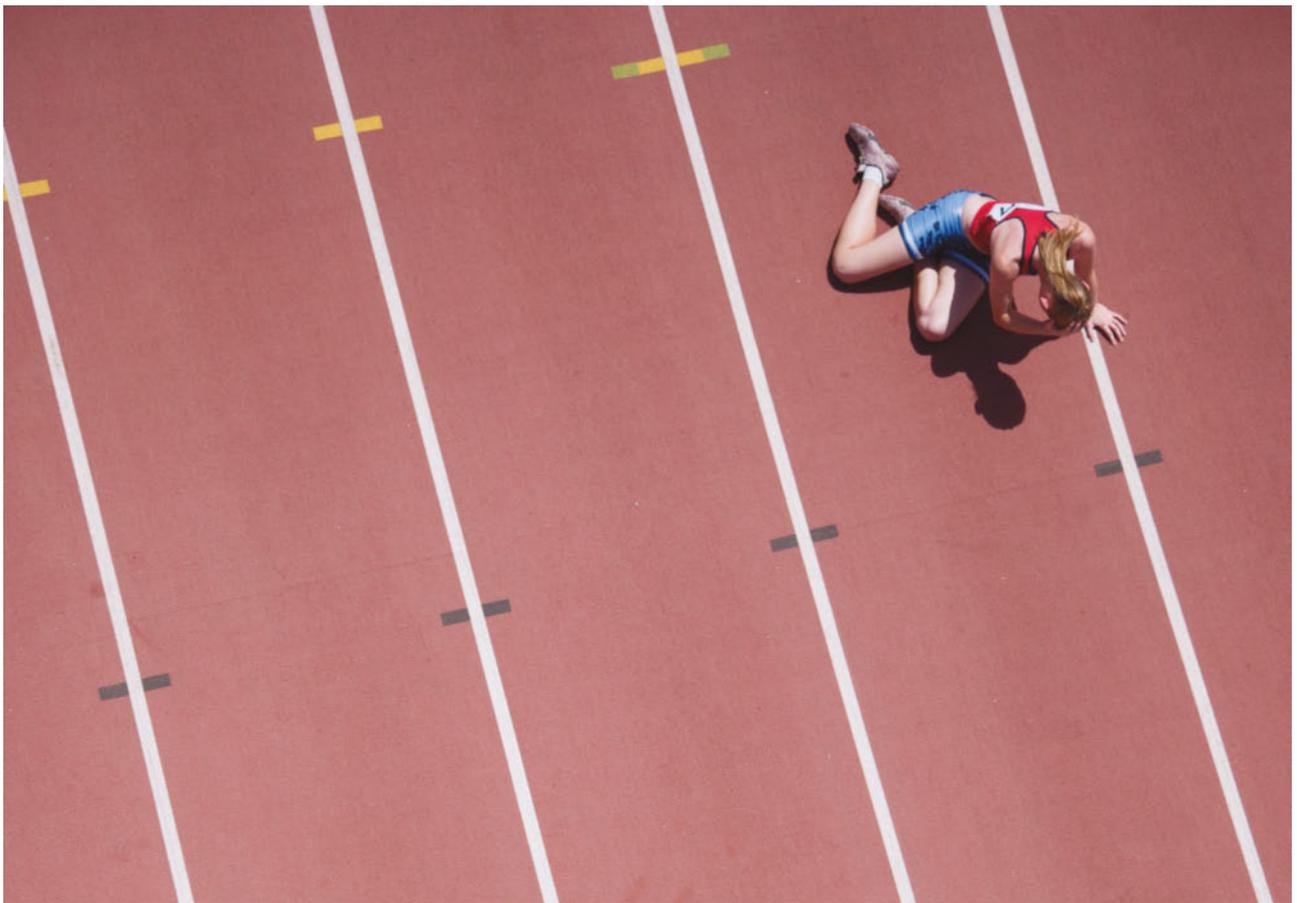




**6** Los tobillos son articulaciones fundamentales a las que hay que prestar atención. Aconsejo cuidarlos a conciencia con ejercicios específicos. Mis preferidos: los multisaltos. Después de un maratón los huesos y articulaciones allegadas al tobillo se quedan agarrotadas y con poca elasticidad. La natación con aletas y el *running pool* son buenas opciones para que recuperen la normalidad.

**7** Las rodillas son el mal de muchos... Un porcentaje muy alto de los maratonianos tendrá problemas de rodillas y cartilago a lo largo de su vida deportiva. Además de realizar ejercicios para fortalecer el cuádriceps y proteger las rodillas, yo recurriría si fuera necesario a la suplementación con colágeno y algún otro producto que ayude a cuidar el cartilago.

**8** Después de un buen entrenamiento la mejor de las terapias es aplicar hielo a las piernas, bien con una ducha de agua fría o, si tienes posibilidad, en una pila con hielo (un río de aguas frías sería ideal, pero no todos vivimos cerca de uno). El contraste entre el agua caliente y fría es lo más efectivo, acabando siempre con un chorro de agua bastante fría.



**9** Dormir es otro pilar esencial para nuestra salud. Soy muy dormilón y el día que duermo menos de ocho horas mi rendimiento físico y mental baja muchos enteros. Un atleta agotado es difícil que coja el sueño con facilidad. Después de un maratón, por el cansancio y la tensión acumulados, nos costará un rato coger el sueño. Diría que para dormir a pierna suelta necesitamos un cansancio moderado, no tener preocupaciones en la cabeza y ser felices con lo que hacemos.

**10** Al hilo del punto anterior, si algún día no has dormido bien y te encuentras cansado, cambia de planes. Haz un trote muy suave o ve al gimnasio, pero entrena. Lo mismo te digo si por tus obligaciones familiares o laborales careces de tiempo suficiente. Aprovecha lo que puedas. Por ejemplo, si tienes una hora yo haría un rodaje de carrera continua o series de esta manera: 15 de trote de calentamiento + 2' estiramientos + 8 x 4' recuperando 3' + 15' de trote suave + 5' de estiramientos. En vez de entrenar por distancia lo hago por tiempo. (Nota: 3' = 3 minutos).

**11** Importante: cada año deberíamos hacernos una prueba de esfuerzo completa y una ecografía de corazón. Hasta diría que es más importante un electrocardiograma y una ecografía de corazón que la propia prueba de esfuerzo. Ve a un especialista en medicina deportiva porque muchas veces nos la hacemos con especialistas que no saben valorar adecuadamente los parámetros del atleta. Ya sabes, el viejo dicho: más vale prevenir que curar.

**12** Aprovéchate de las técnicas cada vez más avanzadas para recuperarte de lesiones. Renovarse o quedarse en el dique seco. ¡Prefiero renovarme! Mis sóleos son un fiel paciente de la EPI y la punción seca. Los fisioterapeutas son profesionales que no dejan nunca de estudiar al atleta y tengo mucha fe en los nuevos métodos que aparecen. La recuperación es mucho más rápida que con el método tradicional.

**13** Para prevenir lesiones, de modo genérico, te daré unos consejos: estiramientos y fortalecimiento en todos los grupos musculares del cuerpo; tiempo de recuperación necesario después de entrenamientos exigentes; tomarse el deporte como una terapia física y mental; no correr con estrés, correr siendo feliz y disfrutando de lo que hacemos.

**14** Si tuviera una lesión, dependiendo del tipo que sea, no me quedaría parado. Recurriría a otras disciplinas que sean compatibles con nuestra lesión. Normalmente los corredores nos lesionamos por impacto, así que elige actividades sin impacto: elíptica, bicicleta y natación. Además, también podemos aprovechar para trabajar a conciencia dos aspectos fundamentales: estiramientos y fortalecimiento (de las zonas que no se vean afectadas por la lesión, claro).

---

**TEN LA MENTE  
ABIERTA A  
LOS NUEVOS  
TRATAMIENTOS  
ANTILESIONES**

---

# EVITA LAS AMPOLLAS RECURRIENDO A UNOS BUENOS CALCETINES Y USANDO VASELINA

**15** Tras una lesión los atletas solemos cometer el error de volver a la práctica deportiva como si no hubiera pasado nada. Tratamos de volver en un “pis-pas” al mejor estado de forma física, pero hay algo que se encuentra débil y que hay que seguir mimando hasta que el físico y la mente alcancen la confianza suficiente para volver a entrenar a pleno rendimiento. Las prisas nunca fueron buenas, así que el regreso a la actividad física hay que hacerlo de manera moderada y progresiva, siempre atendiendo a los consejos de los profesionales: entrenador, médico, fisio...

**16** En verano, cuando las temperaturas son muy elevadas y la humedad excesiva, corro muy lento para ir adaptando el organismo a las circunstancias meteorológicas. Voy siempre con un botellín de agua y sales minerales. Mi equipamiento es ligero: camiseta técnica, pantalón, zapatillas, visera, crema protectora de piel y gafas de sol. Busco recorridos con sombra y con fuentes, e intento salir a primera hora de la mañana o a última de la tarde.

**17** Otro secreto que os cuento: utilizo medias de compresión en algunas situaciones. Por ejemplo cuando realizo viajes de larga duración, para que no se me hinchen las piernas. También en entrenamientos intensos y largos, y cuando tengo los gemelos y sóleos muy cargados.

**18** Para relajar los músculos después de correr date un baño de agua caliente y fría, alternando 2 minutos de cada y repitiendo 5 veces. En la última repetición (con agua fría) aguanta entre 3 y 5 minutos. Al principio meterte en una bañera de agua helada te va a provocar dolor en las articulaciones, se hace insoportable, pero con el paso del tiempo terminas por acostumbrarte y sentirte aliviado.

**19** Para evitar las ampollas lo importante es combinar con inteligencia un buen calcetín, un buen calzado y vaselina. Revisa que al colocarte el calcetín no quede ningún pliegue, e incluso antes de ponértelo aplica vaselina entre los dedos. Respecto a las zapatillas, yo elegiría medio número más del que utilizas en tu calzado diario para caminar.

**20** Para saber en qué estado de forma estás prueba a hacer algún test. Rodrigo Gavela, por ejemplo, se hizo famoso con el test de los 2x6.000 metros. Yo tengo por costumbre entrenar en los mismos circuitos siempre, me los conozco como la palma de mi mano, y aquí es donde percibo mes a mes que voy progresando y marcando ritmos de mis propios récords. El espejo tampoco engaña: cuando la nariz es lo primero que sobresale en tu espejo y los pómulos y ojos están cada vez más profundos... es que estás fino, fino... ¡Para romper barreras!





SALVO  
banco ctt  
O banco que nos move

Clube Millennium  
M

Juntos vamos por Lisboa a correr!  
www.maratonal.com

# TU MEJOR CARRERA

Mis consejos para que la próxima vez que te pongas  
un dorsal todo salga de cine.

---

# **1. MENOS ENTRENAR Y MÁS DESCANSAR**

La semana anterior a la competición hay que entrenar aproximadamente la mitad de lo que lo haces habitualmente. El entrenamiento de más calidad hay que planificarlo para el miércoles (suponiendo que compitas el domingo) y siempre hay que ser consciente de que este día no debes ir a tope o lo pagarás cuando llegue la competición. ¡Guarda fuerzas!



## 2. CONTROLAR LAS DEBILIDADES

Alimentación equilibrada. A menos entrenamiento, menos gasto calórico. A menos entrenamiento, más ansiedades. Mientras unos quieren seguir entrenando a otros les da por comer y, aunque os parezca ficción, a muchos les da por hacer el amor porque parece que les relaja (la verdad, relaja y no desgasta).



---

## **3. CORRE Y PASEA**

El día anterior a la carrera es conveniente hacer un trote matinal de unos veinte minutos y por la tarde dar un paseo (no muy largo, por supuesto) con una botella de agua o isotónicos (para ir bebiendo con mucha frecuencia). Dormirás como un lirón. Evita permanecer más tiempo del necesario en la feria del corredor.



## 4. LAS ZAPATILLAS

Usaditas y bien “domadas”. Peso gallo (55-65 kg), zapatilla rapidilla. Peso medio (75 kg), zapatilla mixta. Peso pesado (+ 85 kg) calzado con un drop de 8 a 13 milímetros y buena amortiguación. Lo sé, mis recomendaciones son algo clásicas ya que en los dos últimos años hemos vivido una auténtica revolución tecnológica.



---

## 5. LOS COMPLEMENTOS

*Geles, isotónicos, vaselina, cremas antiinflamatorias... Usa lo que utilices habitualmente. Si haces un cambio de última hora quizás todo se vaya al traste. No hagas experimentos raros por mucho que el día antes te aconsejen algo supuestamente infalible. Prueba bien todo lo que vayas a utilizar el día D a la hora H.*



## **6. HIDRÁTATE PERO NO TE PASES**

Cuando orines “sin color”, siéntete hidratado. Un exceso de hidratación implica ir demasiadas veces al baño y perder horas de sueño. Por otra parte, si la ingesta ha sido sólo con agua habrá la posibilidad de padecer un colapso renal y la pérdida de sodio y otros minerales. Tienes que beber mucho para que ocurra, pero si sucede es peligroso. Evita la hiponatremia.



---

## **7. VISUALIZA TODOS LOS DETALLES**

Revisa tu bolsa de competición. Acuérdate de las dificultades y los beneficios que presenta el recorrido. Que no se te pase ningún avituallamiento. No olvides que en los pequeños detalles está el éxito. Si es posible, haz una lista y ve tachando todo para que no quede nada sujeto al azar.



## **8. DESAYUNO SI LA CARRERA ES A LA MAÑANA O COMIDA SI ES POR LA TARDE**

Los nervios y la ansiedad que suscita la competición hacen que muchas veces traguemos los alimentos en vez de masticarlos. No comas más de lo habitual y tómate tu tiempo masticando. Digestiones ligeras, carreras rápidas.



---

## 9. LA COMPETICIÓN

La carrera va a ser tu doctorado y tendrás que tener todas las lecciones muy bien aprendidas. Una hora antes al punto de salida. Entre la meadilla del miedo, el cafetito, colocarte el dorsal y otros menesteres, llegará el momento de calentar. Hazlo como habitualmente y, de paso, si te topas con algún runner hablador, averigua a qué ritmo se va a desenvolver (quizás puedas ir con él/ella y te sirva de referencia).



## 10. RITMO CONSTANTE Y EN LOS ÚLTIMOS METROS, ACELERA

No te 'engoriles', marca los ritmos que te asignaste. Busca y encuentra un grupo de referencia y trata de pegarte como si fueras una lapa. En los últimos kilómetros siempre que te resulte posible imprime un ritmo más vivo, porque si tú crees que puedes, seguramente cumplirás con tu objetivo, siempre que este sea realista.





# CURIOSIDADES

En este apartado voy a tratar de tocar todas esas cuestiones que seguro que alguna vez te han rondado la cabeza pero no se suelen comentar a menudo en los manuales de running. Espero que mi experiencia te sirva de gran ayuda.

---

**1** **¿Qué hace un atleta de élite cuando en una competición le entran ganas de orinar?** El atleta de élite busca una marca, una medalla o una victoria, así que si se para a orinar casi con toda seguridad perdería toda opción. Si se aguanta puede llegar a tener dolores y molestias en la zona de la vejiga. Está claro, hay que saber orinar en carrera. El atleta popular deberá parar y buscar un baño. En 1993, durante mi primer maratón en Helsinki, tuve que tomar una decisión: o me paraba a orinar y perdía el ritmo y toda opción a la victoria o me orinaba encima y que fuese lo que Dios quisiera. Gané el maratón con 2:12:48. Lección aprendida. Afortunadamente para vosotros, cada vez hay más baños químicos en la salida, meta y recorrido de muchas de las pruebas importantes de maratón y medio maratón.

**2** **¿Qué hace un atleta de élite cuando en una competición le entran ganas de hacer sus necesidades?** En esta ocasión lo más apropiado es pararse y evacuar, ya que correr después de hacértelo encima puede originar falta de concentración, malas sensaciones, rozaduras, calenturas y escozores. Si el atleta tomara la decisión de aguantar correría el riesgo de acumular gases en el intestino (flato). Tanto el atleta de élite como el popular deberán buscar un baño y rápidamente hacer sus necesidades. En 2005 vimos cómo la británica Paula Radcliffe, plusmarquista mundial de maratón, tuvo que pararse para hacer sus necesidades en mitad del Maratón de Londres cuando marchaba en primera posición. La británica terminó ganando con una gran marca de 2:17:42, ¿el cuarto mejor registro de la historia en ese momento!

**3** **¿Van de turismo y de tiendas los atletas de élite antes de una competición?** No, nunca. Antes de la competición se dedican a entrenar (poco), a cuidarse y a dar pequeños paseos. La primera vez que verán la ciudad será cuando la organización les lleve a chequear el recorrido de la prueba. El atleta popular el día antes de la competición se va de turismo y de tiendas.

**4** **¿Hacen el amor los atletas de élite antes de una competición?** ¿Y por qué no? Los atletas de élite el día antes de la competición sólo piensan en lograr un récord y el sexo pasa a un segundo plano, pero también es verdad que hay atletas a los que les motiva hacer el amor para relajarse y bajar los niveles de nerviosismo y ansiedad. Además, de esta manera seguro que dormirán más relajados. Por hacer el amor no vas a

bajar el rendimiento, tiene más efectos beneficiosos que perjudiciales y te hará un poco más feliz. Hay una leyenda urbana que dice que los que hacen el amor antes de una carrera corren el riesgo de ver mermado su nivel de testosterona. No lo creo. Haz el amor y corre.

**5** **¿Qué hacen las atletas de élite cuando les coinciden los días de menstruación con la competición?** La Naturaleza dice que cuando viene, viene, y hay que correr sí o sí, pero algunas atletas de élite, sabedoras que pueden llegar consecuencias inevitables (con la pérdida de sangre disminuye el nivel de hemoglobina, se produce hinchazón y dolores abdominales y elevación de temperatura), optan por modificar los días de la regla para no hacerla coincidir con los días de competición. Algunas recurren a remedios como la ingesta de perejil en ensaladas, mientras otras optan por la medicina tradicional. Estas alteraciones serían importantes en el caso de tratarse de competición de alto nivel, si bien no se considera tenerlo en cuenta en las corredoras populares. Es más fácil asumir que no será el mejor día para lograr una buena marca que volverse loca pensando en adelantarla o atrasarla. Por cierto, la mayoría de las mujeres prefieren tampón que correr con una compresa, el tampón es más higiénico, evita rozaduras y malos olores. Lo mejor: consultar a expertos entrenadores como Alberto García.

**6** **Manías.** El atleta madrileño Alberto Juzdado (bronce en maratón en el Europeo de Helsinki 1994) viajaba a todas las maratones internacionales con agua de Bezoya. Acarreaba cinco botellas de agua de 1,5 litros para luego utilizarla en sus avituallamientos. Por otra parte, Julio Rey (subcampeón del mundo de maratón en París 2003) acostumbraba a llevarse un infiernillo y la comida correspondiente (pasta) para cocinar en la habitación del hotel. Más sano, imposible.

**7** Abel Antón, tres horas antes de un maratón, se bebía dos litros de agua y media hora más tarde, desayunaba. Fermín Cacho, tres horas antes de la final olímpica de Barcelona se tomó un café doble y me dijo: “La próxima vez que nos saludemos ya me verás con el oro olímpico”. Y así sucedió. Rodrigo Gavela (ex plusmarquista nacional de maratón) la noche antes de competir se bebía dos cervezas frías. A mí lo que me gusta es tomarme una copita de vino y después de la carrera un cervézón. Sin ansiedades y con moderación. Todos tenemos nuestros rituales antes y después de los eventos.

**8** Cristofer Clemente (subcampeón mundial de ultratrail), Luis Miguel Martín Berlanas (plusmarquista nacional de 3.000 metros obstáculos), Eneko Llanos (el mejor triatleta español de larga distancia hasta la fecha) y los mismísimos Carl Lewis (no necesita presentación este legendario velocista) y Edwin Moses (lo mismo que Carl Lewis) son vegetarianos y corren (algunos incluso saltan) que se las pelan. En cambio las mujeres, en líneas generales, se inclinan por dietas equilibradas, ya que muchas consideran que con tanto deporte y menos proteínas pueden llegar a tener desajustes hormonales: pérdida de la regla, falta de hierro y las temidas anemias.

**9** El running femenino nació como una rebeldía y progresó lentamente. En 1967 Kathrine Switzer logró inscribirse en el Maratón de Boston haciéndose pasar por un hombre y acabó la prueba pese a los intentos de la organización por retirarla. Esto sentó las bases para que brotase en las féminas la idea de que ellas también podían correr una maratón. En 1984, las mujeres por fin pudieron participar en los 42,195 kilómetros en los Juegos Olímpicos. En 2004 nace la Carrera de la Mujer de Madrid y en 2005 se crea el circuito de la Carrera de la Mujer, al que en años posteriores se fueron añadiendo más ciudades españolas. En los últimos años la participación feme-

nina en carreras ha ido progresando velozmente, las chicas han pasado de tener muchos prejuicios a competir por mejorar cada día. Dentro de la sociedad y del deporte las mujeres empiezan a ocupar el lugar que les corresponde. ¡Me alegro mucho!

**10** Se da el caso de que en los grupos de entrenamiento, a partir del segundo año, los atletas comienzan a congeniar... Lo que el running unió que no lo separe nadie. En cambio dicen que entre triatletas no hay tiempo para el amor... o hay más separaciones. Mucho entrenamiento y poco roce, ja, ja, ja. Lo importante es pasarlo bien con el deporte y socializar.

**EL  
RUNNING  
FEMENINO  
SIGUE  
CRECIENDO  
SIN PARAR.  
¡BRAVO!**





# **NO TE LAS PUEDES PERDER**

Si eres corredor no lo dudes e insíbete en estas carreras que te recomiendo.  
Hay más de 10.000 en España pero aquí el espacio era muy limitado...

## **BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN**

**NOVIEMBRE**

---

El ambiente es excepcional, la simbiosis entre público y deportista constituye un matrimonio perfecto. Al cruzar por línea de meta el ágape será bien sencillo: pinchos por el casco urbano o una visita a las sidrerías. Un carrerón.



## MARATÓN DE NUEVA YORK

**NOVIEMBRE**

---

Es una experiencia inolvidable que nadie puede perderse. En la Gran Manzana se cuecen sueños irrepetibles. Halloween, compras, Brooklyn, Harlem, The Bronx, Times Square... La combinación de turismo y deporte es un plan perfecto. Todo es posible en Nueva York y más si la visita se hace... ¡corriendo!



---

## **EDP MEDIA MARATÓN DE LA MUJER (MADRID)**

**OCTUBRE**

---

Va creciendo paulatinamente y muy pronto se equiparán las cifras de participación a otros eventos de la misma índole. La carrera genera un ambiente competitivo, social y solidario. Todas las corredoras comparten su energía individual y colectivamente.



## MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP

**DICIEMBRE**

Es el maratón que más ha crecido en España. La calidad de los atletas de élite se mezcla con los cerca de treinta mil deportistas populares que apuestan por correr en Valencia, la Ciudad del Running. La salida y la meta están ubicadas en la Ciudad de las Artes y las Ciencias (la última te transportará al pasado, cuando a Moisés se le abrieron las aguas del Mar Rojo). Se trata del maratón más rápido de España, tanto masculino (2:03:51) como femenino (2:18:30) y ya se ha situado entre los mejores del mundo. ¡Enhorabuena!



---

## **UN CÓCTEL MUY IMPORTANTE**

### **TE HARÁ DISFRUTAR AL MÁXIMO**

---

La Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana de Madrid (7 km/ mayo) es toda una fiesta, con más de 30.000 mujeres. La Skechers Performance North vs South, en Madrid (10 km/junio), enfrenta a las dos áreas de la ciudad en una divertidísima batalla. Uno de los circuitos de 10 km más rápidos está en Laredo (marzo); los registros que los atletas suelen marcar son fascinantes. Cada año cerca de veinte mil runners disfrutan la Carrera Ponle Freno Madrid (noviembre), un evento donde la totalidad de la inscripción se dona a las víctimas de accidentes de tráfico. La Carrera de las Empresas de Madrid (diciembre) aglutina a miles de deportistas y trabajadores para hacerles saber que gracias al running el equipo de trabajo mejora. Elige la que te guste o corre una cada año...



## ZEGAMA AIZKORRI

MAYO

Es una de las mejores pruebas de trail running del mundo. Nadie quiere perdérsela, pero el inconveniente es que no se puede satisfacer a todos los amantes de la montaña: el cupo para inscribirse es muy limitado. Ambientazo y corazones a pulsos desorbitados. Técnicamente es de las más completas que puedas echarle a las piernas. Bravo por la organización.



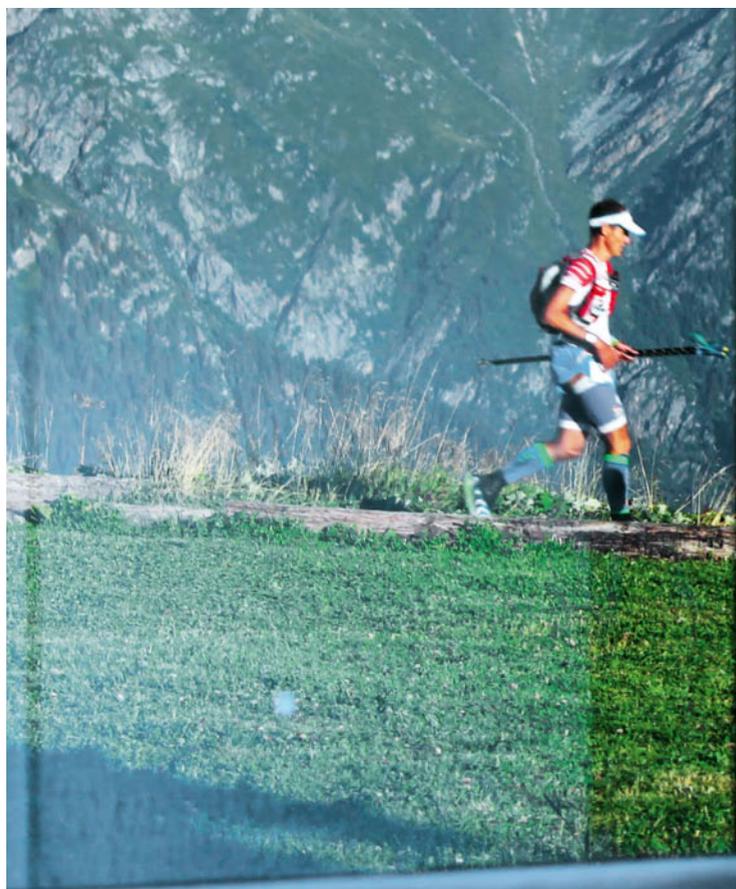
---

## **ULTRA TRAIL DEL MONT BLANC**

**AGOSTO - SEPTIEMBRE**

---

Cerca de 10.000 corredores participan en alguna de las 7 distancias del evento. La más larga y a la vez más competitiva es de casi 170 km. Los *trail runners* atraviesan valles de cuento y luminosas cimas. Lugar de peregrinaje para los locos de las carreras de montaña.



## MARATHON DES SABLES

**ABRIL**

Una experiencia que te hará conocerte a ti mismo. Carrera en autosuficiencia de 250 kilómetros en seis etapas. La de Sables, en Marruecos, está considerada de las carreras más duras del mundo. Hace unos años tuve la osadía y el placer de correrla y os puedo revelar que las únicas necesidades que hay que tener en cuenta para poder terminarla son: salud física y mental imperturbable. Preparaos para correr y caminar sobre roca, arena (durante mucho y largo tiempo) y en condiciones extremas: de noche 10°C y por la tarde se llega a los 45°C. El agua se convertirá en oro.



## **KILÓMETRO VERTICAL DE FUENTE DÉ**

**JUNIO**

---

Si no quieres hacer largas distancias y deseas experimentar carreras excitantes, explosivas y más cortas, los kilómetros verticales son ideales para que piernas, corazón y pulmones tengan una sensación de haberlo dado todo. El Kilómetro vertical de Fuente Dé (Cantabria) me llama la atención por su amplia oferta para pasar el fin de semana: correr, gastronomía, conciertos y vivir adentrado en el Parque Nacional de Picos de Europa. La distancia a recorrer es de 2.600 m con un desnivel de + 972 m. Imprescindible competir con bastones. Para que se hagan una idea de su dureza, los ganadores necesitan unos 36 minutos (chicos) o 44 minutos (chicas), aproximadamente, para alcanzar la victoria.



## **SUBIDA AL ANGLIRU**

**OCTUBRE**

---

No es una carrera de montaña, pero la cita asturiana es muy válida para ver cómo se defienden en subidas asfaltadas los corredores de ruta y los de trail. La ascensión tiene 13 kilómetros, con desniveles que llegan al 23,5%. ¿Serás capaz de correr sin pararte o echarás manos a las rodillas para subir como puedas? Yo subí... ¡Y corriendo!

# LA MEJOR WEB DE RUNNING Y ATLETISMO POR 1 EURO AL MES

HAZTE PREMIUM EN [WWW.SOYCORREDOR.ES](http://WWW.SOYCORREDOR.ES)



- Los mejores artículos de entrenamiento, nutrición, salud, material deportivo, atletismo, fitness, con información contrastada por expertos con amplia experiencia. ¡Basta ya de leer *fake news* y noticias sin contrastar!
- Navegación sin publicidad por la web.
- Newsletter exclusivo para los suscriptores premium con los mejores artículos.
- 30 días gratis tras realizar el pago inicial.
- Acceso a todos los artículos premium de la web.
- Acceso prioritario a eventos, pruebas y convocatorias.
- 1 mes de prueba (Sólo te cobraremos 0,01€ como pago inicial para comprobar la validez de tu forma de pago).
- Sin compromiso de permanencia.
- Por sólo 1 euro al mes. Consulta otras opciones (suscripción Premium Anual y Suscripción Premium Plus Corredor) en <https://www.soycorredor.es/registro.html>

**NUEVA YORK**

**TOKIO**

**BOSTON**

# **SUEÑO CUMPLIDO**

A veces las fantasías se materializan, pero antes de que se hagan realidad tienen que salvar un filtro repleto de sentimientos. Mis ilusiones son como montarse en una montaña rusa, en algunas ocasiones pueden parecer muy divertidas y en otras producen vértigo, miedo y mucho sufrimiento. Mis sueños son apasionantes...

**BERLÍN**

**LONDRES**

**CHICAGO**

# LOS FIZ MAJORS, AL DETALLE



## FECHA DE NACIMIENTO:

3 de marzo  
de 1963



**PESO:**  
55 kg



**ALTURA:**  
1,69 m

## PREPARACIÓN:

Del 1 de julio de 2015  
al 22 de abril de 2018  
(22 meses de  
entrenamiento)



**KILOMETRAJE:**  
10.810 kilómetros en  
660 días (16,3 km  
diarios)

## RODAJES LARGOS:

22 tiradas de 28 a 32  
kilómetros entre 1:48:00  
(28 km), 1:55:00 (30 km)  
y 2:10:00 (32 km)

## RECUPERACION CALÓRICA



## HIDRATACIÓN:

▶ AGUA:  
950 LITROS.

▶ BEBIDA RECUPERADORA ENERGÉTICA ENRIQUECIDA  
CON AMINOÁCIDOS, MAGNESIO Y VITAMINAS: 95 LITROS.

▶ BEBIDA ISOTÓNICA:  
270 LITROS.

## DESGASTE CALÓRICO

### Calorías en entrenamientos:

1.200 calorías x 660 días = 792.000 calorías.

### Calorías en actividad diaria total:

2.225 calorías x 660 días = 1.468.500 calorías.

### Frecuencia cardiaca:

40 ppm (reposo) y 172 ppm (máximo esfuerzo)



---

Todo comenzó el 1 de noviembre de 2015. Fui al Maratón de Nueva York con la idea de combinar turismo y deporte. Los 42 km de la Gran Manzana no son los más multitudinarios ni los más rápidos, pero sí los más emblemáticos, multicolor y sugerentes... nadie se los quiere perder. En mi época de fondista profesional nunca había experimentado la combinación turismo-deporte, pero en esta ocasión no podía sacrificar las vacaciones de mis amigos por los sentimientos adquiridos como atleta de élite.

Pateé las calles de Manhattan y esta vez no me quedé enclaustrado entre las cuatro paredes que componen la habitación del Novotel Times Square. El día anterior a la carrera corrí por Central Park y después de una ducha salí a visitar los lugares más emblemáticos de la ciudad: Brooklyn, Harlem, Bronx, la Quinta Avenida... Anduve unos veinte kilómetros de turismo y de esta manera empecé a conocer y a sobrevivir como un atleta más, un mortal que corre maratones.

El día del maratón logré algo que no había alcanzado como atleta de elite (en 1996 fui séptimo con 2:12:31 y en 1999 noveno con 2:12:03): ganar. Me impuse en la categoría de M50 con un registro de 2:34:33, una marca que además me servía para doblegar a todos los atletas M45. Una mente inquieta y soñadora empezó a volar por diferentes maratones y llegué a la conclusión de que había que repetir experiencia en el resto de Majors: Tokio, Boston, Berlín, Londres y Chicago. Los mejores maratones del mundo, los más selectos, donde corres rodeado por decenas de miles de *runners* que disfrutan de una de las mejores experiencias de sus vidas.

La empresa no iba a ser nada fácil, más cuando mis piernas, en una trayectoria que supera los 40 años, han soportado más de 300.000 kilómetros. Sólo me quedaba convencer a mi familia y pedir consejo a mi amigo (y mano derecha en todo, Alex Calabuig). Me tacharon de friki y, sobre todo, me aconsejaron que no me obsesionara y disfrutara del reto. Volví a meditar la idea y me propuse no ser conformista, ricé el rizo hasta verbalizarlo: "Quiero ganar los seis Majors en mi categoría y convertirme en el primer atleta del mundo en lograrlo en cualquiera de las categorías. Nadie lo ha hecho jamás, pero me veo con fuerzas y con muchas ganas de intentarlo, aunque soy consciente de la dificultad del desafío".

## TOKIO

Tras Nueva York iba a afrontar el Maratón de Tokio con una motivación extra: que no se desvaneciera la ilusión de

ganar los Majors a la primera de cambio. Además, Japón es la cuna del maratón, los atletas que corren en esta distancia son tratados como dioses y vencer en la capital era como recordar aquellas guerras que tuve que batallar en los años noventa. Allí siempre fui un ídolo y en esta ocasión regresaba con otra vitola totalmente diferente; subirme a lo más alto del podio en M50. La carrera salió muy rápida y en un recorrido plano (en su mayor parte) logré colocarme en un grupo que siempre corrió a ritmo continuo (3:30 minutos/km). Los cinco últimos kilómetros, con un desnivel ascendente, hicieron que se ralentizase el ritmo de carrera. Terminé muy fuerte y enseguida me di cuenta de que había ganado, además de realizar el récord de la prueba (2:28:29) en M50. El hándicap para los atletas que venimos de Europa es el cambio horario, pero esta vez preferí no adaptarme y opté por viajar con el tiempo justo, dos días antes de la carrera. Fue mi segunda victoria, así que misión cumplida... pero no había que bajar la guardia, Boston aguardaba a la vuelta de la esquina.

## BOSTON

Boston es especial, la más antigua de todas las maratones. Allí Kathrine Switzer fue la primera mujer que corrió un maratón de manera oficial, con dorsal, el mítico 261. A nivel personal, logré mi primer récord de España de la distancia: 2:10:21. Todo fue muy emocionante, participaron varios deportistas víctimas del atentado de 2013. Quien crea que el Maratón de Boston tiene un recorrido fácil está totalmente equivocado; no hay descanso, simultánea bajadas con subidas largas y altos porcentajes de desnivel. Además la ciudad está expuesta a una climatología adversa para correr, muy cambiante. Un año te puedes encontrar con un calor asfixiante y al siguiente el frío es bestial. Esta vez me tocó pasar un poco de calor y viento en contra, lo que frenaba la 'marcheta'. En la primera parte supe encontrar un buen grupo de atletas, pero pronto me di cuenta de que iban muy deprisa. Tras tirar de experiencia, en la segunda parte de la prueba, que corrí prácticamente en solitario, superé con éxito todos los toboganes que me fui encontrando, sobre todo la durísima Cuesta Rompecorazones (Heartbreak Hill), para acabar firmando un registro de 2:30:57 y presentarme en meta como ganador de mi tercer Major. Tres de tres, cada cual diferente, cada uno con sus bellezas y dificultades.

El siguiente iba a ser Berlín, así que desde el mes de abril hasta septiembre iba a tener el tiempo suficiente para recuperarme del esfuerzo de haber irrumpido en

tres maratones en un espacio de seis meses. Esta vez el único contratiempo que me iba a encontrar era el verano, entrenar en julio y agosto, los meses más calurosos del año, donde un sol de justicia podía dañar mi integridad física. Hidratación, alimentación y descanso iban a ser mis mejores aliados.

## BERLÍN

La ciudad en la que atletas de élite y aficionados tratan de lograr un récord: mundial, europeo, nacional o personal. Aquí se han logrado varios topes universales, entre ellos los dos últimos, los de Kimetto y Kipchoge. Por Berlín han pasado los mejores: Haile Gebrselassie, Kenenisa Bekele, Fatuma Roba... Abel Antón (2:09:15 en 1996) es el único español que ha ganado la prueba. Con estos antecedentes sabía se me presentaba una oportunidad única de poder ganarlo y lograr una buena marca. El récord M50 lo ostentaba Rene Teniers (Bélgica) con 2:27:49 desde 1992. Salí con el pensamiento de hacer una buena marca, durante la carrera traté de correr a un ritmo constante que me llevara a la victoria y a su vez al récord. No fue nada fácil, ya que hubo un atleta, Mohammed El Yamani, que estuvo delante hasta el kilómetro 25, pero tras rebasarlo me di cuenta de que el francés podía pertenecer a mi misma categoría, M50, como así sucedió. Lo que tiene esto de competir en máster es que en carrera no hay ningún distintivo que te diga quién es de cada categoría. El único distintivo es mirar las caras de tus rivales, el color del pelo... y aún así es muy difícil localizar a tus adversarios. Gané la carrera y alcancé el récord, 2:26:32. Cada vez más cerca, cada vez más ilusión y cada vez más miedos.

Cuatro victorias en cuatro maratones empezaban a darme vértigo y muchas responsabilidades. Sólo (o todavía) faltaban dos maratones, Londres y Chicago, para saborear las mieles del éxito o quedarme a las puertas de conseguir ser el primer atleta del mundo en ganar los Six Majors en cualquiera de las categorías. Algo histórico.

## LONDRES

Es el más adinerado. El único que es capaz de aglutinar en una misma edición a los mejores maratonianos del mundo. Ahí iba a estar yo, pero no en ese ramillete de atletas, sino luchando con los de la categoría de veteranos. Cosquilleo por todo el cuerpo y unas piernas temblorosas presagiaban que el sueño estaba muy cerca. No podía fallar, sabía que si vencía en Londres, el camino para ganar los Six Majors se me iba a allanar formidable-

mente. Tengo la sensación de que en Londres lo di todo, mi mente me exigía más y más, mi musculatura y articulaciones se vaciaron y dejaron de acompañarme. Esta vez los kilómetros finales no fueron mis mejores aliados, no me sentí fuerte ni dominador de mi organismo, ni de mi mente. Traspasé los límites y el maratón no tuvo compasión... mandó a socorrerme al hombre del mazo. Piernas vacías y ojos nublados, en Londres se confirmó que no es nada fácil ganar en los seis mejores maratones del mundo, algo que revaloriza mi empeño por alcanzarlo y que me impulsa a conseguir el reto. Corrí en 2:29:32 (54 años) pero hubo un atleta, Mohammed El Yamani (52 años), que corrió mucho más rápido: 2:26:36. Los dos nos sometimos a una lucha extrema, un toma y daca, un yo gano y tú ya veremos. Una rivalidad deportiva y digna de dos atletas que lucharon por la victoria.

Terminé satisfecho (no contento) por mi generosidad en el esfuerzo, porque cada vez que salgo al escenario maratoniano, lo doy todo. Me costó recuperarme del varapalo, iban a ser días, incluso meses, para digerir, asentar, descansar y recargar antes de volver a asumir el siguiente reto: Chicago.

## CHICAGO

En esta carrera la participación de hombres y mujeres se ha equiparado al cincuenta por ciento. Cada vez son más las mujeres que participan en maratones y el de 'La Ciudad del Viento' es ejemplo de ello. Me tocó vivir una jornada de incertidumbre, de indecisiones, de ilusión, motivación, coraje...tuve que convivir con una mentalidad de la que emanaban sentimientos contradictorios: ganar y perder. Meses atrás, en el Maratón de Londres, había fallado. Allí me creí grande y en Chicago tuve ciertas dudas en mi preparación.

En un principio me planteé cambiar de estrategia y hacer mis virtudes aún más fuertes. Entonces decidí endurecer los entrenamientos, acumular kilometraje en las piernas y, a su vez, mantener ritmos elevados. El fin que buscaba con este método de entrenamiento era que mi organismo asimilase y memorizase los ritmos para el día de la carrera. En Chicago tenía que prevalecer todo lo que me hizo respetable: perseverancia en el día a día, respeto máximo hacia todos mis rivales. Tuve que mantener el equilibrio (físico y mental), serenidad para, en los momentos críticos, no sentir todo lo que sentí en Londres. La táctica se circunscribía en mantener un ritmo continuo de 3:30 min/km sin que hubiera altibajos. El recorrido está dise-

---

ñado para que los atletas logren buenos registros y ese día el habitual viento no sopló. Las condiciones que se dieron invitaban a correr, se podía hacer muy rápido. Tras un buen planteamiento pude alcanzar la victoria y, una vez más, me sonrió la suerte, el trabajo físico y mental para lograr ser el más fuerte. Chicago supuso mi quinta victoria, esto me hacía ser el atleta en el mundo con más triunfos en pruebas diferentes de los Six Majors, pero para poder ganar -ése fue siempre el sueño- todavía me quedaba por conquistar el Maratón de Londres. Volver a Inglaterra significaba regresar al circuito donde me vi hincando la rodilla sobre el asfalto, donde El Yamani me venció con total solvencia... Pero algo en mi interior me decía que debía regresar para solucionar lo que un año antes parecía haberse derrumbado, el sueño de los Six Majors.

Comencé mi particular reto de las Six Majors (Fiz Marathon Majors) con el absoluto convencimiento de disfrutar. De hecho, lo saboreé e hice partícipe de ello a todos los *runners*, pero según fui ganando maratones se incrementó el nivel de responsabilidad. El 22 de abril volvía a correr el maratón de Londres con un único ideal, ganarlo. A día de hoy tengo unas sensaciones muy familiarizadas con las de mi época en la élite: profesionalidad, motivación y responsabilidad. ¿Esto es bueno? Pues sí. Me hace estar alerta y a la vez me siento muy vivo. Nunca olvido mi avanzada edad y que mis piernas han recorrido más de 300.000 kilómetros. Entonces me diréis... ¿qué te mueve? La pasión. Aunque no lo tengo nada fácil (nunca lo tuve), lucharé por lograr la victoria en Londres y sólo yo creo que puedo conseguirla.

## CUENTAS PENDIENTES

Hacia décadas que no afrontaba un maratón con tanta presión, por un instante creí tener veinte años menos. La carrera iba a ser de las llamadas alocadas. Por una parte Eliud Kipchoge, Mo Farah y Kenenisa Bekele pretendían luchar por el récord del mundo. Por otra los británicos se jugaban el campeonato. Y, por último, los aficionados añorábamos hacer una buena marca y algunos lograr la victoria en nuestras respectivas categorías.

No fue una carrera nada fácil, en el sexto kilómetro tropecé con un badén limitador de velocidad y me fui al suelo. Durante casi toda la prueba sufrí dolores y problemas musculares en los cuádriceps, hasta el punto de que llegué a pensar en retirarme. El paso por el kilómetro diez lo hice en 35:10, aunque a partir de mitad de carrera

empecé a acusar el intenso calor (22 grados), impropio de la capital británica por estas fechas... Pero supe sufrir, pensando en mi familia y en los amigos que se habían desplazado hasta el Reino Unido. Tenía que llegar a meta. Pasaban los kilómetros y el sufrimiento físico y mental cada vez se hacía más intenso. Finalmente llegué a meta y ahí estaba esperándome Álex Calabuig para decirme que había logrado la victoria con un tiempo de 2:37:22. Para que se hagan la idea de cómo cambia una carrera de un año a otro, el pasado me clasifiqué segundo en Londres con un tiempo de 2:29:32 y este, con ocho minutos más y con una meteorología totalmente adversa y lesionado, he logrado la victoria. He sufrido lo insufrible, un calor insuportable (ésta se caracterizó por ser la edición más calurosa de la historia de la carrera), responsabilidad, tensión y lesión hicieron de mí una persona vulnerable. El nivel del dolor ha sido inmenso, eso ha sido lo que ha marcado la victoria. Del al 10, he sufrido un 11. Os aseguro que si no hubiera sido por los ánimos de mis amigos, familiares y seguidores... Ellos fueron el mejor gel y la mejor bebida isotónica. No podía fallarles.

Finalmente conseguí mi ansiado reto. Volví a escribir mi nombre en el olimpo del maratón y entré en la historia como el primer corredor en el mundo en ganar en cualquiera de las categorías las seis maratones más importantes del mundo: Nueva York, Tokio, Boston, Berlín, Chicago y Londres. Correr un maratón es vivir una experiencia inolvidable, correr los Six Majors son muchos momentos de inflexiones, reflexiones e inspiraciones.

El atleta no tiene fecha de caducidad, dentro de diez años me veo corriendo y pateando las calles del mundo porque creo que hay vida después de los cincuenta, de los sesenta y de los... ¡Que tengamos muchísima salud para disfrutarlo!

Es el momento para estar feliz. Percibo, modestamente, que tanto los adolescentes como los más mayores me tienen como embajador del *running* y ello me enorgullece. Soy consciente de que nací para correr y concretamente nací para correr maratón. Esta es mi distancia, 42.195 metros. Y este, el triunfo en los Six Majors, mi sueño: se lo dedico a todos los corredores y corredoras del mundo.



# **ASÍ ENTRENÉ PARA EL MARATÓN DE CHICAGO 2017**

TEXTO · MARTÍN FIZ



OFTEN RUNNING  
RACING TEAM

A 5270

Bank of America  
Chicago Marathon  
Gate 5

Santander

PROGen

Bank of America  
Chicago Marathon  
A 709  
Gate 5

edp

CHICAGO  
RIVERWALK

---

El Maratón de Chicago, celebrado el 8 de octubre de 2017, supuso mi quinta victoria en un maratón de los Six Majors en categoría Máster 50. Tras los triunfos en Nueva York 2015 (2:34:33), Tokio 2016 (2:28:29), Boston 2016 (2:30:57) y Berlín 2016 (2:26:32) realicé algunos cambios en la preparación, ya que las series cortas me perjudicaban más de lo que me beneficiaban, y aposté por trabajar bien los ritmos de los rodajes y de las series largas para evitar las lesiones y presentarme en Estados Unidos sin problemas y dispuesto a pelear por el primer puesto de mi categoría.

Al cruzar la línea de meta, en 2:28:09, sentí una gran emoción, que aún recuerdo con intensidad y por eso creo que resulta interesante compartir con todos vosotros los entrenamientos que hice. No se trata de que los imitéis, pero sí de que extraigáis conclusiones que puedan ser aplicables a vuestra preparación para la próxima prueba de 42,195 kilómetros. Espero que os guste la idea.

## **EL DÍA DE LA CARRERA**

A las siete de la mañana comencé a realizar un calentamiento; de todo menos ejercicios. La zona de salida ya está colapsada de atletas y la única intención es coger un buen lugar para salir de los primeros. Ocho minutos de trote más siete minutos de estiramientos y los quince minutos que faltan para dar la salida los pasé como el resto de los mortales, enjaulado y sin poder moverme. Con deciros que 'la meadilla del miedo' cayó dentro de la botella de bebida isotónica... No quedaba otra, o iba a los baños y perdía el lugar privilegiado que había obtenido gracias a los quince minutos de espera o salpicaba a todos y todas los que se encontraban a mi alrededor.

A las 7:30 se da la salida y vamos todos despendolados. A mi derecha diviso a Dennis Kimetto, Galen Rupp, Zersenay Tadese y al grupo de las mujeres liderado por Tirunesh Dibaba y Jordan Hasay. Mi intención es correr con las chicas pero a los quinientos metros de carrera mis piernas perciben que no es buena elección; van muy deprisa y no quiero entrar tan pronto en barrena. Me freno y el siguiente grupo transita más acorde con mis intereses.

Hasta el kilómetro quince todo es muy regular, pero a partir de ahí se vuelve arrítmico y van cayendo unidades. La media maratón la paso en solitario, ya no hay más grupo, los de atrás vienen muy lejos y los de delante espero que vayan a la deriva y de esta manera ir recogiendo "cadáveres". Del kilómetro 30 al 35, la zona de las universidades, se me hace aburrido. Miro hacia el frente

y la única motivación que me queda es que me encuentro fuerte y comienzo a acercarme a los que me sacaban más de un kilómetro de diferencia. Los últimos 7.000 metros fueron como los había soñado; sin miedo, con buenas sensaciones y corriendo a ritmo fuerte.

Ahora pienso en la victoria y poder lograr el récord de la categoría máster 50 en el Maratón de Chicago. Esto me da aliento y continúo en solitario mi cabalgada. En la última milla se encuentran mis amigos y familiares. Sus ánimos me hacen no desistir en el esfuerzo y desde allí al final corro para exprimirme, para darlo todo, para agradarme y cautivar a todos aquellos que vinieron -y a los que no vinieron- pero sé que me siguen.

La satisfacción fue enorme: 1:14:05 en el primer medio maratón y 1:14:04 en la segunda parte de la prueba dieron un resultado de 2:28:09. Gané con récord en la categoría máster 50 en Chicago, a mis 54 primaveras y camino de las 55. ¡Como para no estar contento!

Al día siguiente intenté correr pero el dolor que sufría por la ampolla que me causaron unos calcetines mal colocados me lo impidió. Eso sí, anduve para mantenerme activo y para saborear la victoria disfrutando de las calles. Mientras caminaba pensaba en los buenos y los malos momentos del proceso de preparación. A continuación podéis ver los detalles del entrenamiento.

## **ENTRENAMIENTOS MÁS DESTACADOS PARA CHICAGO 2017**

### **JULIO**

**12/07** 5 km calentamiento + 10 km en 34'26 (3'21 – 3'24 – 3'43 – 3'30 – 3'16 – 3'23 – 3'33 – 3'28 – 3'21 y 3'22) + 2 km suaves. Total 17 km.

**19/07** 9 km de trote muy suave + 4x10 minutos recuperando 2 minutos al trote lento por el bosque de Armentia. Voy cómodo, sin forzar en los ritmos. Calor/húmedad. Total 19 km. Masaje.

**31/07** 5 km suaves + 8 km a 3:49 por km + 3 km suaves + 6 km a 3'38"/km = 21 km 4:00/km.

### **AGOSTO**

**01/08** 6 km de trote calentamiento + 2x4.000 + 1x2.000 Recuperando 3 minutos al trote lento. (Vuelta del Mineral

saliendo de Olabide). Tiempos = 14:07 (3:31/km), 13:57 (3:29/km), 6:22 (3:11/km) + Soltar. Total 19 km. He ido de menos a más. Cuádriceps pesados.

**04/08** 20 km. He hecho 10 km en 33:58. (3:29- 3:24 - 3:22 - 3:24 - 3:34 - 3:32 - 3:24 - 3:17 - 3:15 - 3:16). 1º 5000 en 17:13", 2º 5000 en 16:45).

**06/08** 20 km a ritmo medio de 4:16/km. 1:26:55. En Palma de Mallorca. Mucho calor y humedad.

**07/08** 20 km a ritmo medio de 3:58/km. 1:19:46. Vuelta Santa Ponca. Sinuosa.

**14/08** 7:30 AM. Calentar + 10x1.000 recuperando 1 minuto al trote lento. Ritmo: Bajando 3:35 y subiendo 3:44 aproximado. Empiezo pesado de piernas. Al final mejor. Mucho calor (30 grados y 80% humedad). Palma de Mallorca.

**15/08** Ya de regreso en Vitoria. 2 km calentar + 20 km en 1:15:15 (3:46/km). He ido bien, todo muy controlado. Salida IVEF - Adurtza - Olarambre - Salburua - Arcaute - Salburua y Adurtza. Total 25 km (3'59 - 3'58 - 3'52 - 3'53 - 3'51 - 3'55 - 3'44 - 3'51 - 3'49 - 3'38 - 3'41 - 3'41 - 3'40 - 3'41 - 3'39 - 3'35 - 3'36 - 3'33 - 3'37 - 3'30).

**17/08** 6 km de trote lento + 3x3.000 + 1x2.000 + 1x3.000. Recuperar 2 minutos al trote lento. Voy de menos a más. 1º Berros a IVEF - 2º Arretxabaleta Olarizu - 3º Olarizu IVEF - 4º Subir hasta Berros - 5º Berros IVEF). Ritmo: (3'25 - 3'29 - 3'25) (3'32 - 3'34 - 3'31) (3'25 - 3'21 - 3'33) (3'45 - 3'45 subiendo) (3'20 - 3'24 - 3'22). Total: 22,5 km.

**19/08** 30 km de carrera continua ritmo medio. Voy bien. Vuelta: Prado + Arretxabaleta + Olarambe + Salburua + Arcaute + Zurbano + Buesa Arena + Boulevard + Abetxuko + Hotel Lakua + Avenida + Universidades + Bunker + Prado). Total: 1:54:33 a 3'48/km = 4'26 + 4'05 + 3'53 + 3'56 + 3'54 + 3'51 + 3'49 + 3'53 + 3'47 + 3'50 (10 Km) + 3'50 + 3'49 + 3'52 + 3'50 + 3'52 + 3'42 + 3'42 + 3'40 + 3'43 + 3'43 (20 km) + 3'42 + 3'42 + 3'42 + 3'47 + 3'45 + 3'38 + 3'37 + 3'38 + 3'34 + 3'33 (30 km).

**21/08** Calentar + 3x4.000 recuperando 3' trote y andando. Olabide + Frontones + Mineral + Sidrerías + Olabide. 1º 14:12 - 2º 13:55 - 3º 13:48 + 2 km suaves. Total 20 km. Cuesta respirar. Buena temperatura. Km de bajada sub 3:20.

**27/08** 30 km de carrera continua, ritmo creciente de menos a más. Voy bien. Hace mucha humedad. Vuelta: Prado + Arretxabaleta + Olarambe + Salburua + Arcaute + Zurbano + Buesa Arena + Boulevard + Abetxuko + Hotel Lakua + Avenida + Universidades + Bunker + Prado). Total: 1:59:55 a 3:59/km (5'15 + 4'52 + 4'31 + 4'36 + 4'15 + 4'06 + 4'09 + 4'07 + 3'59 + 4'01 (10 km) + 4'02 + 4'00 + 3'55 + 3'55 + 3'58 + 3'53 + 3'53 + 3'45 + 3'54 + 3'49 (20 km) + 3'38 + 3'36 + 3'38 + 3'39 + 3'38 + 3'38 + 3'36 + 3'37 + 3'30 + 3'29 (30 km).

#### \*COMPARATIVA ÚLTIMOS 10 KM TIRADAS LARGAS

**19/08** 3'42 + 3'42 + 3'42 + 3'47 + 3'45 + 3'38 + 3'37 + 3'38 + 3'34 + 3'33 = 36'42 (3'40).

**27/08** 3'38 + 3'36 + 3'38 + 3'39 + 3'38 + 3'38 + 3'36 + 3'37 + 3'30 + 3'29 = 36'00 (3'36).

**30/08** Calentar + 5.000 (3'25) + 4.000 (3'22) + 3.000 (3'20). Recuperar 1 km a 4'00. Paso del 10 km: 33'49". 14 km a un ritmo medio de 3'32/km. Total 20 km. Se me carga el gemelo izquierdo.

#### SEPTIEMBRE

**03/09** 5 km suaves + 15 km en 51'59" (3'27") + 5 km suaves. He ido muy bien. Recorrido de Olarambe a Salburua (3'40 + 3'37 + 3'33 + 3'30 + 3'28 + 3'28 + 3'23 + 3'25 + 3'27 + 3'31 + 3'30 + 3'23 + 3'22 + 3'20 + 3'17).

**05/09** 7 km de trote calentamiento + 10 km a diferentes ritmos (3'10 + 3'45 + 3'50 + 3'12 + 3'45 + 3'50 + 3'14 + 3'42 + 3'45 + 3'07). Tiempo: 35'40 (ritmo medio: 3'35/km). Total km: 19.

**06/09** 6 km de calentamiento + 6x7 minutos. Recuperando 2 minutos al trote. He empezado con pocas ganas pero he ido muy cómodo. 1º) 3'42 - 2º) 3'33 - 3º) 3'29 - 4º) 3'29 - 5º) 3'33 y 6º) 3'34. Total 21 km. Recorrido: Zuazo / Yurre / Seminario - Prado.

**10/09** Carrera Ponle Freno Vitoria (9.500 metros) Puesto: 2º. Marca: 30'42 (3'14 - 3'06 - 3'18 - 3'22 - 3'14 - 3'10 - 3'12 - 3'11 - 3'10 - 1'30). Ritmo medio 3'15"/km. Circuito rápido pero con variaciones (subidas prolongadas pero con poco desnivel). He ido bien pero las piernas un poco cansadas. Total km: 17.

**12/09** Calentar + 4 x 3.000 recuperando 1'45" al trote lento. Circuito IVEF a Berrostequieta (dos subir y dos bajar): 3'41 – 3'15 – 3'38 y 3'06) He ido muy bien, de menos a más, pero con las piernas muy «correosas». Total km: 19.

**13/09** 25 km ritmo cómodo (1:44:00). Voy bien, pero con las piernas cansadas. Masaje.

**17/09** 20 km de Bilbao. He ido de menos a más. Me he encontrado muy bien, pero los últimos 3 km con los gemelos cargados. Puesto 1º. Marca: 1:06:35 (3'22).

**19/09** 8 km de trote muy suave + 6 x 3' recuperando 1' + 500 metros suaves + 5.000 metros a 3'36/km. Total: 20,5 km. He ido bien, un poco cansado pero muscularmente bien. Buena recuperación lo que demuestra que estoy a punto de coger la plenitud de forma. Ritmo medio: 3'40 – 3'36 – 3'31 – 3'33 – 3'41.

**21/09** 2:10:00 carrera continua con Miguel Churrua. Voy fácil. 27 Km. (4'48/km) Buen día para correr. Entrenamiento quemagrasas, adaptación a utilizar las grasas.

**24/09** 4 km de trote calentamiento + 4x4.000 a diferentes ritmos. 1º) 3'34"/km (3'32 – 3'32 – 3'35 – 3'35) recuperar 2'30"; 2º) 3'25"/km (3'24 – 3'25 – 3'24 – 3'26) recuperar 2'15"; 3º) 3'27"/km (3'28 – 3'29 – 3'26 – 3'26) recuperar 3'; 4º) 3'20"/km. (3'21 – 3'19 – 3'22 – 3'19) + 1 km a 4'/km. He ido de menos a más, con buenas sensaciones. Vuelta: Prado + Arretxabaleta + Olarambe + Salburua + Zurbano + Boulevard + Avenida + Prado.

**27/09** 5 km de calentamiento + 5x2.000 recuperando 300 metros al trote lento (2 min.) Las cuatro primeras de IVEF a Berrostequieta: 1º (3'40 + 3'35) 7'15"; 2º (3'13 + 3'14) 6'27; 3º (3'34 + 3'33) 7'07; 4º (3'11 + 3'10) 6'21; 5º (3'24 + 3'24) 6'48. La última desde Mendizorroza + Prado + Bunker. Me he encontrado muy bien, con fuerza. Total km: 18.

**29/09** 7 km de trote suave + 8 km de carrera continua ritmo medio fuerte. Recorrido: Prado – Armentia – Olabide – Arretxabaleta – Adurtza Universidades. Ritmo: 4'01 – 3'52 – 3'36 – 3'37 – 3'38 – 3'37 – 3'16 – 3'24. Total: 29'19 (3'36/km) Total kilómetros: 16.

**02/10** 14 km de trote con 6x2 minutos recuperando 1 minuto + 1x10 minutos. Hace mucha humedad. Piernas pesadas. Voy suave.

**03/10** 3 km de trote suave + 3x3000 recuperando 500 metros al trote + 2 km suaves. 1º) 3'37; 2º) 3'28 – 3º) 3'20. Total: 16 km a 4'00/km. Voy bien, mucha niebla.

**04/10** Descanso. **05/10** Viaje a Chicago.

**06/10** 11 km de trote a ritmo cómodo con aceleraciones.

**07/10** 8 km de trote a ritmo cómodo con aceleraciones.

**08/10** Maratón de Chicago: 2:28:09; 17'30" (5 km) – 35'05" (10km) – 52'47" (15 km) – 1:10:09 (20 km)– 1:14:03 (Media) – 1:27:50 (25 km) – 1:45:26 (30 km) – 2:02:54 (35 km) – 2:20:46 (40 km). Tiempo final: 2:28:09 (1:14:03 y 1:14:06). A partir del km 22 corrí solo, con la motivación de ir alcanzando a los que habían salido excesivamente fuertes. Me encontré con sensaciones buenas, con la mente y el físico preparados, lo que indica que llegué en plenitud de forma.

## MI MARATÓN DE CHICAGO, EN DATOS

- **Edad:** 54 años.
- **Inicio y fin de la preparación:** Comencé el 3 de julio (anteriormente estaba haciendo entrenamientos pero por puro divertimento y para poder competir en distancias cortas). Acabé el 7 de octubre.
- **Kilómetros acumulados:** 1.652 km.
- **Media de kilómetros diarios:** 18.
- **Tiempo de carrera diario (aproximado):** 1h13'
- **Energía consumida:** 112.800 kcal.
- **Peso:** 54,8 kg.
- **Frecuencia cardiaca en reposo:** 38/40 ppm.  
20% sub 4:30/km. 132 ppm.  
35% sub 4:00/km. 140 ppm.  
25% sub 3:35/km. 152 ppm.  
15% sub 3:25/km. 158 a 162 ppm.  
5% sub 3:15/km. 162 a 174 km.
- **Tiradas de 28/30 km:** 5 (de 1:55, 2:10, 1:48, 1:59 y 2:10).
- **Agua ingerida:** 135 litros aproximadamente.
- **Bebida de recuperación:** 30,5 litros de Vanir Fit, que es un complemento alimenticio que contiene nutrientes específicos que ayudan a mantener una buena tonificación de la masa muscular. Está enriquecido con aminoácidos esenciales y magnesio, entre otros componentes.
- **Bebidas isotónicas:** 60 litros.

## ASÍ FUE MI ALIMENTACIÓN

### PAUTAS GENERALES

Al viajar a Estados Unidos las costumbres son infinitamente diferentes a las nuestras. Hay un cambio de continente, siete horas de diferencia y una alimentación con unos condimentos que no son ideales para correr este tipo de carreras. Sólo me quedaba la opción de adaptarme a sus costumbres con el objetivo de conservar el nivel de concentración.

- 1) Adaptación al cambio horario. Desde el primer día y aun a pesar de pegar cabezazos, hice la vida de Chicago. Era lo mejor para acostumbrarme.
- 2) La pasta siempre limpia, el condimento no fue otro que un chorretón de aceite y un puñado de frutos secos (anacardos, cacahuetes y nueces). Las ensaladas siempre fueron mixtas y las pizzas las reconocidas: margarita y cuatro quesos.
- 3) En lo que a bebidas se refiere, allí en Chicago y en muchas ciudades de Estados Unidos están acostumbrados a agasajarnos con vasos de hielo con agua. Comienzo con el hielo porque echan más hielo que agua, algo que puede propiciar dolor de garganta. ¡Mucho cuidado con esto! Cada día tomé un vino y una cerveza. Por cierto, una copa de vino me costaba 11 dólares y la cerveza también se iba de precio.

### LA VÍSPERA DE LA CARRERA

Desayuno: Tortilla francesa + dos tostadas con mermelada + café americano (súper largo). Almuerzo: Espaguetis blancos con aceite y frutos secos + ensalada + 1 cerveza. Tarde: Frutos secos + 2 litros de Gatorade (bebida oficial del maratón. Será la bebida que nos encontremos en cada avituallamiento, cada 5 km). Cena: Macarrones con verdura + ensalada + agua.

### EL DÍA DE LA CARRERA

Desayuno: Decido desayunar en la habitación a las 5:30. Dos pasteles de hojaldre con pasas y frutos secos (muy energéticos) + café americano (súper largo). Camino hacia la salida: 600 cl de Gatorade (a sorbitos, evitando que me entre aire y, por consiguiente, flato). Durante la prueba: Combino agua con sales minerales. Tomo dos geles, en el km 23 y en el 33 (Gel Vanir Go). Almuerzo: Ensalada + una cerveza. No tengo muchas ganas de ingerir nada. Lo mejor, la cerveza. Cena: Ensalada variada + carne a discreción + cerveza.



# SUSCRÍBETE A CORREDOR

» 6 NÚMEROS DE LA REVISTA  
+ LIBRO "GRAN ATLAS DE LA  
MUSCULACIÓN" **27€**

» 6 NÚMEROS DE LA REVISTA  
+ GAFAS EKOI RUNNING **37€**

» 11 NÚMEROS DE LA  
REVISTA CON UN 20%  
DE DESCUENTO **39,6€**

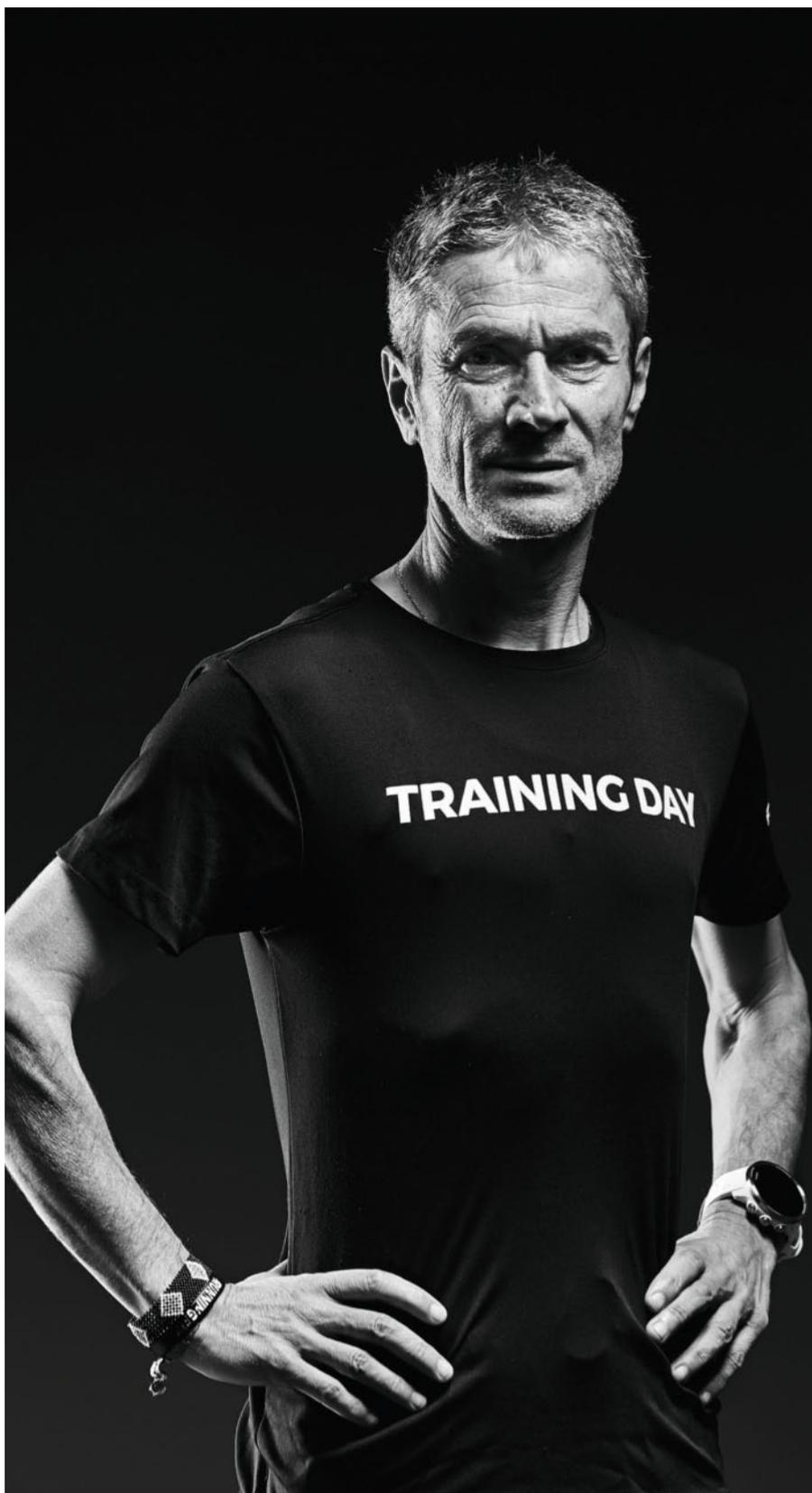
LA REVISTA PARA TODOS LOS QUE AMAN CORRER

SUSCRÍBETE EN [SUSCRIPCIONES@MPIB.ES](mailto:SUSCRIPCIONES@MPIB.ES) O [MOTORPRESS.SUSCRIPCIONESREVISTAS.ES/DEPORTES/CORREDOR](http://MOTORPRESS.SUSCRIPCIONESREVISTAS.ES/DEPORTES/CORREDOR)



## LOS MARATONES DE MARTÍN FIZ

|             |        |                 |            |                                    |
|-------------|--------|-----------------|------------|------------------------------------|
| 2h08.05     | 1      | Otsu, JPN       | 02.03.1997 |                                    |
| 2h08.14     | 1      | Otsu, JPN       | 05.03.2000 |                                    |
| 2h08.25     | 1      | Kyong-Ju, KOR   | 24.03.1996 |                                    |
| 2h08.50     | 1      | Otsu, JPN       | 07.03.1999 |                                    |
| 2h08.57     | 1      | Rotterdam, NED  | 23.04.1995 |                                    |
| 2h09.33     | 2      | Otsu, JPN       | 01.03.1998 |                                    |
| 2h10.21     | 12     | Boston, USA     | 18.04.1994 |                                    |
| 2h10.31     | 1      | Helsinki, FIN   | 14.08.1994 |                                    |
| 2h11.41     | 1      | Gotemburgo, SWE | 12.08.1995 |                                    |
| 2h12.03     | 9      | Nueva York, USA | 07.11.1999 |                                    |
| 2h12.31     | 7      | Nueva York, USA | 03.11.1996 |                                    |
| 2h12.47     | 1      | Helsinki, FIN   | 07.08.1993 |                                    |
| 2h13:06     | 6      | Sidney, AUS     | 01.10.2000 |                                    |
| 2h13.20     | 4      | Atlanta, USA    | 04.08.1996 |                                    |
| 2h13.21     | 2      | Atenas, GRE     | 10.08.1997 |                                    |
| 2h16.17     | 8      | Sevilla         | 28.08.1999 |                                    |
| 2h17:11     | 11     | Madrid          | 28.10.2001 |                                    |
| 2h21:20     | 6      | Vitoria         | 13.04.2003 |                                    |
| 2h22.16     | 45     | Otsu, JPN       | 04.03.2001 |                                    |
| 2h22:52     | 16     | San Sebastián   | 24.11.2002 |                                    |
| 2h23:18     | 5      | Vitoria         | 10.04.2005 |                                    |
| 2h24:24     | 1      | Bilbao          | 20.05.2007 |                                    |
| 2h25:51 *   | 2      | Vitoria         | 11.05.2014 |                                    |
| 2h26:37     | 61     | Berlín, GER     | 25.09.2016 |                                    |
| 2h27:39     | 3      | Málaga          | 06.12.2011 |                                    |
| 2h27:45     | 35     | París, FRA      | 14.04.2019 |                                    |
| 2h28:07     | 2      | Vitoria         | 11.05.2008 |                                    |
| 2h28:09     | 49     | Chicago, USA    | 08.10.2017 |                                    |
| 2h28:29     | 101    | Tokio, JPN      | 28.02.2016 |                                    |
| 2h29:32     | 93     | Londres, GBR    | 23.04.2017 |                                    |
| 2h29:40     | 48     | Nueva York, USA | 02.11.2003 |                                    |
| 2h29:57     | 8      | Castellón       | 09.12.2012 |                                    |
| 2h30:57     | 37     | Boston, USA     | 18.04.2016 |                                    |
| 2h34:21     | 9      | Málaga          | 08.12.2013 |                                    |
| 2h34:33     | 55     | Nueva York, USA | 01.11.2015 |                                    |
| 2h35:19     | 96     | Nueva York, USA | 07.11.2010 |                                    |
| 2h37:22     | 97     | Londres, GBR    | 20.04.2018 |                                    |
| 2h39:34     | 87     | Sevilla         | 22.02.2015 |                                    |
| 2h56:43 **  | 22     | Zaragoza        | 30.09.2012 | * Prueba no controlada por la RFEA |
| 2h59:21 **  | 34     | Zaragoza        | 06.11.2011 | ** Corrió como liebre de 3h00      |
| 4h37:28 *** | 24.819 | Berlín, GER     | 25.09.2011 | *** Acompañando a su mujer         |
| Retirado -  |        | Amsterdam, NED  | 01.11.1998 | Fuente: AEEA                       |



## STAFF

“Martín Fiz: 120 consejos para corredores” es una publicación de Motorpress Ibérica.

Coordinación:

**Álex Calabuig y Alberto Hernández.**

Director de Arte:

**Alejandro Corral.**

Imagen de portada:

**Félix Sánchez.**

Directora de publicidad:

**Ana Vinuesa**

avinuesa@mpib.es

tel. 91 347 00 88.

**Redacción:**

soycorredor@mpib.es | c/ Nestares, 20.

28045 Madrid | 91 347 01 00.

Depósito legal:

M-7351-2019

Precio:

3,95 euros, IVA incluido.

Canarias: 4,10 euros,

gastos de transporte incluidos. Ceuta y Melilla: 3,95 euros, gastos de transporte incluidos.

© Prohibida la reproducción total o parcial de textos, fotografías, gráficos o infografías, sin la previa autorización.

**ARI**  
ASOCIACIÓN  
REVISTAS

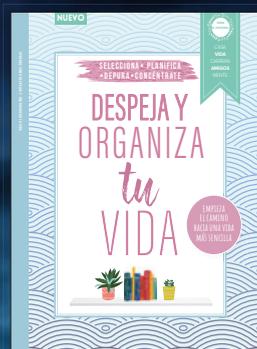
FIPP



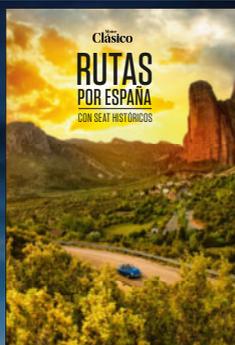


72kilos

# Tenemos un libro para cada una de tus pasiones



14,95 €



14,95 €



14,95 €



9,95 €



5,95 €



14,95 €



Puedes adquirirlas en tu punto de venta habitual y también en:  
902 054 247 // [suscripciones@mpib.es](mailto:suscripciones@mpib.es) // [motorpress.suscripcionesrevistas.es](http://motorpress.suscripcionesrevistas.es)



edp

Volveremos  
a correr juntos.



LA ENERGÍA DE LAS PERSONAS