



# NUEVA YORK

## *La carrera más codiciada*

Una argentina cuenta desde adentro cómo es la emblemática maratón que atraviesa la Gran Manzana, que volverá a convocar a atletas y aficionados de todo el mundo la semana próxima

POR CAROLINA ROSSI • FOTO THE NEW YORK TIMES

**A**ños atrás correr una maratón tenía otro significado. Considerada una prueba apta para pocos y reservada casi exclusivamente para los atletas de elite, quienes la corrían eran vistos como héroes. Hoy cada vez es más común que un corredor amateur corra 42 kilómetros, por lo que a menudo surgen ciertos interrogantes: ¿Cualquier persona puede correr una maratón? ¿No hace mal correr tanto? ¿Por qué o para qué hacerlo?

Yo creo que cualquiera que tenga salud y voluntad lo puede hacer, y que si bien no es natural someter al cuerpo a semejante esfuerzo y al desgaste que se produce especialmente en las articulaciones, todo el estilo de vida que hay que llevar para lograr ese objetivo (entrenarse regularmente, alimentarse y dormir bien), hacen que el balance termine siendo positivo y mucho más sano que nocivo. ¿Y por qué correr tanto? ¿O para qué? No fuimos hechos para eso, pero somos cada vez más los que lo hacemos. A mí, correr me hace sentir más viva, más sana y más libre. Si estoy angustiada, me alivia; y si estoy enojada o nerviosa, también. Siento que corriendo se puede dejar todo atrás por un rato, o por unas horas, y sumergirse en una búsqueda interior muy interesante, o compartir con otros convirtiéndolo en algo social en donde surge también la

posibilidad de encontrar nuevos amigos, más ahora que los running teams son un furor absoluto y que cada fin de semana hay una carrera distinta.

Llevo corridas cientos de carreras, sinceramente perdí la cuenta, y sé que nunca voy a ganar ninguna, pero lo sigo haciendo porque me hace feliz.

Viajar y correr son dos de las cosas que más disfruto en la vida, por eso encontré en las maratones internacionales y del interior del país la posibilidad de unir esas pasiones.

En 2010 corrí la maratón de Nueva York,

que este año se realizará el próximo domingo. Puedo asegurar que definitivamente no es una carrera más. Todo es diferencial desde su magnitud y organización. En su primera edición, en 1970, corrieron 127 personas. En 2010, fueron cerca de 45.000. Pero no sólo es la más grande y popular del mundo, me animo a decir que es la más emocionante también.

Era mi tercera maratón (había corrido la de Buenos Aires los dos años anteriores) y, si bien uno siempre aspira a ir superándose, desde un principio supe que la marca que hiciera no importaba, que era una carrera para pasear y disfrutar: La mayoría corre con la cámara en la mano sacando fotos y filmando, sin preocuparse por el tiempo que se pierde. Y yo lo hice también.

Su recorrido atraviesa los 5 barrios neoyorquinos desde la largada en Staten Island hasta la llegada en el Central Park, y a lo largo de esos 42.195 kilómetros, 2 millones de espectadores te alientan en vivo dándote fuerzas para seguir cuando sentís que las piernas no dan más.

Para poder participar hay que inscribirse con muchísima anticipación. Aún así, nadie puede asegurarse el lugar haciéndolo de la forma regular: hay que salir sorteado. Pero existen 5 vías más para lograrlo: demostrando una muy buena marca en una maratón ante-

### CLAVES PARA LA PREPARACION

Para correr 42 km es aconsejable estar en actividad al menos un año antes e iniciar un plan de entrenamiento específico de cuatro meses. Lo mínimo que se corre es 40 km semanales, divididos en 4 sesiones. Los corredores de elite llegan a hacer 180 km en 6 o 7. Es aconsejable complementar con trabajos de cuestas y de fuerza, ya que se necesita mucha resistencia muscular. El chequeo médico previo y un plan de alimentación adecuado son fundamentales.



MULTITUD El puente Verrazano, atestado de corredores, una postal clásica. Arriba a la izq., Carolina Rossi, la argentina que corrió la maratón el último año y lo cuenta en esta nota

rior, ingresando en alguno de los programas de caridad, siendo invitado por los patrocinadores o la organización, comprando un paquete con inscripción garantizada en una agencia de turismo, o por ingreso directo al cuarto año luego de no salir sorteado los tres anteriores.

Desde el momento en que uno se inscribe, y para siempre, empieza a recibir todo tipo de mails informativos y de ofertas del *merchandising* más variado e insólito, desde las fotos de la carrera hasta joyas de Tiffany grabadas con tu tiempo.

Una vez en Nueva York hay que visitar la Expo Maratón y retirar el kit de corredor. En ese momento ya se empieza a vivir la carrera. Se respira running. El predio es enorme y todas las marcas de indumentaria deportiva exhiben y venden sus productos.

Hay muchísimos empleados, todos amables y bien informados, por lo que el trámite es

## El acontecimiento, en números

La corrieron cerca de **45.000** personas el último año, de los cuales **256** eran argentinos

Se entregan más de **600.000** dólares en premios, el ganador recibe **170.000**

La primera edición fue en el año 1970 cuando corrieron sólo **127** personas que pagaron, cada una, **1** dólar de inscripción. Apenas **55** cruzaron la meta

33 mineros chilenos que permaneció atrapado 69 días. Rescatado hacía menos de un mes, fue invitado por la organización para presenciar el evento y sostener la cinta de la meta. Pero él quiso correr. Estando en la mina, para sacudirse el aburrimiento y la depresión, recortó sus botas de punta de acero hasta convertirlas casi en zapatillas, y daba vueltas en las galerías corriendo. Antes de la maratón declaró: “Voy a demostrarle a Dios que esta es mi carrera por la vida, quiero motivar a la gente para que encuentre el coraje para superar el dolor.”

Yo esperaba un evento masivo y comercial y me terminé encontrando con la carrera más emotiva que corrí hasta hoy, por varios motivos: por la importancia que da la organización a los programas de caridad, porque no todo el que participa es un corredor (se veían muchos que ni podían correr, sólo camina-



FOTOS: GENTILEZA CAROLINA ROSSI

**COLOR** Participantes a la espera, fans de los corredores y la ropa que se utiliza para mantenerse abrigado en la previa y luego se dona

sumamente ágil. Primero hay que buscarse por número, ir a retirar el kit y comprobar que la información del chip sea la correcta; después, sacarse la foto obligada con el mapa del recorrido y por último visitar todos los stands de las marcas.

No es obligatorio el uso de la remera oficial del evento, cada uno puede correr como quiera: con la remera de su país, de la marca que lo auspicia, del grupo de entrenamiento al que pertenece o incluso disfrazado. Yo llevaba orgullosa la de mi team de FILA.

Igual de ágil y organizado es todo el día de la carrera. Para ir al baño, por ejemplo, hay menos espera que en una carrera con 5000 personas. Nos dividen por color y por número y nos asignan un sector (una carpa enorme) en donde podemos refugiarnos del frío de

noviembre en Nueva York. La carrera empieza entre las 9.40 y las 10.40, pero se debe estar en la villa de largada a las 6 aproximadamente. Hay que dejar todo en el guardarropas dos horas antes de empezar a correr, por lo que la gente lleva ropa de abrigo o frazadas para usar y tirar (corriendo el frío se vuelve un recuerdo). Lo que se descarta se dona a instituciones benéficas.

Durante el recorrido hay muchísimos puestos de hidratación, pero no de comida, lo que no representa un gran problema ya que los espectadores, además de alentar, ofrecen de todo: chocolates, caramelos, galletitas, frutas y hasta café. Realmente es conmovedor.

Y para agregarle aún más emoción a la edición 2010, corría Edison Peña, uno de los

ban, y algunos lo hacían por una promesa u otra causa, como quien aquí va caminando a Luján), y por último, porque los neoyorquinos viven la maratón como una verdadera fiesta. Participen o no, nadie se la quiere perder. Todos son parte. Te alientan y aplauden ininterrumpidamente; los niños, los adultos, los bomberos, la policía, los comerciantes. Todos. Se respira alegría pura.

Y paradójicamente yo sufrí muchísimo. Nunca padecí tanto una carrera a nivel físico. Después del kilómetro 30 no veía la hora de que se terminara. La corrí en un tiempo muy malo, ni quiero decir cuánto tardé, y al cruzar la meta pensaba que ya no podría dar un paso más: no había un solo músculo que no me doliera.

Pero recuerdo que esa misma tarde, después de la carrera, cualquiera que me cruzaba por la calle y me veía caminar en forma penosa sabía el porqué, y me miraba con un gesto hermoso. Me decían *congratulations*, haciéndome sentir mejor. Entonces el cuerpo me dejaba de doler por un rato, y me daba cuenta de que iba a seguir sufriendo y disfrutando maratones mientras pudiera.

## TRES PERSONAJES *inolvidables*

**Gebre Gebremariam:** en 2010, a los 26 años, el etíope corría una maratón por primera vez. La ganó en 2h08m14s. El récord mundial es del atleta keniano Patrick Makau, obtenido el 25 de septiembre último en Berlín, con 2h3m38s.

**Haile Gebreselassie:** el mejor fondista de todos los tiempos. A los 37 años anunció su retiro del atletismo después del abandono en esta carrera

por el kilómetro 25 a causa de una tendinitis en la rodilla derecha.

**Edison Peña:** a menos de un mes de ser rescatado tras pasar 69 días a 700 metros bajo tierra, el minero chileno fue invitado para presenciar el evento y sostener la cinta de la meta, pero él no se quedó con eso: quiso correrla y lo hizo.

\* La autora es capitana del running team FILA Rosedal [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)