

QUEREMOS CORRER

LOS MARATONES URBANOS YA SON PARTE DEL PAISAJE DE LA CIUDAD. SI QUERÉS UNIRTE A LA MASA DE CORREDORES, ANOTÁ ESTOS TIPS Y AGENDÁ LAS PRÓXIMAS FECHAS DE LARGADA. **POR CAROLINA ROSSI***

► **PARA LOS QUE DECÍAN QUE ERA**

una moda, las carreras urbanas hicieron mérito y se instalaron: cada fin de semana nos encontramos con vallas en las avenidas y con calles cortadas, especialmente en Palermo, Belgrano y Puerto Madero. Podríamos decir que se instalaron en forma masiva hace unos cinco años; no es que antes no hubiera carreras, pero no eran tan masivas ni populares como ahora. Eran algunos pocos los que se levantaban a las seis de la mañana un domingo para calzarse las zapatillas y correr con otros cientos de delirantes como ellos. Ahora, cualquier maratón de 10 km que se organiza, sea de un Banco, de una marca de indumentaria deportiva, del agua del helado artesanal, agota sus miles de cupos sin ningún problema. Para los 10 km de la Real Race de abril pasado en Puerto Madero –la primera gran carrera de 2012– no alcanzaron los 10 mil cupos.

Este año, para el maratón internacional de Buenos Aires que se corre en octubre, el cupo es de 8 mil participantes y de 15 mil para el medio maratón de septiembre, cuatro semanas antes. En esta última, se suelen anotar los que corren los 42 km como parte de su plan de entrenamiento. ¡15 mil personas para correr 21 kilómetros!

¿Por qué corremos tanto, tantos? Yo creo que porque correr es mucho más que mantenerse en forma, sano y en movimiento. Correr te hace sentir más fuerte, más alegre, más joven. Más vivo. Correr es mucho más que realizar actividad física. Es una filosofía de vida y un culto a la superación personal. Y parece que cada vez somos más los que lo entendemos así.

Seguramente vos, que estás leyendo esta nota, corriste o querés correr alguna carrera próximamente, necesitás todas las fechas de este segundo semestre del año para planificar tu calendario de competencias. Aquí las encontrarás y, además, van algunos consejos para el éxito de tu "maratón", aunque técnicamente no lo sea: vale que sigas diciéndole "maratón" tenga la distancia que tenga, si eso te motiva y te ayuda a ir por más.



CONSEJOS PARA EL ÉXITO

ANTES

- Planteate objetivos concretos: qué distancia querés correr, para qué carrera te vas a preparar y qué tiempo estimado aspirás hacer. No corras todas las carreras que aparezcan desordenadamente. Planteate cuáles te interesan más, elegí dos o tres y preparalas bien y con tiempo.

- Seguí un plan de entrenamiento ordenado y no te lo armes solo. Pedí ayuda profesional.

- El día anterior descansá: no corras. Cená hidratos de carbono y acostate temprano.

- Dejá todo listo la noche anterior: la ropa y las zapatillas que vas a usar, el número y sus alfileres de gancho, el chip, los geles (si es una carrera larga), el reloj, etcétera.

EN LA CARRERA

- Levantate con tiempo para desayunar, organizarte tranquilo y no andar a las apuradas.

- Llevá algo de plata por las dudas. Podés ponérsela en la media, debajo de la lengua de la zapatilla si no tenés bolsillo seguro.

- Llegá temprano. Siempre pueden aparecer imprevistos: cola en el guardarropa, el baño, o en el retiro de chips (si se retira ese mismo día). Ir con tiempo, además, te va a permitir entrar en calor tranquilo y ubicarte sin apuro en tu sector.

- No estrenes nada nuevo ese día. Ni ropa, ni zapatillas, ni medias, ni bebidas energéticas, ni geles, ni barras, ni reloj.

- Proponete un plan de carrera con el ritmo que vas a llevar en minutos por kilómetro y sé prudente; es muy fácil quemarse empezando demasiado rápido al principio cuando las energías sobran.

- Disfrutá. No te estreses ni obsesiones con los tiempos. Está bueno dejar todo en cada carrera, pero recordá siempre que para los que somos *amateurs* correr no es un trabajo ni una obligación y elegimos hacerlo por placer y para pasarla bien.

DESPUÉS

- Cuando cruces la meta, no pares de golpe. Caminá un poco y, después de retirar tu medalla *finishery*, dejá el chip (¡no te vayas a olvidar!); dedicá unos minutos a elongar cada músculo.

- Hidratate bien para reponer el líquido y las sales minerales que perdiste y realizá alguna ingesta de hidratos de carbono para reponer el glucógeno muscular consumido durante la actividad.

- Si quedás con los músculos muy cargados, un baño bien caliente y una sesión de masajes son la mejor opción.

- Tomate un merecido descanso. Date tiempo para reponerte antes de arrancar de nuevo a entrenar con trabajos de intensidad. Eso sí, tratá de hacer un trote muy suave o algo de bici como regenerativo: te va a ayudar un montón a aflojar los músculos. Puede ser esa misma tarde si te lo bancás, o al día siguiente. Los más "pro" lo hacen apenas terminan la carrera. Pero vos escuchá tu propio cuerpo para decidir en qué momento lo vas a hacer. Nunca trabajes sobre el dolor.

- Si te quedó alguna molestia, el hielo es el mejor aliado: alivia y desinflama.

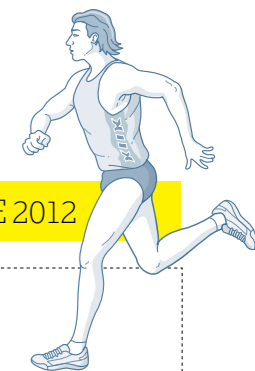


ENCUENTRÁ MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO COM

* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar

CALENDARIO DE LAS CARRERAS MÁS IMPORTANTES DEL SEGUNDO SEMESTRE 2012



	FECHA	DISTANCIA	TIPO	NOMBRE DEL EVENTO	LUGAR
JULIO	01	DUATLÓN Y TRIA	AVENTURA	TMX CHALLENGE 2012 ETAPA 2 - ISLA TALAVERA	CAMPANA - ZÁRATE
	01	3 Y 8 KM	CALLE	CARRERA POR UNA NIÑEZ SIN TRABAJO	PELERMO
	29	7 Y 2,3 KM	CALLE	2ª EDICIÓN CARRERA GRUPO LT	PUERTO MADERO
AGOSTO	05	27 KM	AVENTURA	MERRELL ADVENTURE RACE (2ª ETAPA-PINAMAR)	PINAMAR
	11	21, 42 Y 90 KM	AVENTURA	YABOTY ULTRAMARATÓN 90 KM / 42 KM / 21 KM MISIONES	MISIONES
	12	15 KM	CALLE	5ª TUS 15 KM	PALERMO
	25	VARIAS	AVENTURA	4ª EDICIÓN AVENTURA ALTO DELTA	VILLA PARANACITO
	26	8 KM	CALLE	8 KM UNIVERSIDAD DE SAN ANDRÉS	PUNTA CHICA
26	15 Y 5 KM	CALLE	MARATÓN UCEMA	PUERTO MADERO	
SEPTIEMBRE	02	10 Y 4 KM	CALLE	34º MARATÓN UNIVERSIDAD DE BELGRANO	PALERMO - CAMPO DE POLO
	02	8 Y 3 KM	CALLE	3º MARATÓN DALE VIDA	PUERTO MADERO
	09	21 KM	CALLE	MEDIO MARATÓN DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES	PALERMO
	16	7,5 Y 2,5 KM	CALLE	MARATÓN FUNDACIÓN PESCAR	PALERMO
	16		CALLE	MIMO POR EL GARRAHAN	
	30	10 KM	CALLE	11ª CARRERA HOSPITAL ITALIANO	PALERMO
	30		CALLE	MARATÓN CLUB NORDELTA	NORDELTA
	30	5 MILLAS	CALLE	5 MILLAS HOWARD JOHNSON	SAN ISIDRO
	30	DUATLÓN Y TRIA	AVENTURA	TMX CHALLENGE 2012 ETAPA 3	A CONFIRMAR
	OCTUBRE	07	42 KM	CALLE	11º MARATÓN DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES
14		10 Y 4 KM	CALLE	PRUEBA AERÓBICA YMCA/UTN	
20		10 KM	CALLE	10 KM MADERO CORRE	PUERTO MADERO
28		10 KM	CALLE	MARATÓN CALLCENTER	
28		11 MILLAS	CALLE	11 MILLAS DE LOS CAMPEONES - CORRIENDO A LAS BODEGAS	LUJÁN DE CUYO (MENDOZA)
30		POSTAS 50 Y 100 KM	AVENTURA	HI - TEC 7 LAGOS	VILLA LA ANGOSTURA / SAN MARTÍN DE LOS ANDES
NOVIEMBRE	04	10 KM	CALLE	ACE 10 KM	PALERMO
	09	6, 24 Y 48 HORAS	PISTA	ULTRAMARATÓN 6, 24 Y 48 HORAS	PARQUE SARMIENTO
	25	8 Y 3 KM	CALLE	MARATÓN DEL AUTÉNTICO HELADO ARTESANAL	PALERMO
DICIEMBRE	02	DUATLÓN Y TRIA	AVENTURA	TMX CHALLENGE 2012 ETAPA 4	A CONFIRMAR
	02	10 KM	CALLE	LAN PASS 10 KM	PALERMO
	08	10 KM	CALLE	3º MARATÓN HISPANO ARGENTINA	PALERMO
	16	5 KM	CALLE	RUN FOR PEACE 5 KM	PALERMO
	31	8 KM	CALLE	3ª SAN SILVESTRE BUENOS AIRES	OBELISCO



	SEG. X 100 M	MIN. X KM	1,6 KM (MILLA)	5 KM	10 KM	21,097 KM	42,195 KM
	24	04:00	06:24	00:20:00	00:40:00	01:24:23	02:48:47
	30	05:00	08:00	00:25:00	00:50:00	01:45:29	03:30:59
	36	06:00	09:36	00:30:00	01:00:00	02:06:34	04:13:10