

EL DESAFÍO DE BOSTON

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRAN
DO
'COM

CONOCIDA COMO LA MARATÓN MÁS ANTIGUA DE LA ERA MODERNA, FUE LA PRIMERA EN PERMITIR LA PARTICIPACIÓN DE MUJERES. GRACIAS A UNA NUEVA MARCA LOCAL CON LA QUE PUDO CLASIFICAR, SERÁ EL PRÓXIMO RETO DE NUESTRA INCANSABLE PERSONAL TRAINER. **POR CAROLINA ROSSI***

► LA MARATÓN DE BOSTON

no es una carrera más. Es la más antigua y la única que exige marca mínima para poder inscribirse. Y dicen también que es la mejor organizada. Fue la primera que se realizó luego de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna: su edición inicial data de 1879 y hoy forma parte de las "World Marathon Mayors", competición internacional que agrupa desde 2006 hasta las seis maratones más grandes del planeta: Boston, Nueva York, Chicago, Berlín, Londres y Tokio. Se corre todos los años el tercer lunes de abril y coincide con la celebración del Patriot's Day, una fiesta que conmemora batallas de la guerra de la Independencia estadounidense. Fue también la primera 42K que corrió una mujer, a quienes se tenía vedadas en estas competencias. En 1967, Kathrine Switzer se ubicó en la línea de largada como un corredor más, habiendo llenado el formulario de inscripción sin su nombre completo, solo con sus iniciales y apellido, "KV Switzer". A mitad de la carrera un juez quiso detenerla, pero los demás corredores se lo impidieron y la escoltaron para que pudiera completar la competencia. Lamentablemente, esta maratón también cuenta con un hecho trágico en su historial: el atentado de abril de este año, cuando dos jóvenes chechenos hicieron detonar dos bombas en la zona de largada, con un saldo de tres muertos y 176 heridos. Para la edición del año que viene, habrá un cupo mucho mayor que el habitual, de 36.000 personas, y un extra importante para los damnificados de este año que no pudieron finalizar la carrera habiendo cruzado la línea de la media maratón. El evento, sin duda, estará cargado de un tenor sentimental muy importante.

EL SUEÑO AMATEUR

Entre los tantos encantos de esta carrera, su recorrido sube y baja por varias colinas de esta bellísima ciudad, con una emblemática cuesta de casi seiscientos metros, Heartbreak Hill, entre los kilómetros 32 y 34, para castigo de las debilitadas piernas de los participantes. Pero el aliento de los cientos de miles de personas que se colocan a los lados del circuito para aplaudir, festejar y dar ánimo a los corredores ayuda mucho a seguir con la cabeza cuando el cuerpo dice basta.

Lo curioso es que Boston no se ha ganado la fama por sus premios: hasta 1986 la única recompensa para el ganador era una corona trenzada con ramas de olivo. Pero correr en Boston es el sueño máximo de varios atletas amateurs, un hermoso objetivo que motiva a entrenar rigurosamente para poder ser parte de esos pocos "Boston qualifiers", como les dicen. Este año me propuse lograrlo y para eso entrené casi todos los días de mi vida, un promedio de 80 kilómetros por semana con picos de 95. Porque, como les decía, Boston exige una marca mínima para poder inscribirse, lo que significa haber hecho un tiempo muy bueno según la categoría de edad y sexo en el año anterior a la apertura de las inscripciones, que es siete meses antes de la competencia. La marca debe ser de alguna otra maratón certificada y habilitada para esto. Las inscripciones abren en septiembre para la carrera de abril del año siguiente y su mecanismo es muy particular: tener la marca mínima requerida no asegura la aceptación en la prueba porque los mejores corredores tienen más chances. El primer día se abren las inscripciones para quienes superen por veinte minutos la marca mínima



requerida; a las 48 horas, si quedan cupos, pueden anotarse aquellos que la superan por diez minutos, y al tercer día, del mismo modo, quienes cumplan la marca mínima.

Para luchar contra la creciente saturación de la carrera, con los lugares disponibles, la Boston Athletic Association anunció en febrero de 2012 el endurecimiento de las mínimas clasificatorias para la carrera, así como también los nuevos procesos de inscripción citados anteriormente,

* Carolina Rossi es capitana del *running team* FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó de la maratón de Malvinas en 2012 y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Iron Man. www.carolinarossi.com.ar

FOTO: GENTILEZZA CZ FOTOGRAFIA



• LAS INSCRIPCIONES PARA LA MARATÓN DE BOSTON 2014 YA CERRARON. LAS DE 2015 ABRIRÁN EN SEPTIEMBRE DE 2014 Y LA MARCA CLASIFICATORIA DEBE SER POSTERIOR A SEPTIEMBRE DE 2013.

• LA EDAD MÍNIMA PARA PARTICIPAR ES DE 18 AÑOS AL DÍA DE LA CARRERA.

• LAS MARCAS MÍNIMAS CLASIFICATORIAS SE BASAN EN LA EDAD DEL ATLETA AL DÍA DE PARTICIPAR EN LA MARATÓN Y NO SE ACEPTA UN ADICIONAL DE 59 SEGUNDOS.

por lo que la convierten en una carrera de más difícil acceso. Antes, un hombre de entre 35 y 39 años estaba apto con una marca de 3 horas y 15 minutos, ahora, necesita 5 minutos menos, lo que suena a poco, pero realmente es un montón y deja afuera literalmente a miles.

GRACIAS A LA LETRA CHICA

Hace unos años no imaginaba que algún día podría plantearme el objetivo de lograr una marca para Boston. Lo veía muy lejano. Dicen que hay maratones “fiesta” y maratones “reto”. Boston está en esta última categoría. Hace un año empecé a mejorar mucho mis marcas y empecé a rondar por mi mente la idea de Boston. Desde entonces y hasta ahora, me decidí a entrenar fuerte para conseguirlo. El mes pasado corrí mi séptima maratón en Buenos Aires sabiendo que necesitaba, según las marcas mínimas requeridas para mis 33 años, completar los 42,195 km en 3 horas y 35 minutos. Eso fui a

► Al cruzar la meta, un poco desilusionada, no sabía que, en realidad, estaba cumpliendo mi objetivo de correr en Boston.

buscar pero no lo logré. Estuve a tres minutos. Hasta el kilómetro 36 estaba convencida de que podría, pero a partir de allí todo cambió drásticamente, y el ritmo que traía de 5 minutos y 5 segundos el kilómetro se transformó en 5,25 o más. Mi aliciente fue saber que yo di todo. Pese a la alegría de haber bajado mi mejor marca personal por más de diez minutos, me quedaba el sabor amargo de no haber conseguido por tan poco lo que quería. Llegué a casa con una mezcla de sensaciones lindas y tristes, sensibilizada, y muy dolorida. Tenía que empezar a escribir esta nota y no pude, solo quería dormir y dormir, no había ánimos y energía ni en mi cuerpo ni en mi mente para nada más. Al día siguiente, me senté

a escribir esto, y leyendo la letra chica de la web oficial de la maratón de Boston me encontré con la sorpresa de que sí lo había logrado, porque lo que cuenta es la edad que uno tiene al participar de la carrera en la que se inscribe y no en la que se logró la marca. Fue un aliciente aún mayor saberme al fin apta para anotarme en la carrera que soñaba, porque para la del año próximo ya cerraron las inscripciones. Pero con mis 3:38 en 2015 ya con 35 años cambio de categoría, la marca mínima es 3:40 y podré anotarme para estar ahí, en la maratón más antigua y prestigiosa que existe. Al cruzar la meta, un poco desilusionada, no sabía que, en realidad, estaba cumpliendo mi objetivo de calificar para Boston.