

RUNNER'S

WORLD

RINDE MÁS
LA CIENCIA
TE DICE CÓMO

BLÍNDATE
FUERZA PARA NO
ROMPERTE

VIAJA
DESCUBRE EL
REINO PERDIDO

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:



SUPÉRATE
LAS ZAPAS PARA
RENDIR MÁS

PREPÁRATE
VIVE TU MEJOR
MARATÓN

INSPIRATE
HARRY STYLES, UNO
DE LOS NUESTROS

María Forero con sus
PUMA DEVIATE
NITRO 4

CON LA REINA DEL 5000
MARÍA FORERO

MÁS RÁPIDO

PRIMAVERA 2026

Nº 242 - 3,95 € CANARIAS 4,10 € SIN IVA



00242

8 413042 874904

RUNNERSWORLD.COM/ES



www. **226ERS** .com

RUNNER'S WORLD



TU MEJOR COMPAÑERO DE RUNNING Llega la época de salir a correr al aire libre por el campo o la playa. Pero hay que hacerlo siempre bien protegido. ISDIN Fusion Gel Sport by Alcaraz es un fotoprotector ultraligero en gel invisible, diseñado para deportistas. De absorción inmediata, oil-free y apto para piel sensible o atópica, proporciona un efecto refrescante.

PUBLICIDAD

Director de publicidad y soluciones de comunicación **RUBÉN CORDERO**

Directora de Ad Intelligence & OPS **SANDRA PROSPERI**

Director de HearstMade **LUIS QUINTANA**

Directora de HearstLive **INÉS PÉREZ**

Directora de Publicidad Internacional Import **MARÍA MORUNO**

MADRID

Agustín de Foxá, 4. 28036 Madrid
Tel. 917 287 000

Directora comercial **AMPARO BASTIT**
Directora comercial **NORA RECIO**

Director de publicidad **GONZALO ROIBÁS**
Coordinadora **SILVIA GARCÍA**

BARCELONA

Consell de Cent, 334-336. 08009 Barcelona.
Tel. 935 661 558

Directora comercial **LUZ ROCA**
Coordinadora **AMPARO GASULL**

VALENCIA

BÁRBARA SANCHÍS
Tel. 650 829 419

REDACCIÓN MADRID

Calle Agustín de Foxá, 4. 28036 (Madrid)
Tel. 917 287 000 Fax 917 289 135

ADMINISTRACIÓN

Calle Agustín de Foxá, 4. 28036 (Madrid)
Tel. 917 287 000 Fax 914 480 573

Suscripciones

Tel. 911 126 260
suscripciones@hearst.es

Atención al cliente

De lunes a viernes laborables, de 9 a 14 h

IMPRESIÓN

INTERIORES: Gráficas Monterreina

CUBIERTAS: Gráficas Im-tro

Printed in Spain. D. L.: M-12513-2013

DISTRIBUCIÓN

Sociedad General Española de Librería (SGEL)
Av. Valdelaparra, 29. Pol. industrial Alcobendas,
28108 Madrid. Tel. 916 576 900

Precio Canarias: 4,10 € (sin IVA, con transporte)
Precio Ceuta y Melilla: 3,95 €
(sin IVA, con transporte)

DIRECTOR JORDI MARTÍNEZ

Redactora jefa **CRISTINA SÁNCHEZ**

Redactor de Fitness **VICENTE FERNÁNDEZ**

Redactora de Running **LOLA LÓPEZ**

Colaboradores

JOSÉ MIGUEL TORRENTE (edición y cierre)

DISEÑO

LABORATORIO CREATIVO

Directora de Arte **M^a JESÚS BOCANEGRA**

MAYTE FERNÁNDEZ TABASCO

RUNNERSWORLD.COM/ES

Director **IVÁN IGLESIAS**

Redactora jefa **PATRICIA RIVERA**

Colaboradores

ÁLVARO GARCÍA, GUSTAVO HIGUERUELA,
CARLOS JIMÉNEZ, ÁLVARO PIQUERAS

PLATÓ HEARST

ANA RUIZ, PABLO SARABIA,
FERNANDO ROI, NURIA SERRANO

DOCUMENTACIÓN

documentacion@hearst.es
Tel. 917 288 991/2



Difusión controlada por



CEO

CRISTINA MARTÍN CONEJERO

Directora editorial
BENEDETTA POLETTI

Director financiero y de operaciones
JUAN MANUEL MARTÍN-MORENO

Director de desarrollo de marcas y consumidores
JOSÉ ÁNGEL MORALES

Director de asesoría jurídica
IGNACIO DÍAZ CORTÉS

Director de recursos humanos
JOAQUÍN MILLÁN

Directora creativa
INMACULADA JIMÉNEZ

Director de estrategia digital
CARLOS ALONSO

Directora de desarrollo de nuevo negocio
PALOMA GONZÁLEZ-BLANCH

Director de desarrollo de consumidores
MANUEL POYATO

Directora de marketing
ANA PRIETO

Directora de comunicación
EVA CALLE

Director de producción
CARLOS BOHÚA

Director de informática
CARLOS AMORÓS

Director de control de gestión
CÉSAR PORTILLA

Director de Hearst Studio
MIGUEL RUIZ-BRavo

HEARST MAGAZINES INTERNACIONAL

President of Hearst
Magazines International
JONATHAN WRIGHT

SVP/Editorial &
Brand Director

KIM ST. CLAIR BODDEN

Global Editorial & Brand Director
CHLOE O'BRIEN

EDICIONES INTERNACIONALES

Alemania, Australia, España,
Estados Unidos, Francia, Italia,
Noruega, Países Bajos, Reino Unido,
Sudáfrica, Suecia

runnersworld@hearst.es

runnersworld.com/es

@runners_es

@runners_es

runners.es

mundorunners

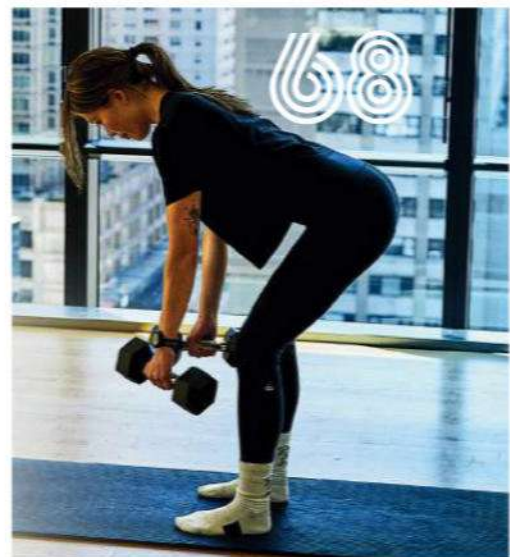
runnersworldes

RUNNER'S WORLD PRIMAVERA 26

PARA MARÍA FORERO,
2026 ES UN AÑO
TRASCENDENTAL,
EL PRIMERO DE SU
VIDA COMO ATLETA
ABSOLUTA. Y A
SUS 23 AÑOS ESTÁ
DEMOSTRANDO QUE
ESTE NIVEL NO
LE VIENE PARA
NADA GRANDE.



La
atleta
lleva total look
de PUMA y las
zapatillas
PUMA Deviate
NITRO 4.



WARM UP

- 6 Tres días en la isla** Festival de trail en Ibiza.
- 8 ¡Seguimos en marcha!**
- 9 Baño sin miedo** Agua caliente después de correr.
- 10 Corta la fatiga de raíz** Con té verde y jengibre.
- 14 Encuentra tu lugar para correr.**
- 18 Poco pero intenso** Lo mejor para el corazón.
- 19 Di adiós al dolor** Usa la neuroestimulación.
- 20 Snacks de ejercicio** para cuando el tiempo apremia.
- 22 ¡Sopa!** Receta recovery.
- 24 A paso rápido** para evitar lesiones.
- 26 ¿Y si me ha dado un tirón?**
- 28 Las vacaciones que mereces.**



EN PORTADA La atleta onubense María Forero fotografiada por Pablo Sarabia con total look de PUMA y zapas PUMA Deviate NITRO 4.

SIN LÍMITES

- 30 MARÍA FORERO CAMBIA DE RITMO** La doble campeona de Europa sub-23 da el salto a la categoría absoluta en 5000 metros y campo a través.
- 38 KILÓMETROS, MONTAÑAS Y MANTRAS** Andy Dixon viajó a Bután, uno de los lugares más herméticos del mundo, para participar en la Maratón del Dragón del Trueno, una carrera que es una experiencia para los sentidos.
- 46 HARRY STILES: UNO DE LOS NUESTROS** La superestrella del pop mundial charla sobre running, creatividad y mucho más con el escritor Haruki Murakami.
- 62 ¿PUEDE DARTE VENTAJA LLEVAR TU NIVEL DE ENERGÍA AL MÁXIMO?** Científicos y atletas de alto nivel están mejorando el rendimiento al replantearse cuanto energía puede absorber el cuerpo al correr. Fuimos cobayas en un experimento para comprobarlo.
- 68 HUYE DE LAS LESIONES CON ESTA GUÍA PARA GANAR FUERZA** La atleta Winnie Yu comparte su experiencia. Podemos aprender mucho de ella.
- 78 CORRER EN EL ABISMO** Cómo afecta el TDAH al running y lo que hacen algunos para enfrentarlo.

RUN

- 109 DIRECTOS AL ÉXITO** Toda la información que necesitas para estar al día en el universo runner.
- 110 DOCE REGLAS DE ORO PARA TRIUNFAR EN EL MARATÓN** La temporada de maratones ha comenzado, y todos los corredores tratan de buscar el mejor plan de entrenamiento que les ayude a cruzar la línea de meta. Te ofrecemos los principios esenciales que te ayudarán a tomar la salida en la mejor forma posible.
- 116 PLAN SUB-2 HORAS PARA TU MEJOR 21K** Juan Carlos Zapatero, entrenador de Vibe+Run, nos presenta un plan de ocho semanas de entrenamiento diseñado para aquellos corredores que quieran bajar de las 2 horas en la distancia media.

EQUIPAMIENTO

- 87 ZAPAS PARA VOLAR** Espumas ultrarreactivas, placas de impulso y uppers ligerísimos. Las nuevas superzapatillas de running están fabricadas para correr más y mejor y recuperarte más rápido. Aquí tienes nuestra selección.
- 104 SUBE TU NIVEL** Ya sea de entrenamiento, tecnológico o de estilo. Cada esfuerzo es un triunfo, y nuestra selección de básicos de primavera te ayudará a alcanzar todas tus metas, por difíciles que sean.



- 118 KILÓMETROS CON CONCIENCIA** La 15KM MetLife Madrid activa es una carrera solidaria y agradecida para runners de cualquier nivel. Su undécima edición fue todo un éxito y confirma una popularidad que crece año tras año.
- 120 LA PRIMAVERA MÁS MARCHOSA** Una selección con algunas de las mejores carreras que se celebran este trimestre en nuestro país.
- 122 SOY RUNNER** Alberto Pinteo, periodista.

Tres días en la isla

Ibiza es mucho más que el paraíso de las fiestas inacabables. Basta con alejarse un poco de la zona de las discotecas de moda para descubrir una isla con una belleza natural asombrosa y con un riquísimo patrimonio histórico. Y una buena forma de descubrirlo es corriendo, participando en la 3 Días Trail Ibiza, una prueba que este año se disputará entre el 27 y el 29 de noviembre.

El evento arranca el viernes 27 con una carrera nocturna de 10 km (dos vueltas de 5 km) desde el parque de la Sargantana, recorriendo la ciudad amurallada de Dalt Vila, que fue declarada Patrimonio de la Humanidad en 1999 y que fue construida por orden del emperador Carlos V para proteger la isla de los piratas otomanos. Se atraviesa también la necrópolis de Puig des Molins, que alberga sepulcros fenicios y cartagineses.

ELIGE TU DISTANCIA

El sábado el evento se traslada a Santa Eulària des Riu. Ese día se podrá participar en varias modalidades diferentes: una ultra de 75 kilómetros para los más valientes, una maratón, una media y una 10K. Y el domingo, una jornada relajada: un 10.000 con salida y llegada en el emblemático paseo S'Alamera. Pero más allá de los kilómetros que acumules en tus piernas, este festival de trail te permitirá descubrir Ibiza desde una perspectiva diferente, saboreando el aroma de sus paisajes y de su historia (apúntate en 3diastrailibiza.com). 📍



EN EL ARCHIPIÉLAGO BALEAR
La isla más marchosa del Mediterráneo es también un paraíso del running.

FOTO: 3 DÍAS TRAIL IBIZA.





¡Seguimos en marcha!

EL EQUIPO DE RW SE ENFRENTA A GRANDES RETOS POR EL MUNDO



Con adidas en Santa Mónica

Fuimos hasta una de las playas más icónicas de Los Ángeles y California para comprobar que es cierto lo que decían: adidas ha revolucionado el mundo del running con sus nuevas zapatillas Hyperbost Edge. Estables, amortiguadas, reactivas, pero sin placa de carbono, y, sobre todo, increíblemente ligeras (apenas pesan 255 gramos), un nuevo concepto con el que redefinir nuestros cómodos rodajes del día a día. Están a la venta en España desde el 17 de marzo por un precio de 200 euros.

JOAQUÍN GASCA, REDACTOR RW



LOLA LÓPEZ,
REDACTORA DE RW

DISFRUTANDO EN LA METLIFE

No hay carrera que se nos resista, y la 15K MetLife Madrid Activa es una de nuestras favoritas. Primero, porque te exige un poquito más que el tradicional 10K; y segundo, porque también participamos en una competición paralela: la protagonizada por periodistas y profesionales de distintas redacciones de medios de comunicación. Nuestro equipo de *Runner's World* firmó una actuación muy digna, con alguna que otra mejor marca personal entre sus integrantes.



VUELTA AL 10K

Toca sacar tiempo para entrenar la Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid, así que os confirmo que hay vida runner en el gym a las 7:30. Para mis tiradas en cinta, estoy usando la estabilidad de las Velociti Distance de Under Armour y la alta precisión del Watch 5 de Xiaomi.

IVÁN IGLESIAS, DIRECTOR DIGITAL DE RW

EL BOOM DE LO HÍBRIDO

800 metros de carrera, zancadas con saco, burpees y lanzamientos de balón con las nuevas Adizero Dropset Elite. El evento lo superamos en la sede de adidas en Herzogenaurach (Alemania).

ROBERTO CABEZAS, REDACTOR DE RW

EL BOLETÍN DE NUESTRO EQUIPO

La Comunidad Runner's World no para de rodar... y tú puedes formar parte de ella. Descubrir todos los secretos del mundo del running, participar en sorteos de dorsales de las carreras más

solicitadas y estar al día sobre el material que probamos en exclusiva en la redacción. Corre, entra en nuestra web y suscríbete para que te llegue cada martes al buzón de tu mail.

CRISTINA SÁNCHEZ, REDACTORA JEFA DE RW

WARM-UPS

LO ÚLTIMO SOBRE EL MUNDO RUNNER



BAÑO SIN MIEDO

¿Un baño caliente después de correr puede afectar a tu rendimiento?

ACABAS DE TERMINAR tu carrera del domingo en una lluviosa mañana de primavera. ¿Qué podría ser más tentador que meterse de inmediato en un baño caliente? Un nuevo estudio* analizó la ciencia de la inmersión en agua caliente (IAC) para ver si podría mejorar o perjudicar tu rendimiento posterior durante ese mismo día. Se pidió a hombres y mujeres activos que completaran

una sesión de 15 minutos de prueba contrarreloj en cinta, seguida de cada una de las siguientes: 1) sin IAC, y una segunda sesión 8 horas después; 2) 30 minutos de IAC, seguidos de una segunda sesión 8 horas después; 3) la misma IAC, pero la segunda sesión 24 horas después. ¿Los resultados? La IAC provocó mayor disminución del rendimiento en la prueba contrarreloj

(3,6%) 8 horas después que en el grupo sin IAC (0,2%). Sin embargo, después de 24 horas, casi no hubo diferencia. ¿Lección? Es poco probable que un baño caliente afecte al rendimiento al día siguiente, pero evítalo si planeas volver a correr ese mismo día. Mantén también tu hidratación, ya que esta pequeña disminución del rendimiento podría agravarse. 🏃‍♂️

CORTA LA FATIGA DE RAÍZ

¿El agotamiento llega demasiado pronto? Prueba el té verde y el jengibre.

UN ESTUDIO* HA DESCUBIERTO

que los suplementos de té verde y jengibre mejoran los niveles de energía y la temperatura corporal. Científicos deportivos administraron a dieciséis participantes una variedad de suplementos (té verde, jengibre, una mezcla de ambos y un placebo). Posteriormente, monitorizaron su rendimiento en pruebas de ejercicio en dos condiciones ambientales diferentes: normotérmica (temperaturas de 21 °C a 24 °C) y fría (de 5 °C a 7 °C). En ambas condiciones térmicas (aunque incluso un poco más con el frío), los niveles de resistencia de los participantes aumentaron al tomar los suplementos combinados, ya que los corredores ampliaron el margen de tiempo que pasaba hasta llegar al agotamiento, al reducirse la fatiga muscular. El té verde, por sí solo, también mejoró algo la resistencia y optimizó el metabolismo de las grasas, mientras que el jengibre hizo que los participantes se recuperaran más rápido de lo habitual.



EL MÉTODO DE NUTRICIÓN DE LAS 4R

Las 4R: rehidratar, reabastecer, reparar y recuperar. Esto es lo que la dietista deportiva Renee McGregor opina sobre este nuevo acrónimo.

REHIDRATAR

“Hay que rehidratarse tras entrenar por varias razones. Una de las más importantes: que el glucógeno se repone mejor estando hidratados”.

REABASTECER

“Es crucial, sobre todo si vas a volver a entrenar en un plazo de 24 horas. Intenta reponer fuerzas en los primeros 30 minutos tras terminar de correr”.


REPARAR

“No sé si necesitamos una opción de ‘reparación’, ya que la recuperación debería incluir proteínas. Se recomiendan 0,4 g por kilo de peso corporal”.

RECUPERAR

“Algo que muchos corredores olvidan. Los días de descanso son nuestros días de adaptación, cuando nuestro cuerpo aprovecha las ganancias del entrenamiento”.

MINERAL MILAGROSO

En un estudio* realizado con 22.500 voluntarios coreanos y estadounidenses, se observó que una mayor ingesta de potasio (con un objetivo de 3.500 mg al día) se asociaba significativamente con menos riesgo de depresión, lo que representa el vínculo más fuerte de los siete minerales esenciales, incluyendo el sodio y el hierro. Acompáñalo con un puñado de frutos secos variados: la proteína y las grasas saludables suavizarán cualquier pico de azúcar. 

TEXTO: RICK PEARSON/PAT KINSELLA.
FOTO: GETTY IMAGES. *FUENTE: NUTRIENTS.

MERRELL.

Agility Peak 6

NOTHING BUT THE RUN

2017- 2026

FLEXCONNECT ROCKPLATE VIBRAM MEGAGRIP

MERRELL®



TEJIDO TÉCNICO
TRANSPIRABLE

FLOATPRO™
FLEXCONNECT 3.0™

FLEXPLATE™

VIBRAM® MEGAGRIP
+ TRACTION LUG™

DROP: 32-26 (6mm)

PESO: 280 gramos

PROFUNDIDAD DEL TACO: 5 mm

Correr más rápido cada día es el objetivo con el que los cazadores de récords se calzan las zapatillas. Las PUMA DEVIATE NITRO 4 transforman los entrenamientos en sesiones de velocidad pura.

EXPERIMENTA UNA PROPULSIÓN INCOMPARABLE



NITROFOAM™

Dos capas de espuma infundada con nitrógeno combinan ligereza, amortiguación y una respuesta llena de energía para una pisada suave y dinámica.

ENGINEERED MESH

Una malla premium, ligera y altamente transpirable envuelve el pie con comodidad.

DEVIATE NITRO™ 4

Indicadas para entrenamientos a ritmos intensos, estas zapatillas ayudan a sentirse más rápido sin importar la distancia.



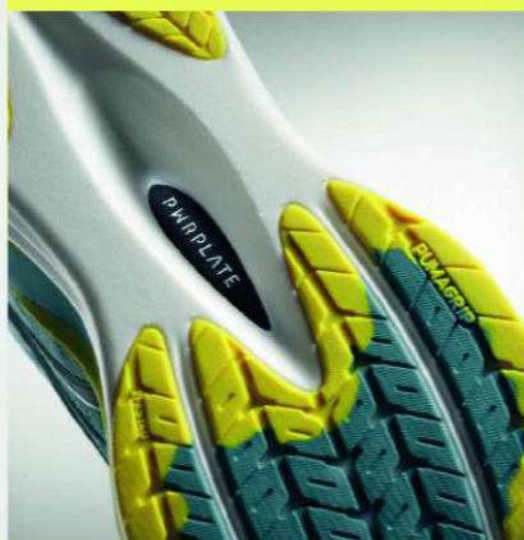
NO HAY UN SOLO RUNNER en el mundo que no quiera correr cada día más rápido. Las PUMA DEVIATE NITRO 4 llegan precisamente para eso: para ayudarnos a ir unos segundos más allá de nuestro propio ritmo. Diseñadas para perseguir récords, combinan amortiguación y velocidad para potenciar la sensación de impulso en cada zancada. Las zapatillas DEVIATE NITRO 4 se apoyan en dos tecnologías clave. Por un lado, en NITROFOAM, una espuma infundada con nitrógeno que aporta ligereza y amortiguación y, por otro, en PWRPLATE, una placa de carbono que aumenta el impulso y favorece una transición enérgica en cada zancada.

En el asfalto, esta combinación se traduce en una pisada explosiva que nos lleva a mantener ritmos altos durante más kilómetros con facilidad. Todos los elementos están pensados para reforzar ese objetivo: correr más rápido. Tejidos técnicos y transpirables, una lengüeta acolchada que mejora el ajuste y una suela con gran agarre completan el conjunto. Las nuevas DEVIATE NITRO 4 son las zapatillas para descubrir hasta dónde puede llegar tu velocidad.

PUMAGRIP

La suela es un compuesto de goma, duradero y adherente, que ofrece tracción en múltiples superficies.

«EL DISEÑO DE ESTA ZAPATILLA HA SIDO PENSADO PARA ENTRENAR A RITMOS FUERTES»



PWRPLATE

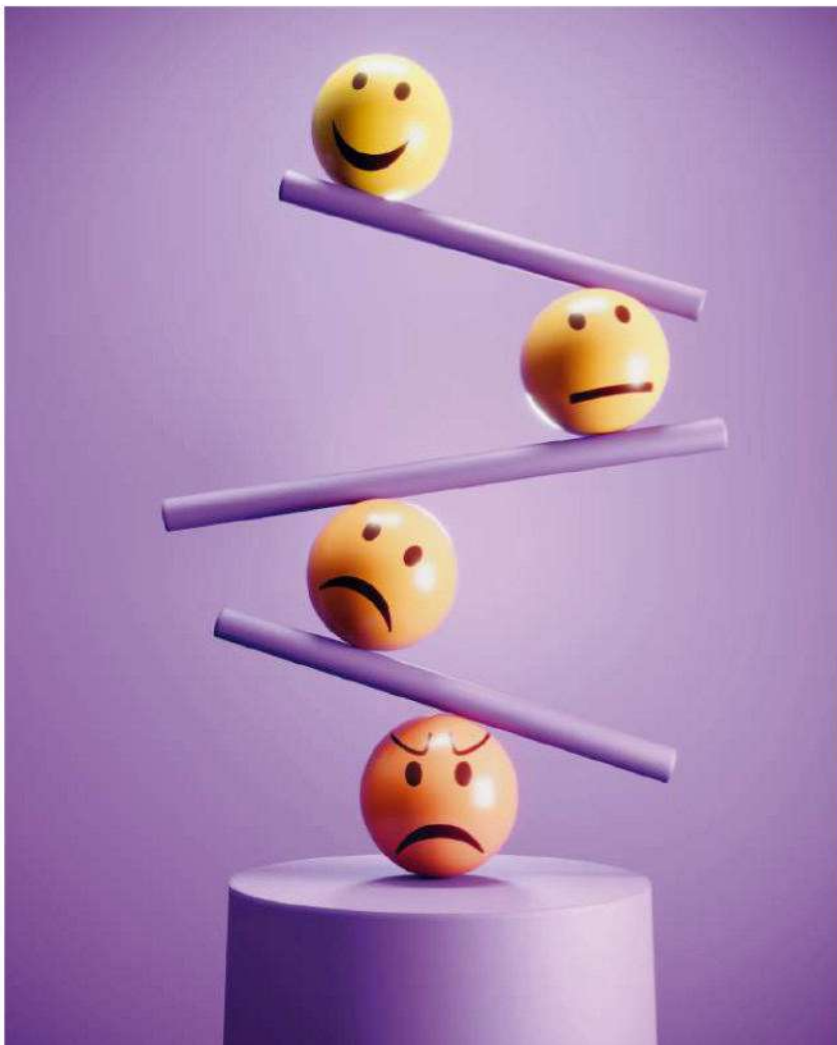
La placa de carbono PWRPLATE está diseñada para proporcionar una gran propulsión y favorecer transiciones más eficientes, del talón a la punta.

ENCUENTRA TU LUGAR PARA CORRER

El entorno adecuado para entrenar es la clave del éxito

AL HACER EJERCICIO, el contexto importa. Los estudios demuestran que las personas, el estilo de entrenamiento y el clima influyen en su impacto. Las tareas caseras, por ejemplo, no mejoran el estado de ánimo igual que el correr. Encuentra tu entorno de entrenamiento ideal para tener buenas vibraciones a largo plazo. “Seguimos haciendo ejercicio cuando estamos intrínsecamente motivados; para ello el entorno en el que lo

hacemos debe coincidir con los tres pilares de la motivación intrínseca: autonomía, pertenencia y competencia”, afirma la psicóloga deportiva Josephine Perry. “Necesitamos elegir cómo y cuándo corremos. Sentirnos parte de algo, ser aceptados por quienes corren con nosotros. Finalmente, necesitamos sentirnos buenos en lo que hacemos. Un entorno donde se reconozcan nuestras habilidades contribuirá a que esto suceda”.



EL MAL ROLLO DEL LUNES


El nerviosismo por el inicio de la semana no es solo psicológico: también tiene consecuencias físicas. La ansiedad del lunes provocó un aumento del 23% en los niveles de cortisol (lo que indica un mayor estrés a largo plazo) en 3500 adultos mayores*, en comparación con otros días. Incluso los jubilados sintieron ansiedad. Con el paso de los años, esto puede provocar hipertensión y debilitar el sistema inmunitario. Para que tus sistemas nervioso y cardiovascular tengan un día libre, programa tiempo para relajarte, hacer ejercicio y dormir bien.

2

Son las horas que el yoga puede aumentar el tiempo de sueño en personas con insomnio. Una revisión de 22 ensayos con 1348 pacientes demostró que el yoga redujo el tiempo necesario para conciliar el sueño. Simplemente realiza movimientos suaves antes de acostarte.*



Lectura rápida

Ultra: The World Atlas of Ultramarathons. Los autores y colaboradores de RW Jen y Sim Benson saben bastante de ultramaratones. Este matrimonio ha condensado sus conocimientos en la guía de 100 de las mejores ultramaratones del planeta. Te retamos a terminar este libro sin inscribirte en, al menos, una de las carreras que describen con todo detalle. 

HI CARBO JELLY GEL

- Aporta carbohidratos de rápida asimilación.
- Repone los electrolitos esenciales (200 mg de sodio por gel).
- Con o sin cafeína (para un extra de energía).
- Dos sabores con textura suave y agradable.

ENERGÍA EN CADA CARRERA

Hi Carbo Boost y Hi Carbo Jelly son los geles energéticos pensados para runners que no dejan nada al azar: energía rápida, alta tolerancia y el impulso necesario para superar la fatiga en las largas distancias.



CUANDO NECESITAMOS el máximo rendimiento, la estrategia de avituallamiento puede esconder la llave del éxito. Hi Carbo Boost Gel, con textura líquida y suave, y Hi Carbo Jelly Gel, gelatinoso y agradable, ambos de Victory Endurance, aportan energía rápida y eficaz gracias a la combinación de carbohidratos de alta asimilación (45 g por gel) y electrolitos esenciales. Con ellos, se retrasa la llegada de la fatiga, y el rendimiento no decae cuando nos acercamos al 'muro'. Su formato práctico permite tomarlos durante el esfuerzo con facilidad. Las variedades con cafeína activan cuerpo y mente en los momentos más duros. Todas las fórmulas tienen el ratio 1:0,8, idóneo para mantener la energía durante los esfuerzos largos y llegar a la meta cumpliendo nuestros objetivos.



HI CARBO BOOST GEL

- 45 g carbohidratos de asimilación rápida.
- Aporte extra de electrolitos.
- Con o sin cafeína (para un extra de energía).
- Dos sabores en formato fácil de tomar.

Gabby Thomas, tres veces campeona olímpica, ha elegido las nuevas New Balance Ellipse para disfrutar al máximo de sus entrenamientos.

CAMINO DEL ORO OLÍMPICO

La felicidad es la sensación más potente para animarnos a salir a correr con constancia. La nueva New Balance Ellipse, la preferida de Gabby Thomas, ha nacido para sentir la libertad y disfrutar, sin importar el ritmo al que corramos.



La amortiguación Fresh Foam X, que lleva Ellipse, genera sensación de rebote y suavidad.

Desde el 5 de marzo de 2026 pueden adquirirse en tiendas New Balance y en [newbalance.es](https://www.newbalance.es) (P.V.P 150€).

**NEW BALANCE
ELLIPSE**



LA CAMPEONA OLÍMPICA Y MUNDIAL Gabby Thomas tiene nueva zapatilla de running favorita: Ellipse, la última apuesta de New Balance para encontrar el placer puro de correr. Su objetivo es que los kilómetros diarios o los entrenamientos en el gimnasio sean divertidos y recuperes la sensación de libertad en cada zancada, sin obsesiones con ritmos o cifras. Una de sus claves es la amortiguación Fresh Foam X, que genera una sensación de rebote en cada impulso para que la carrera fluya con el menor esfuerzo. «Ellipse rinde homenaje a todos los que corren, ya sea a los que están registrando sus primeros kilómetros, como a aquellos que los acumulan a diario. Ofrece una experiencia de amortiguación superior y un perfil y rocker que ayudan a que el cuerpo se sienta más cómodo», afirma Kevin FitzPatrick, vicepresidente global de running en New Balance. «Está diseñada para motivar a todo tipo de corredores en cada carrera». Ellipse solo pide una cosa: que te las calces siempre con la ilusión del primer día. Ponte las zapatillas, siente tu ritmo y recuerda por qué te hace feliz recorrer cada kilómetro.

«ESTA ZAPATILLA ANIMA A LOS CORREDORES A DISFRUTAR AL MÁXIMO DE CADA CARRERA»

POCO PERO INTENSO

Correr a alta intensidad cuida el corazón sin necesidad de hacer muchos kilómetros.

SI BUSCAS mantener tu forma física, pero no tienes tiempo de correr muchos kilómetros, aumenta la intensidad. Esa es la conclusión de un estudio* que descubrió que no es necesario correr un maratón para lograr adaptaciones cardiacas: el HIIT, con tan solo 75 minutos semanales, fue suficiente para fortalecer el corazón y aumentar la capacidad aeróbica. A los participantes se les pidió que completaran tres sesiones de HIIT semanales durante siete semanas. Esto dio un promedio de 17,7 km de carrera por semana, un volumen bajo. Prueba los siguientes entrenamientos.

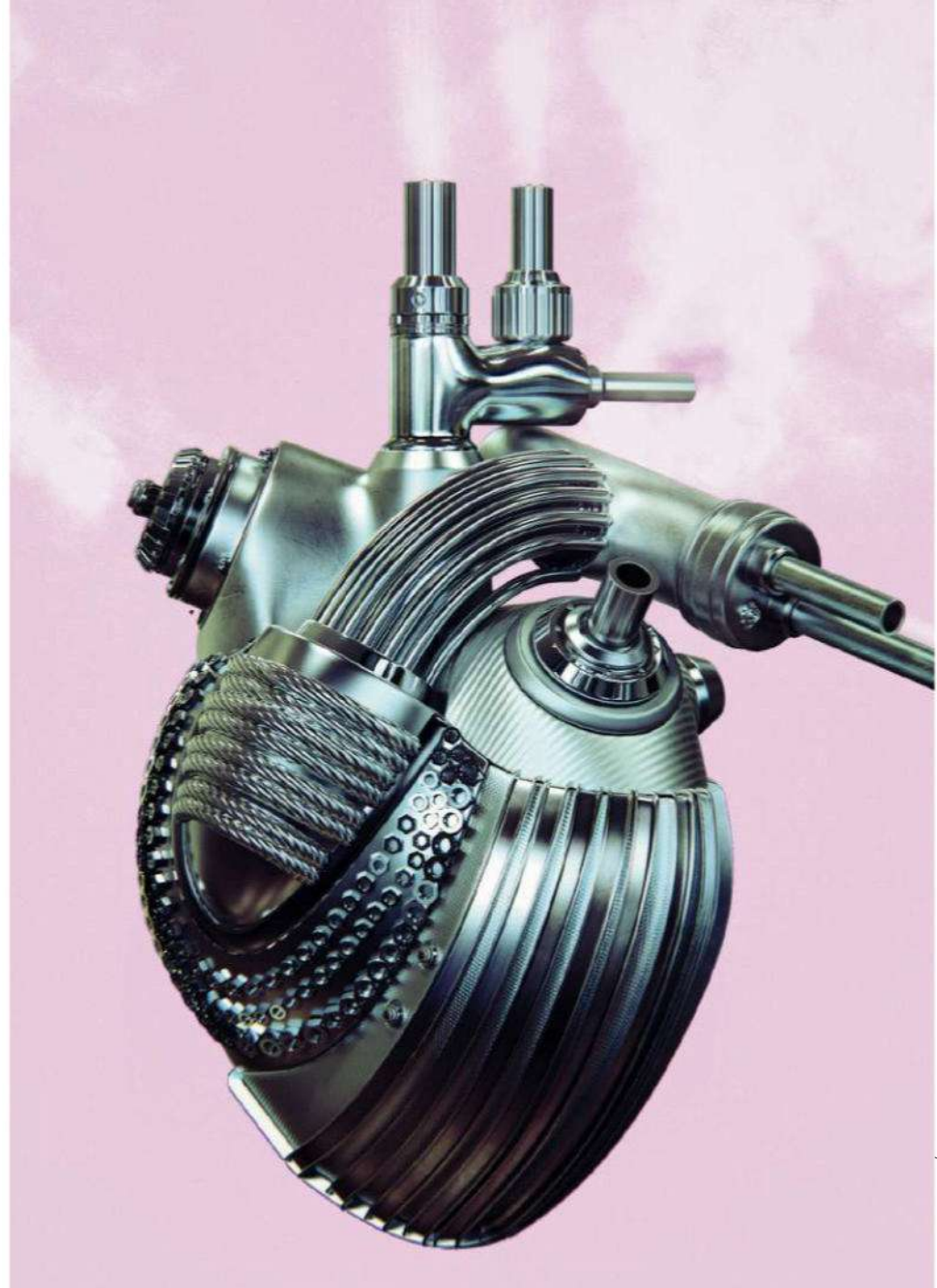
Primeras semanas:

6 x 400 m a ritmo de 1,5 km con 3 min de descanso.

A mitad del programa:

5 x (200 m a ritmo de 1,5 km + 1 km a ritmo de 10K) con 3 min de descanso.

Últimas semanas: 10 x 1 km a ritmo de 10K con 2 minutos de descanso.




LAS SUPERZAPAS, AÚN MÁS SÚPER

A estas alturas, ya sabemos que las zapatillas con placa de carbono mejoran la economía de carrera y reducen el esfuerzo percibido. Pero ¿sigue siendo así después de 80 minutos de carrera? Un reciente estudio* tiene la respuesta. En él, diez corredores varones completaron pruebas en cinta con una zapatilla tradicional

(Nike Pegasus 41) y una superzapatilla (Nike Alphafly 3) mientras corrían a un ritmo cercano al de una maratón. Los resultados revelaron que las ventajas de la superzapatilla se mantuvieron, mejorando la economía de carrera entre un 4% y un 6% y reduciendo la frecuencia cardiaca y el esfuerzo percibido durante los 80 minutos.



Hazte con él

Los ejercicios pliométricos (saltar, la comba) mejoran la economía de carrera. El cajón de salto pliométrico Foam de Givemifit está fabricado con una estructura de madera resistente que proporciona estabilidad, y recubierto con espuma de alta densidad, para proporcionar una superficie suave y cómoda. 

DI ADIÓS AL DOLOR

La terapia para tratar las lesiones deportivas adquiere tintes futuristas. La neuroestimulación alivia las molestias y acelera la recuperación.

¿En qué consiste?

La neuromodulación no invasiva NESA es un tipo de terapia que se basa en un tratamiento superficial imperceptible de microcorrientes eléctricas generadas por un dispositivo denominado X SIGNAL®. Las microcorrientes se administran a través de la piel para regular el sistema nervioso autónomo. Esta tecnología tiene múltiples aplicaciones. Entre ellas, tratar los dolores crónicos y neuropáticos, regular el sistema nervioso, combatir los problemas de sueño y ansiedad, y también para la recuperación deportiva, acelerando el proceso de mejora después de sufrir alguna lesión o cirugía.

¿Qué dice la ciencia?

El dolor humano es un fenómeno complejo y multifacético controlado por múltiples sistemas del organismo, que trabajan en conjunto para procesar, interpretar y responder al dolor. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria ha comprobado que esta terapia puede ser una herramienta útil y

¿DÓNDE PROBARLO?

Cada vez más corredores buscan tratamientos que no solo alivien el dolor, sino que optimicen la recuperación global del organismo. La clínica de fisioterapia FizioFix apuesta por la neuromodulación no invasiva NESA, que ayuda a mejorar la recuperación, reducir la fatiga acumulada, optimizar el sueño y disminuir molestias persistentes derivadas del sobentrenamiento. Un tratamiento que integran dentro de un enfoque de fisioterapia deportiva que combina tecnología avanzada y terapia manual para ayudar al deportista a volver a entrenar antes, con más seguridad y mayor rendimiento.

Mateo Inurria, 11. Madrid. Tel. 911 541 426

efectiva para optimizar la recuperación de los deportistas (incluso los de más alto nivel) y el alivio de los estresores provocados por el ejercicio. Al actuar sobre el sistema nervioso autónomo, esta tecnología mejora la circulación, reduce la inflamación y estimula la regeneración celular. Lo que permite una rehabilitación más rápida y funcional, así como una mejor adaptación al esfuerzo físico posterior.

¿Hay más evidencias?

Otra investigación realizada por científicos chinos en 2024 ha demostrado que la estimulación cerebral tiene una amplia gama de aplicaciones y potencial para mejorar el rendimiento motor individual. Desde ayudar a la recuperación de las funciones motoras tras sufrir lesiones en deportes, como el baloncesto o el running, hasta mejorar la fuerza muscular, la explosividad y el metabolismo aeróbico, reducir la fatiga y mejorar la cognición, convirtiéndose así en una herramienta valiosa para mejorar el rendimiento deportivo. 🏃‍♂️



SNACKS DE EJERCICIO

Movimientos breves y rápidos pueden suplir tu entrenamiento cuando el tiempo apremia.

SI ESTÁS EN UN MOMENTO en el que te resulta difícil seguir un programa de entrenamiento, lo que necesitas son algunos snacks de ejercicio. Una revisión de *Sports Medicine And Health Research* descubrió que realizar breves sesiones regulares de actividad física a lo largo del día mejoraba la capacidad cardiovascular y respiratoria, aumentaba la oxidación de grasas y estabilizaba los niveles de azúcar en sangre después de comer. Realiza sesiones vigorosas de subir escaleras y sprints para fortalecer los músculos, o uno o dos snacks de

menos de 10 minutos para el crecimiento muscular como alternativa eficiente a las sesiones largas e intensas. Empieza a probar con estos:

Para el tren superior

Flexiones: 3 x 20 con 30 s de descanso entre cada repetición.

Fondos en banco: 3 x 15 con 30 s de descanso entre cada repetición.

Para el tren inferior

Esprints en escaleras: 8 x 30 s con 1 minuto caminando hacia abajo.

Sentadilla en pared: 2 x 90 s con un minuto de descanso entre repeticiones.



POR TU MOVILIDAD

Cuidar las articulaciones, los huesos y los músculos es clave para tener mejor calidad de vida. Una ayuda extra puede venir de suplementos como ARTRON COLLAGEN® EXTREME, con colágeno hidrolizado, proteína esencial del tejido conectivo que contribuye al soporte de huesos, cartílagos y articulaciones.

15

minutos de caminata rápida al día pueden reducir el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca en un 20% según investigadores que analizaron datos de 80.000 personas*

CUIDADO AL SUBIR

Al competir, puede ser difícil calcular la intensidad con la que hay que esforzarse en las subidas. Un estudio* analizó 18 años de resultados de una carrera de 16 km con una primera mitad en subida y una segunda en bajada. Los investigadores llegaron a esta conclusión: para obtener los mejores resultados, no quemes más del 10% de energía de tu gasto promedio. ¿Qué significa esto en la práctica? Los investigadores lo resumieron de forma concisa: "Evita correr cuesta arriba de forma demasiado agresiva".



LA ENERGÍA

ASICS presenta la Superblast 3, una zapatilla diseñada para afrontar largas distancias a ritmos exigentes, sin renunciar a la versatilidad necesaria para el entrenamiento diario.

SI SOLO PUDIERAS USAR un modelo de zapatillas para el resto de tu vida, la ASICS Superblast 3 estaría entre las finalistas. Es una zapatilla suficientemente ligera y reactiva como para rodar a ritmos alegres, a la vez que la espuma FF BLAST™ PLUS proporciona la estabilidad y protección para no temer la acumulación de kilómetros. El sobresaliente retorno de energía tiene que ver con la capa superior de la mediasuela, construida con FF LEAP™, y una novedad en la suela: el Trampoline Pod, la cápsula inspirada en las camas elásticas para obtener impulso adicional en cada apoyo, es en este modelo más pronunciada. La construcción del upper, en una malla técnica ligera, te va a librar del sobrecalentamiento en los días de calor y en los rodajes más largos.

TONGUE WING CONSTRUCTION

Lengüeta con un diseño específico en la parte alta que mejora el ajuste, reduce su movimiento y da un aspecto premium.

TECNOLOGÍA ASICSGRIP™

actualizada con una densidad más baja para una excelente flexibilidad y agarre.

FF BLAST™ PLUS

para mayor estabilidad.

CAPA SUPERIOR FF LEAP™

para un rebote y experiencia más ligera.



¡SOPA!

Un caldito de pollo aporta muchos beneficios. Pruébalo.

La sopa es la mejor opción cuando nos sentimos mal, y con razón. Una revisión* de cuatro estudios con 342 participantes reveló que el caldo de pollo tradicional, la sopa de cebada caliente y las de verduras ayudaron a las personas a recuperarse 2,5 días más rápido de resfriados y gripes. Los niveles de proteínas que causan la inflamación fueron menores, y aliviaron la congestión nasal, el dolor de garganta y la fatiga.

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- Carcasas de pollo
- Huesos
- 1 kg de alitas y o muslos de pollo
- 3 zanahorias finamente picadas
- 1 chirivía pelada y picada
- 3 tallos de apio picados gruesos
- 2 cebollas en cuartos
- 1 hoja de laurel
- 1 puñado de perejil
- 1 cda. de pimienta en grano

1/ Coloca la carcasa y los trozos de pollo en una cacerola grande con las verduras, las

hierbas y la pimienta. Cubre con agua y deja que hierva a fuego lento, retirando la espuma blanca de la superficie.

2/ Después de unos 90 minutos, retíralo del fuego. Retira los trozos de pollo y la carcasa, y quita toda la carne antes de reservarlo, junto con las verduras. Cuela el caldo y devuélvelo a la olla, junto con los huesos y la carcasa limpios. Cocina durante una hora más; cuela de nuevo y agrega la carne y las verduras al caldo.

3/ Refrigera el caldo durante la noche y retira la grasa de la superficie. Caliéntalo y disfrútalo.


EL PODER DEL PISTACHO

¿Por qué no cambias tus snacks por pistachos, que según varios estudios* son una opción metabólicamente beneficiosa? Una porción diaria de 57 g durante 12 semanas potenció la microbiota intestinal y los procesos antiinflamatorios en 51 adultos, lo que podría retrasar la aparición de diabetes tipo 2.

2,5

Si te estresas a menudo, ¿sabes que la solución podría estar en tu botella de agua? En un estudio*, quienes bebieron los 2,5 litros recomendados al día tuvieron niveles de cortisol más bajos que quienes bebieron menos de 1,5 litros al día.

ALIVIO VERDE

Cuando los triatletas siguieron una sesión de correr hasta el agotamiento tras tomar un té verde, notaron una gran reducción del dolor muscular en comparación con quienes tomaron un placebo*. Se cree que esto se debe al alto contenido en magnesio del té, que potencia los antioxidantes que previenen el daño celular y la inflamación, y favorecen la producción de energía. 

TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS CONECTABALEAR

VIVE UNA ODISEA ÉPICA

TERRENO VARIADO

Calas, acantilados, caminos de piedra, pinares y tramos históricos la convierten en una experiencia legendaria.



Ocho aventuras distintas sobre un trazado que rodea Menorca conforman la oferta de la edición 2026 de la Trail Menorca Camí de Cavalls ConectaBalear. Una isla declarada reserva de la biosfera por la UNESCO en 1993.

LA TRAIL MENORCA Camí de Cavalls

ConectaBalear vuelve a convertir el perímetro isleño en una cita ineludible para el trail: la edición 2026 (del 1 al 3 de mayo) colgó el *sold out*, con más de 2.500 inscritos, a cinco meses de su celebración. El mítico Camí de Cavalls, un sendero por la costa de 185 km que rodea Menorca, es un paisaje espectacular, además de historia, ecosistema y, sobre todo, un gran reto. Es un recorrido de terreno técnico donde el desnivel moderado no refleja la exigencia real. Un trazado irregular de ritmo discontinuo que obliga a leer el terreno a cada paso. La TMCdC 185K es la distancia reina, pero su belleza no le resta dureza: casi la mitad de los inscritos no completa la prueba que exige atención constante y un desgaste progresivo que pone a prueba tanto las piernas como la cabeza. Para quienes quieren vivir la leyenda del Camí con algunos kilómetros menos, TMCdC 100K, Trail 85K, Trail 58K, Trail 44K, Trail 27K y Starter 11K, además de la carrera por relevos, son magníficas opciones, todas con meta en Ciutadella.



185 km



40 horas



3.500 m de desnivel

EXPERIENCIA ÚNICA

El control de dorsales y las salidas escalonadas garantizan una buena carrera a todos los participantes.



IMPACTO TURÍSTICO Más de 25.000

pernoctaciones previstas: la prueba refuerza la isla como destino deportivo sostenible.

FOTOS: @JOSE MIGUEL MUÑOZ

HEARST made

La prueba cuenta con el apoyo del Consell Insular de Menorca y la Agència d'Estratègia Turística de les Illes Balears y está financiada con el fondo del Impuesto del Turismo Sostenible del Gobierno de les Illes Balears.

Vive la leyenda aquí:

www.trailmenorca.es





A PASO RÁPIDO

¿Aumentar la cadencia puede reducir el riesgo de lesiones?

DE TODAS LAS SUPUESTAS maneras de reducir el riesgo de lesiones, aumentar la cadencia es una de las más sencillas. Un nuevo estudio* descubrió que aumentar la pisada entre un 5 y un 10% reduce las fuerzas de reacción del suelo y la tasa de carga, a la vez que mejora la alineación de las extremidades inferiores, lo que podría ayudar a aliviar la carga de la espinilla, la rodilla y la cadera.

El fisioterapeuta Tom Goom afirmó: “Aumentar la cadencia entre un 5 y un 10% puede tener efectos positivos en la técnica de carrera y reducir la carga en varias zonas implicadas en lesiones. Un pequeño aumento tampoco parece afectar negativamente a la economía de carrera”. Sin embargo, Goom señaló que las respuestas indi-

viduales varían. Los corredores con una cadencia alta, por ejemplo, tienen menos probabilidades de beneficiarse. Un estudio* descubrió que aumentar la frecuencia de pasos mejoraba la economía de carrera en corredores con una cadencia inferior a 176 pasos por minuto. Podemos usar esta cifra como aproximación para sugerir que quienes tienen cadencias más altas tienen menos probabilidades de beneficiarse de mayores aumentos.

“También sabemos que las lesiones al correr son multifactoriales y que el entrenamiento, la alimentación y la recuperación juegan un papel importante”, señaló Goom. “Aumentar la cadencia probablemente no te proteja de lesiones si estás sobretrenando”.

SIN PELIGRO

Los riesgos de lesiones graves en la mayoría de los deportes son mínimos, según un estudio*. Se descubrió que, incluso deportes considerados de riesgo, suelen ser seguros. Y correr es uno de los más seguros; representó solo un 0,7% de lesiones graves por 100.000 participantes al año.



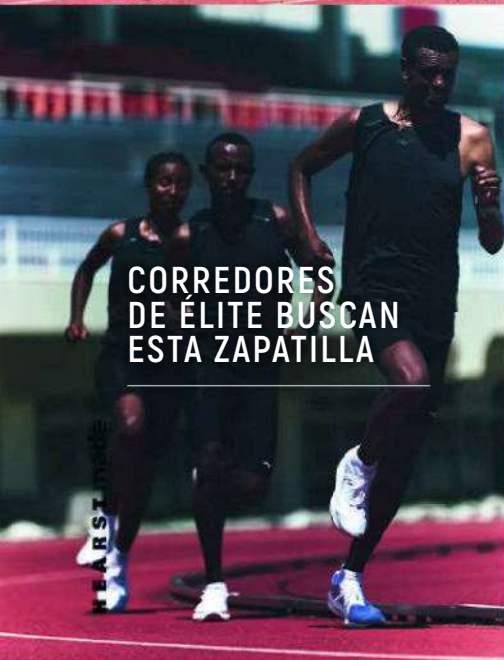
Hazte con él

El bastón de masaje Trigger Point STK es una alternativa práctica al rodillo de espuma. Su diseño facilita el tratamiento de puntos específicos.

SUBE LA CADENCIA

Si quieres experimentar, esta es la forma inteligente de hacerlo.

- 1) Descarga una aplicación de metrónomo en tu teléfono y configura la cadencia que desees.
- 2) Comienza con ráfagas de 30 segundos dos veces por milla o kilómetro.
- 3) Si sientes algún dolor nuevo, haz un cambio inicial más pequeño (p. ej., 2%) o vuelve a tu ritmo de carrera habitual.
- 4) Si tu nueva cadencia te resulta beneficiosa, puedes usar un reloj GPS o una app para establecer una cadencia objetivo que active un metrónomo cuando estés por debajo del rango deseado.



EFICIENCIA A TUS PIES

La Mizuno Hyperwarp Pro se presenta como una zapatilla versátil para corredores que buscan rendimiento y fluidez en cada zancada, tanto en entrenamientos exigentes como en competición.

SI QUIERES UNAS ZAPATILLAS que sean capaces de acompañarte en entrenamientos rápidos y también el día de la competición, la Mizuno Hyperwarp Pro es una de esas que merece la pena tener en el radar. Con un peso cercano a los 200 gramos, apuesta por un equilibrio entre ligereza, estabilidad y reactividad. Gran parte de esas sensaciones nacen de la espuma Mizuno Energy XP, desarrollada para proporcionar un alto retorno de energía sin perder una amortiguación cómoda incluso cuando el ritmo empieza a subir. La estructura se refuerza con la Mizuno Wave Plate con infusión de carbono, que aporta estabilidad y ayuda a mantener una transición eficiente. Además, el talón, con inclinación de 5 grados, está pensado para guiar la pisada de forma natural. Una zapatilla diseñada para quienes quieren correr rápido con confianza.



El Upper de Mizuno Hyperwarp Pro ha sido especialmente pensado para que sea transpirable y seguro, así como de ajuste cómodo.

¿Y SI ME HA DADO UN TIRÓN?

Cinco cosas que debes comer o beber para evitar los calambres.

TODOS HEMOS SUFRIDO el dolor agudo e incómodo que causan los calambres musculares. Ya sea al correr o, peor aún, al intentar descansar en la cama después de correr, los calambres pueden aparecer de forma repentina e inesperada y, aunque a menudo son inofensivos, pueden dar la sensación de que el músculo dolorido se parte en dos. Pero hay remedio. Aquí tienes cinco alimentos recomendados por expertos para ayudarte a mantenerlos a raya.



1. JUGO DE PEPINILLOS

“Es más efectivo en pequeñas cantidades, así que intenta no consumir más de 85 ml al día”, afirma la dietista Melissa Mitri. “Si bien su alto contenido en sodio y su acidez son eficaces para prevenir los calambres, puede causar problemas en personas con hipertensión, problemas renales o gastrointestinales”.



2. SALSICA PICANTE

Si quieres evitar los calambres, es hora de tomar picante. Como señala Mitri, los chiles de la salsa picante contienen un compuesto químico llamado ‘capsaicina’ que no solo le da a la comida ese toque abrasador, sino que también es un analgésico natural.



3. MOSTAZA

“Una cucharada o un sobrecito de mostaza amarilla es un remedio clásico para los calambres”, dice Mitri. Muchas mostazas también contienen cúrcuma, conocida por sus propiedades antiinflamatorias y que también puede reducir el dolor y la rigidez muscular.



4. ZUMO DE CEREZA

Dulce y muy sabroso, ofrece muchos beneficios, desde ayudar a conciliar mejor el sueño hasta acelerar la recuperación después del ejercicio. Y, sí, también aporta un mayor alivio de los calambres musculares.



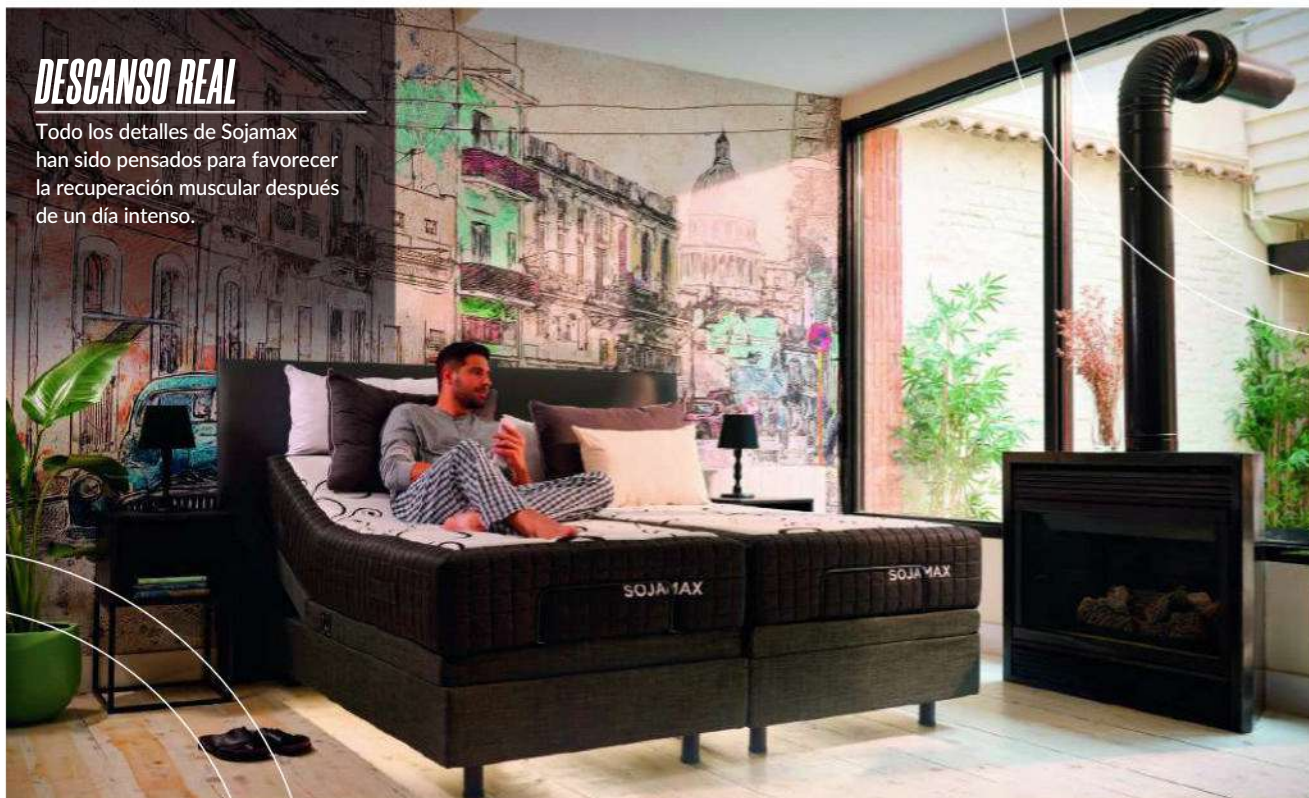
5. TÉ DE CÁSCARA DE PLÁTANO

Según Mitri, la cáscara de plátano podría ser el secreto para correr sin calambres. Los plátanos contienen magnesio, potasio y calcio, tres de los nutrientes más eficaces para aliviar los calambres musculares. **1.** Corta un plátano en tres o cuatro trozos. **2.** Hiérvelo en 700 ml de agua durante unos 8 minutos. **3.** Cuéllalo y sírvelo en una taza.



DESCANSO REAL

Todo los detalles de Sojamax han sido pensados para favorecer la recuperación muscular después de un día intenso.



RECUPERA DURANTE LA NOCHE

Dormir bien es clave para los deportistas y para cualquier persona que tenga una actividad intensa y necesite rendir al máximo. En Maxcolchon, principal fabricante de productos de descanso, tienen el colchón ideal: Sojamax. Así marca la diferencia.

HAY VARIOS PILARES que todo deportista, aficionado o profesional, no puede saltarse: esfuerzo, perseverancia, una dieta acorde al entrenamiento y un buen descanso. Para ello, al igual que elegimos los alimentos más adecuados en el supermercado, también debemos prestar atención al colchón en el que dormimos. Maxcolchon, principal fabricante español de productos de descanso, ya lo ha hecho por nosotros y ha diseñado Sojamax, un colchón especialmente pensado para las necesidades de personas con una gran actividad. ¿Qué lo hace especial? Gracias a su viscoelástica de 90 kg ofrece una elevada adaptabilidad y un correcto reparto del peso corporal. Además, cuenta con un núcleo perfilado (es decir, un bloque interior no liso) que ayuda a relajar la musculatura y aporta un mayor confort. Por último, Sojamax destaca por sus 7 puntos de descanso, que ayudan a liberar las tensiones acumuladas durante la jornada. Más información en www.maxcolchon.com.



Entrenar con energía y descansar bien: el secreto de la rutina de deporte perfecta.



LAS VACACIONES QUE MERECE

El Iberostar Wellbeing Programme by Men's Health es una nueva forma de integrar nutrición, fitness y recuperación para alcanzar tu mejor versión, incluso mientras disfrutas de tus días de descanso en Iberostar Beachfront Resorts.

Por REDACCIÓN MH



ENTRENA. COME. RECUPERA.

Este puede ser el mantra que defina tu próxima escapada. La vieja idea de vacaciones o salidas de fin de semana pensadas como una maratón de actividades sin fin está quedando obsoleta. Cada vez son más quienes buscan vivir experiencias vinculadas al cuidado personal y al bienestar general. Y en ese contexto nace Train · Eat · Recover, el concepto que une a Iberostar Beachfront Resorts y a *Men's Health*, orientado a acompañar al huésped durante su estancia, en conexión con el entorno.



MEDITERRÁNEO Y ATLÁNTICO

El Iberostar Wellbeing Programme by Men's Health es una innovadora propuesta que invita a vivir las vacaciones de forma más consciente, conectando el cuidado personal con el entorno. El programa ha sido diseñado por los expertos en deporte, nutrición y descanso de *Men's Health* y *Women's Health*.

Este programa incluye rutinas de entrenamiento para todos los niveles, pautas de alimentación equilibrada y sesiones de recuperación, e incorpora una selección de hoteles Iberostar Beachfront Resorts situados en Andalucía (Iberostar Selection Andalucía Playa), Baleares (Iberostar Selection Es Trenc e Iberostar Selection Llaut Palma) y Canarias (Iberostar Selection Fuerteventura Palace e Iberostar Selection Sábila). Sus huéspedes podrán acceder a los contenidos desde la app de Iberostar o mediante códigos QR habilitados en distintos espacios de los hoteles.

Los creadores de esta iniciativa entienden el bienestar como una experiencia que conecta el cuidado personal con el respeto por el entorno. Y los hoteles que integran el programa comparten esa misma filosofía: ofrecer experiencias frente al mar que inspiran un estilo de vida activo y saludable.

Por eso, el Iberostar Wellbeing Programme by Men's Health se adapta a la identidad y experiencia propia de cada destino y de cada alojamiento. Desde la esencia mediterránea y la tradición local de Mallorca, pasando por la conexión con

NUESTROS EXPERTOS

El programa ha sido diseñado por tres de nuestros mejores expertos. Aarón Santos (en la foto superior), nuestro referente en fitness, ha diseñado todo lo relacionado con los entrenamientos. Por su parte, Amalia Panea (izquierda), experta en yoga y wellbeing de *Women's Health*, y Roberto Oliver (abajo), especialista en nutrición de *Men's Health*, se han ocupado de la recuperación y la dieta respectivamente. Ellos han sido los responsables de guiar a figuras como Grison o Sebastián Yatra en el cumplimiento del Reto Men's Health.



la costa atlántica de Cádiz y terminando con el ritmo pausado de Canarias, el programa se integra en propuestas hoteleras que comparten una misma filosofía: disfrutar del viaje sin prisas y en armonía con el entorno.

Antonio Bauza, Global Brand Communications Director de Iberostar Beachfront Resorts, comenta: "En Iberostar entendemos el bienestar como una forma de viajar y de vivir. El Iberostar Wellbeing Programme by Men's Health nos permite dar un paso más en nuestro compromiso por crear experiencias que cuidan de las personas y del entorno, convirtiendo las vacaciones frente al mar en

Sobre estas líneas, Aarón Santos, nuestro experto en fitness y responsable de los programas de entrenamiento. A la izquierda, una de las habitaciones de Iberostar Selection Es Trenc, en Mallorca.

una oportunidad para entrenar mejor, alimentarse de forma consciente y descansar de verdad, en armonía con la naturaleza". No son simples vacaciones, explica: es una inversión en ti mismo.

LOS TRES PILARES

El programa Train · Eat · Recover se construye, como su nombre indica, sobre tres pilares. El primero es el entrenamiento de Aarón Santos: ya sea en sesiones individuales con rutinas exclusivas en vídeo o en entrenamientos grupales frente al mar, encontrarás la motivación perfecta para tonificar, ganar fuerza y equilibrar cuerpo y mente.

Nutrición y gastronomía conforman el segundo pilar, diseñado por Roberto Oliver, experto en nutrición de *Men's Health*, con tres menús saludables que combinan sabor, frescura y equilibrio nutricional: el menú Fit Reset te acompaña en tu objetivo de perder peso, el menú Strong Power está pensado para potenciar la ganancia de masa muscular, y el menú Balance te ayuda a mantenerte activo. Sea cual sea tu meta, todos los platos están creados para que cada bocado trabaje a tu favor.

El último pilar es la recuperación. Con la experiencia diseñada por Amalia Panea, la experta en yoga y wellbeing de *Women's Health*, aprenderás a descansar de verdad. Desde circuitos wellness con spa y aromaterapia hasta meditaciones guiadas para realizar en parajes incomparables o en la comodidad de tu habitación, cada momento de relax está pensado para reparar cuerpo y mente. Todo el programa ha sido ideado para resetear tu organismo. 🧘

MARÍA FORERO

CAMBIA DE RITMO

LA DOBLE CAMPEONA DE EUROPA SUB-23 INICIA SU SALTO A LA CATEGORÍA ABSOLUTA EN 5000 METROS Y CAMPO A TRAVÉS CON PUMA COMO COMPAÑERA DE RETOS Y LAS DEVIATE NITRO 4 COMO ALIADAS PARA LIBERAR TODA SU ENERGÍA. →

Texto LOLA LÓPEZ | Fotografía PABLO SARABIA

María Forero, con total look de PUMA y las Deviate NITRO 4 en los pies, corre sobre uno de los puentes cáscara de Madrid Río.





María con crop top
de tirantes
Lightspeed y short
Lightspeed 3" de
PUMA. Las zapatillas
son las PUMA
Deviate NITRO 4.



*“AHORA
CUANDO
COMPITO
ME DA
MÁS MIEDO
SALIR
PRUDENTE
QUE
VALIENTE”*

María Forero (Huelva, 2003) ha cerrado un ciclo perfecto: doble campeona de Europa sub 23 –en 5000 metros y campo a través– y referente de una generación que mira a la élite sin complejos. Ahora, con 23 años, empieza la etapa que separa las promesas de las realidades, y lo hace con la misma ambición que la ha traído hasta aquí. La producción que acompaña este nuevo capítulo tuvo lugar en un escenario que simboliza muy bien esa transición: la zona de Matadero, en Madrid Río, un espacio emblemático donde la cultura, la modernidad y la identidad urbana conviven con la energía de quienes están construyendo su propio camino. Allí, respaldada por PUMA y con las nuevas PUMA Deviate NITRO 4 como zapatillas insignia, Forero se presentó tal y como es: una atleta que mira de frente.

Porque 2026 no es un año más: es el primero de su vida adulta como atleta absoluta. Y aunque el vértigo es inevitable, María ya ha demostrado que pertenece a ese nivel. Su debut como absoluta en el Campeonato del Mundo de Campo a Través de Tallahassee (Florida, enero de 2026) fue la confirmación: 14 del mundo y primera europea, un resultado que no solo validó su salto de categoría, sino que la situó de inmediato en el mapa internacional como una competidora capaz de desafiar a las mejores. Es la hora de la verdad y María va a por todas.

Has sido campeona de Europa sub-20 y sub-23, tanto en cross como en 5000. Ahora ya eres absoluta. ¿Impresiona ese salto?

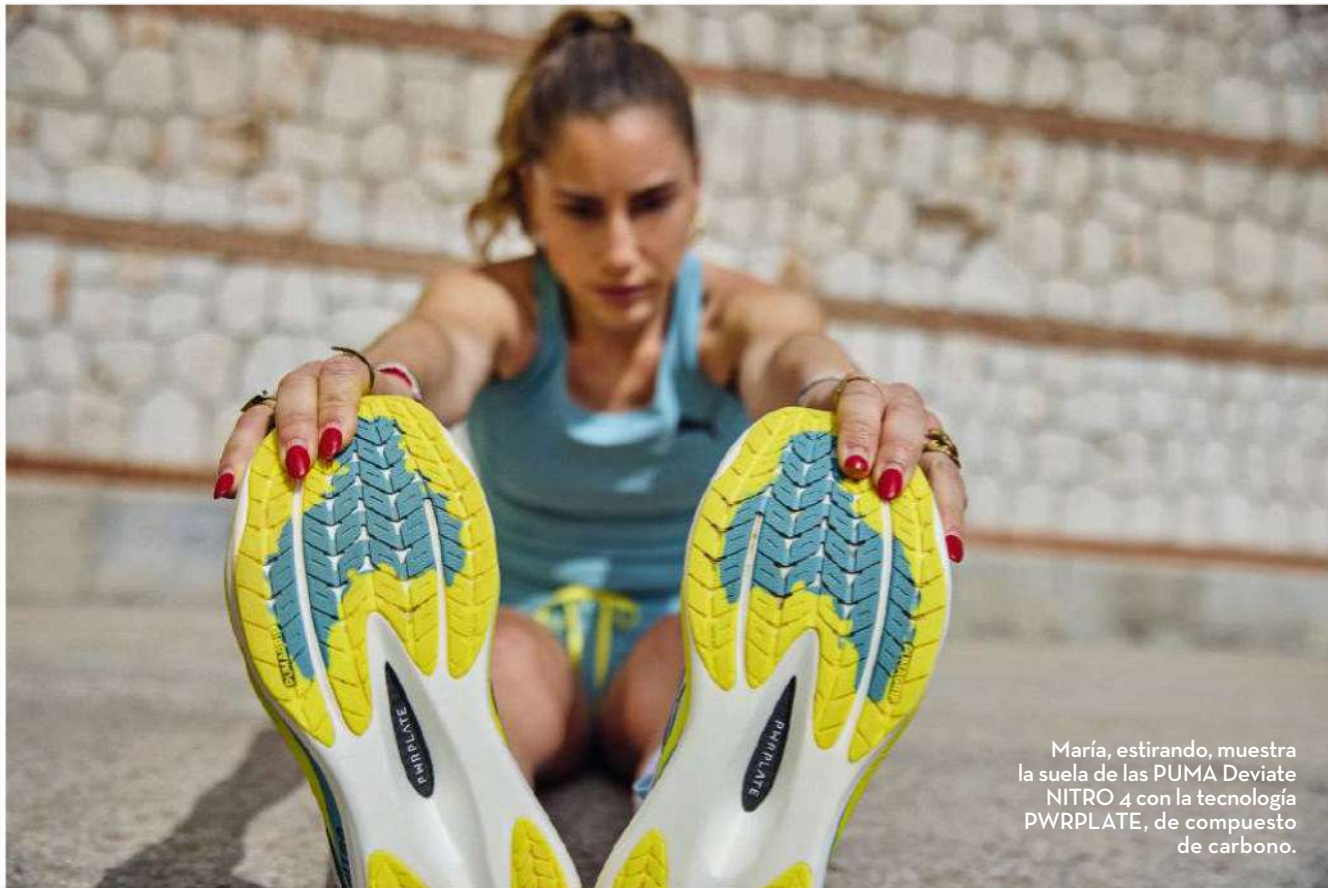
No me genera presión de cara al futuro como absoluta, sino que es un incentivo y una motivación para verme en la élite europea con las mayores. Este año voy a priorizar el 5000 en pista y llegar en el mejor pico de forma al Europeo de Birmingham en agosto, la gran cita del verano en pista al aire libre.

Antes del atletismo jugabas al fútbol. ¿Cómo fue ese cambio?

Yo jugaba al fútbol y corría muchísimo como lateral derecho. Estaba contentísima, pero mi profesor de Educación Física del cole me insistió mucho por cualidades que vio en los test que hacíamos. Me recomendó ir a una escuela de atletismo y que probara un día y, si no me gustaba, lo dejara. En cuanto vi que en el atletismo tenía un resultado más inmediato, decidí dejar el fútbol.

A los 18 te mudaste de Huelva a León. ¿Qué supuso ese cambio?

A nivel profesional ha marcado la diferencia en todos los sentidos: Entrenamiento, profesionalidad, dieta, sueño... Quería trabajar con el entrenador José Enrique Villacorta y, aunque ha sido difícil porque estoy lejos de mi familia, después de cinco años puedo decir que me siento casi leonesa. →



María, estirando, muestra la suela de las PUMA Deviate NITRO 4 con la tecnología PWRPLATE, de compuesto de carbono.

Además, ahora entrenas con Carla Gallardo, compañera de PUMA. ¿Cómo es compartir sesiones con ella?

Es increíble poder entrenar con mi amiga y, encima, una rival perfecta... Si no me gana ella, que gane yo, y que se quede todo en casa.

Compites en pista y en cross. ¿Qué te enseña cada una?

El cross enseña más sacrificio y dureza (frío, barro, cuestas). La pista es más exigencia de tiempos y crono. Son distintas, pero ambas enseñan.

Describe una semana fuerte de entrenamientos.

Una semana fuerte es una semana de mucha carga: muchos kiló-

metros, muchas horas de trabajo. Lo más importante es equilibrar descanso y alimentación para poder mantener el nivel. En semanas exigentes puedo llegar a 150 km. El entrenamiento que más respeto me da es el 5 x 1000 es lo más parecido al 5000 en pista y siempre me pone nerviosa porque significa que la competición está cerca. Y el entrenamiento que más disfruto son las cuestas. Como es parecido al cross, y el cross me encanta, lo disfruto mucho.

La fuerza no es tu parte favorita...

A cualquier fondista el gimnasio se le resiste un poco, porque nos gusta la calle, correr, no estar entre cuatro paredes levantando pesas... pero es necesario para no lesionarse y tener potencia.

¿Qué señal te indica que estás en forma?

Cuando llega el verano y en las series fuertes, siento que vuelo. Estoy más fina pero más fuerte, los entrenamientos salen y tengo mucha vitalidad. Es una sensación de estar imparable.

Hablemos del entrenamiento invisible. ¿Qué has aprendido?

Que es clave. Descansar, dormir bien, comer bien, tener rutinas... Todo eso marca la diferencia para entrenar sin lesiones y con salud. Lo entendí cuando me mudé a León.

PUMA habla de 'Unleash Your Energy'. ¿Cuándo liberas tú esa energía?

Cuando termino de correr y pego ese grito que me caracteriza. No es una celebración; es una liberación que me sale sola después del sufrimiento y del esfuerzo. →



Las PUMA DEVIATE NITRO 4
Son versátiles y ligeras, diseñadas para entrenamientos variados. La tecnología NITROFOAM™ facilita un mayor retorno de energía, un empeine de malla transpirable y una PWRPLATE de compuesto de carbono.

*“PARA MÍ LA
TECNOLOGÍA NITRO
ES UNA ESPUMA
MUY REACTIVA,
QUE ABSORBE
LA PISADA Y
TE DEVUELVE
ENERGÍA”*

El gran objetivo de
2026 para María es el
Campeonato Europeo de
Atletismo de Birmingham
en agosto. PUMA es su
aliado para lograrlo.



SUS TATUS
"I'm OK' fue mi primer tatuaje al llegar a León: simboliza mi nueva etapa. 'Cali 22' recuerda mi debut mundialista en Colombia".

PUMA DEVIATE NITRO ELITE 4
Ultraligeras y explosivas, están diseñadas para volar en competición. Combinan ligereza, reactividad y una placa de carbono que impulsa cada zancada. Diseñadas para competir al máximo nivel.



¿Para qué usas las PUMA Deviate NITRO 4?

Son muy versátiles: sirven para todo tipo de terrenos y para entrenamientos de cambios de ritmo... Puedes calentar, descalentar, ir más rápido...

Explícale a un runner qué es la tecnología NITRO, sin tecnicismos.

Nitro es una espuma muy reactiva que absorbe la pisada y te devuelve energía. Te ayuda a mantener el ritmo sin cansarte tanto.

¿Y para qué usas las PUMA Deviate NITRO Elite 4?

Son más específicas para pista y entrenamientos rápidos. No son para calentar, sino para series y velocidad.

¿Qué priorizas en una zapatilla?

La ligereza y la amortiguación. Es lo más importante para evitar lesiones y mantener continuidad. Puma destaca justo por eso: ligereza, amortiguación y reactividad.

La campaña habla de Too Fast vs Beyond Fast. ¿Qué significan para ti esos conceptos?

En mi caso, el cross es rápido (Too Fast), pero la pista y el 5000 lo son aún más (Beyond Fast). Significa empezar la temporada rápido y acabarla a tope.

Pista o cross, ¿por cuál te decantas?

Me quedo con la pista porque es olímpica y mi sueño es ser olímpica. Si el cross fuera olímpico, tendría dudas.

¿Qué te da más miedo, salir conservadora o pasarte de valiente?

Antes me daba miedo salir valiente. Ahora me da miedo salir conservadora. En el Mundial salí adelante sin miedo, algo que antes no habría hecho. He ganado confianza.

¿Qué experiencia te llevas de tu primer Mundial absoluto?

Quitarme la losa de pensar que no podía estar entre las mejores. Demostrarme que puedo estar en un top 15 mundial y entre las mejores europeas absolutas me da mucha confianza para el futuro.

¿Qué consejo darías a un runner popular que se bloquea?

El bloqueo es algo natural. Lo más importante es el diálogo interno: transformar las frases negativas en positivas. Ese 'no' convertirlo en un 'sí'.

¿Tienes una frase motivadora?

Depende del momento. Suelo repetirme lo que me dice mi entrenador, José Enrique Villacorta. Una frase que usamos mucho es: "Sufré ahora y tendrás la recompensa después". 🏃‍♀️

ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: SARA GUILLÉN, MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: YOHANA ROJAS (@NS MANAGEMENT), EQUIPACIÓN: TOTAL LOOK DE PUMA (EUPUMA.COM)

CONFESIONES RÁPIDAS

Antes de competir...

“Siempre tomo mucho café”.

Tu punto fuerte es...

“La confianza y la mentalidad”.

Tu mayor miedo...

“Caerme o que pase algo que no dependa de mí”.

La mejor sensación corriendo...

“Sentir que vuelo y que soy libre”.

Con la Deviate NITRO 4 me siento...

“Ligera y rápida”.

Tu objetivo...

“Ser de las mejores de Europa en Birmingham”.



Corriendo por el Matadero
con camiseta Lightspeed
ULTRAWEAVE Graphic y
Shorts de running Lightspeed
ULTRAWEAVE 2" de PUMA.

Andy Dixon
participó en la
Thunder Dragon
Marathon.

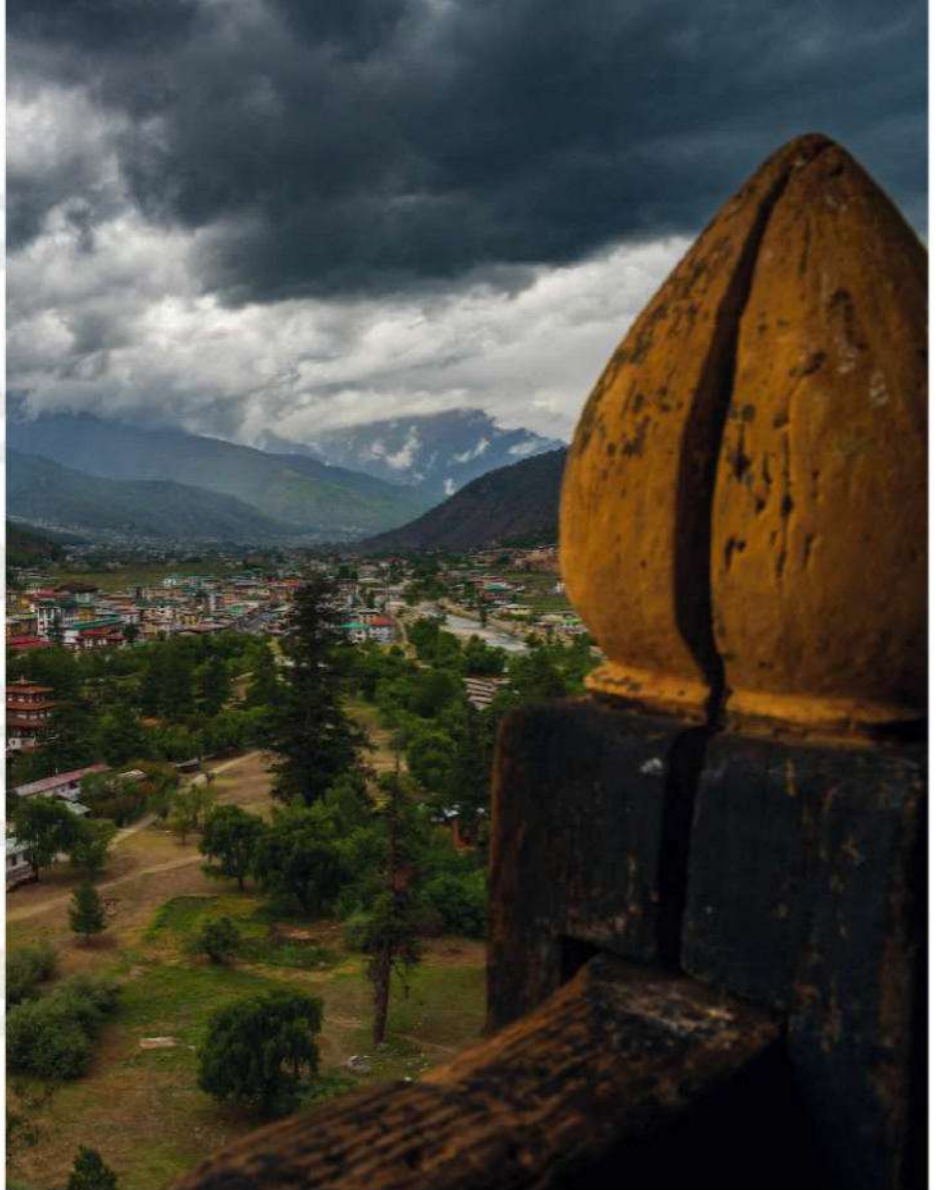




KILÓMETROS, MONTAÑAS Y MANTRAS

Andy Dixon viajó al reino budista de Bután, una de las naciones más herméticas del mundo, para participar en una maratón inolvidable.

Esto le da un significado nuevo al ritual previo a la carrera: un monje budista se sitúa frente a un cuenco dorado lleno de agua bendita y entona una oración mientras rocía un poco en el suelo, observado con reverencia por unos 150 corredores que esperan la salida del Maratón y la Media Maratón del Dragón del Trueno en Paro (Bután).



El Maratón del Dragón del Trueno es una experiencia cultural que recorre el valle de Paro para atravesar paisajes montañosos y lugares emblemáticos, incluidos santuarios religiosos.

La ceremonia del thrisel es un rito sagrado butanés para purificar la mente y el cuerpo de negatividad y atraer la buena suerte, algo que sin duda necesito, ya que estoy a punto de afrontar 42 kilómetros en altitud con un entrenamiento insuficiente. Tras un mensaje de buena suerte del ministro de Turismo del país, el grupo mixto de corredores locales e internacionales se pone en marcha.

Una bendición de un monje antes de la carrera es una de las experiencias más memorables que he tenido en mi vida como corredor, pero como descubrí durante un viaje que podría encajar en la definición de 'sueño cumplido', era ideal para un país con una historia y una cultura tan únicas.

El pequeño reino sin litoral, oficialmente conocido como Druk Yul ('la tierra del dragón del trueno'), se encuentra en el extremo oriental del Himalaya, entre China e India. Hasta hace relativamente poco, estuvo aislado del

mundo exterior tanto por su geografía como por sus políticas, pues abrió sus fronteras a los extranjeros en 1974. El país se protege contra el turismo excesivo con una política que limita el número de visitantes para preservar su cultura y el medioambiente. Inscribirse en esta carrera es una de las escasas vías para acceder a Bután.

Mi llegada fue el primer momento memorable del viaje. Aterrizar en el aeropuerto de Paro se considera una de las maniobras más difíciles del mundo, y solo unos pocos pilotos están cualificados para intentarlo. Implica zigzaguear por un valle con montañas de 5450 metros a cada lado. Es prácticamente *Top Gun* en un 737. Y ver las copas de los árboles a través de la ventanilla casi tan cerca que se pueden tocar... me despertó de la siesta en pleno vuelo.

Una vez en tierra, contemplo la topografía de Bután durante el largo viaje a la ciudad de

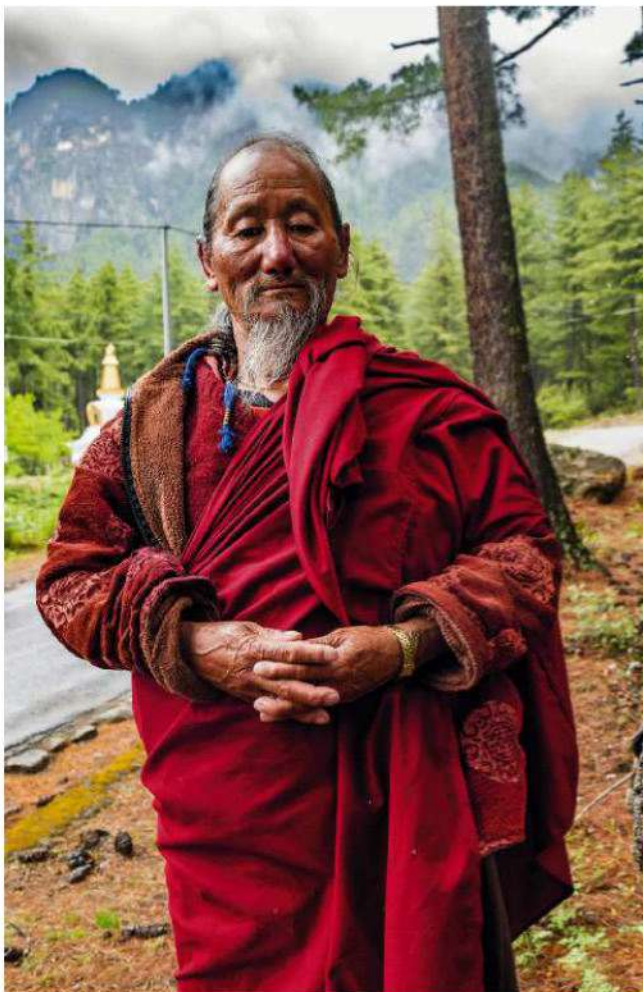
“EL PAISAJE ES ESPECTACULAR, CON MONTAÑAS, BOSQUES Y VALLES”

Punakha, donde comienza el tour de seis días. Las siguientes tres horas transcurren subiendo, bajando y sorteando curvas cerradas por carreteras de un solo carril excavadas en las laderas de las montañas. Letreros pintados a mano con lemas como “sin prisa,

sin preocupaciones” evocan una especie de enfoque zen al volante, algo necesario, ya que la paciencia no es solo una virtud, sino una necesidad aquí.

Atravesamos una tierra espectacular con montañas, bosques y valles. Más del 70% de Bután está cubierto de bosques, lo que, junto con la generación de electricidad a partir de energía hidroeléctrica (la mayor parte de la cual exporta), lo convierte en el único país del mundo con emisiones de carbono negativas. El motor ruge al subir otra colina y doblar una esquina para revelar una enorme estatua dorada de Buda en la ladera opuesta del valle. Pero mientras una parte de mi cerebro está atónita ante la majestuosidad del entorno, la parte del corredor piensa: “¿De verdad vamos a correr aquí?”.

Resulta que los primeros kilómetros del maratón son tranquilos, con un suave descenso por una carretera que sigue el río Paro a través de un amplio valle. Pasamos un pequeño templo con hileras de banderas de oración ondeando al viento, y un grupo de vacas trota a mi lado un rato, antes de cruzar el río por una pasarela colgante que rebota con el impacto de los corredores. Desde aquí, la ruta gira hacia el norte para seguir un río diferente valle arriba. Dada mi falta de preparación, he planeado subir a pie desde el principio, y además de guardar energías para la segunda mitad del recorrido, donde están las subidas más pronunciadas, es una buena manera de disfrutar del entorno sin la presión de mantener un ritmo determinado. Veo arrozales inundados que se →



Un monje imparte una bendición previa a todos los corredores de maratón antes de que comience la prueba. El puente colgante cruje mientras los runners cruzan a grandes zancadas hacia el otro lado del río.



Bután solo permitió la entrada de visitantes extranjeros en 1974 y ahora limita el número de participantes cada año. El maratón es una forma maravillosa de descubrir el país y a los lugareños, que observan el recorrido.

extienden por el valle, mientras un grupo de niños del lugar me saludan chocando los cinco y los puños.

La cultura del running en Bután aún se encuentra en sus inicios, pero está en constante crecimiento. La Dragon Thunder Marathon se celebró por primera vez en 2015 y contribuye al desarrollo del running local. Cuenta con una nutrida cohorte de corredores butaneses, cuya inscripción es gratuita, subvencionada por las cuotas de las inscripciones internacionales. El premio en metálico para el ganador local equivale a dos meses de salario, lo que es un gran incentivo. En 2024, Kinzang Lhamo, la corredora butanesa que acaparó titulares al quedar última en el maratón femenino de los Juegos Olímpicos de París (una de las tres únicas competidoras butanesas en los Juegos), terminó segunda en esta carrera unos meses antes y utilizó el dinero del premio para financiar su preparación.

LA CULTURA DEL RUNNING ES MUY INCIPIENTE AÚN EN BUTÁN

Más o menos en el kilómetro 18, la ruta cruza un río caudaloso y regresa por el otro lado del valle. Los siguientes minutos son de suave descenso por carretera, y entro en una racha constante de carrera ininterrumpida. Como suele ocurrir en un maratón, una buena racha puede llevar a una sensación de confianza infundada, y al llegar al pie del valle en el kilómetro 24 relativamente

ileso, empiezo a esperar que mi falta de entrenamiento no sea un problema tan grave como temía. Pero esas esperanzas se desmoronaron cruelmente más adelante.

Podría intentar culpar a la falta de aclimatación a la altitud por lo que sucedió después, pero llegué con tiempo suficiente antes del maratón. De hecho, la carrera es el remate de un recorrido de seis días por algunos de los mejores lugares religiosos y culturales de Bután. Lo cual tiene sentido: si vas a pasar un día volando (con escala incluida) a un país tan lejano, culturalmente rico y difícil de alcanzar como Bután, deberías aprovechar al máximo tu tiempo allí.

El primer día en Punakha consiste en una caminata de 11 kilómetros por un sendero con más de 700 metros de desnivel. Me digo a mí mismo que esto cuenta como entrenamiento de montaña y que así mis piernas y pulmones se acostumbrarán al terreno y la altitud. Tras una hora de ascenso, llegamos



BUTÁN

En hechos y cifras

POBLACIÓN

777.400 aprox.

TAMAÑO

38.394 km²

ALTITUD

Paro está a 2200 m sobre el nivel del mar

GEOGRAFÍA

Gangkhar Puensum es la montaña más alta no escalada del mundo, con un pico de 7570 m

RELIGIÓN

Budismo (oficial) e hinduismo

TURISMO

Los visitantes deben abonar una tarifa diaria de desarrollo sostenible

OBJETIVOS

Bután prioriza la Felicidad Nacional Bruta (FNB) sobre el PIB.

DEPORTE LOCAL

Tiro con arco

INFRAESTRUCTURAS

Primera carretera pavimentada construida en 1962; el único país del mundo sin semáforos

MEDIOS

La televisión e internet se introdujeron en 1999

a un impresionante templo con forma de pagoda que domina el valle del río. Al ver el interior, no puedo evitar fijarme en los contornos pintados de los apéndices masculinos. Nuestro guía, Dorji, explica que el falo es un símbolo sagrado de fertilidad y protección, gracias a un excéntrico monje del siglo XV conocido como el Loco Divino, que blandía lo que él llamaba 'el rayo de la sabiduría llameante'.

Continuamos y descendemos de regreso a Punakha por un sendero estrecho, transitable en algunos tramos, pero empinado y rocoso en otros. Terminamos el día con un almuerzo al otro lado del río, frente al monasterio fortificado de Punakha Dzong, también conocido como el palacio de la Gran Felicidad, construido en 1637.

El almuerzo nos da la oportunidad de conocer al resto de participantes. Hay un grupo →



Arriba: Andy durante la carrera. Abajo: los niños salen a ver a los corredores.

CORRER EN ALTITUD

El rendimiento al correr disminuye con la altitud. Un estudio de 2015 publicado en el *International Journal of Sports Physiology and Performance* estimó que por encima de los 2000 m baja más del 4%. Aquí hay algunas claves para compensarlo.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son clave en la altitud. Las grasas requieren más oxígeno para metabolizarse, por lo que el cuerpo depende más de ellos en la altitud. Añade más carbohidratos ricos en almidón a tus comidas los días previos a la carrera y recarga energías con bebidas o geles deportivos.

HIDRÁTATE

En la altitud, el aire es más seco y menos húmedo, lo que significa que uno puede deshidratarse fácilmente. El aire más seco reduce la absorción de líquidos al respirar y, gracias a su rápida evaporación, da la sensación de no sudar mucho. Intenta beber más de lo que normalmente bebes a nivel del mar.

SUPLEMENTO DE HIERRO

Puede ayudar a prevenir el mal de altura y potenciar los beneficios metabólicos, como un aumento en el recuento de glóbulos rojos. La recomendación para atletas es suplementar con 120-130 mg de hierro al día, en dos dosis, junto con vitamina C para maximizar su absorción. Sin embargo, consulta con tu médico para que te haga una prueba de hierro primero.

MODERA EL ESFUERZO

En altura, tu frecuencia cardíaca será más alta a tu ritmo habitual, así que corre por esfuerzo, no por ritmo. Hasta la cuesta más pequeña te deja sin aliento. No tengas miedo de caminar.



FOTOS: KEVIN MCGARRY/JIGME THINLEY/GETTY IMAGES.

Arriba: el viaje incluye una visita al Taksang Dzongkha, también conocido como el Nido del Tigre, un monasterio budista sagrado en los acantilados sobre el valle de Paro.
Abajo: solo un par de cientos de personas pueden participar en el maratón.

MUCHO MÁS QUE SIMPLES CARRERAS

Cuatro destinos en los que la carrera es solo la mitad de la historia.

ANTARCTIC ICE MARATHON

A unos cientos de kilómetros del polo sur, con temperaturas bajo cero, vientos gélidos y un recorrido sobre nieve y hielo. La logística es de estilo expedición, con los corredores transportados en una aeronave especial.

Diciembre 2026, icemarathon.com

amigable de estadounidenses y canadienses, compuesto por parejas, amigos y una madre y su hija, con una variada experiencia en carreras, desde medias maratones hasta ultramaratones. Pero el grupo más amplio incluye corredores de Australia, Brasil y España, entre otros, lo que demuestra el atractivo global de visitar Bután y correr aquí.

Al día siguiente nos dirigimos a la capital, Timbu, para ver el buda Dordenma, y, me digo: “Un día de ‘recuperación activa’ antes de que comience el verdadero trabajo”. Esa es la estatua dorada que había visto hace un par de días. Pero verla desde lejos no hace justicia a su tamaño de cerca: con más de 50 metros de altura, se alza sobre los miles de fieles reunidos. No hace falta ser creyente para sentir asombro bajo su sombra.

Normalmente, esa experiencia sería insuperable, pero el destino del día siguiente la supera: el Nido del Tigre, un monasterio del siglo XVII construido en la ladera de una montaña, a 900 metros sobre el valle. La única manera de llegar es mediante una caminata de ida y vuelta de 8 kilómetros. El acceso final al templo implica subir unos 800 escalones en la pared rocosa, y ver la escarpada caída a un lado me marea. Siento los isquiotibiales doloridos por el esfuerzo y me preocupa el impacto en las piernas a solo dos días del maratón. Pero esas preocupaciones se disipan con la vista desde la cima.

La víspera de la carrera vamos a una granja a comer y a practicar tiro con arco, y pruebo la suja, una especialidad local que combina té, mantequilla y sal con arroz inflado que está realmente rica.

A la mañana siguiente, en el recorrido del maratón, agoto cada caloría de mi reserva mientras recorro con dificultad la parte más empinada de la ruta. El sen-

CORRER ES UNA FORMA EXCEPCIONAL DE CONOCER ESTE ASOMBROSO PAÍS

dero sigue subiendo, y aunque camino, es muy duro. Es la parte más extrema de la carrera, sobre todo porque ahora estoy solo después de que el pequeño grupo se haya reducido.

Por suerte, la ruta deja la carretera para tomar un sendero estrecho que desciende abruptamente por un lado, con el valle de Paro al fondo. Intento pisar con cuidado, ya que un mal paso aquí podría ser catastrófico. Una vez en el descenso, me alegro de haber terminado la escalada, pero, en cierto modo, el descenso es igual de duro: rocoso, sinuoso y un tormento para los cuádriceps. Cada pisada provoca una sacudida en todo el cuerpo. Además del alivio de llegar al fondo del valle, me anima cruzar el río Paro por el Nyamai Zam, una hermosa pasarela tradicional de madera.

Los últimos diez kilómetros son una subida larga y gradual de regreso al valle, y me quitan las últimas fuerzas de las piernas. Pero recordando el cartel de “sin prisa, sin preocupaciones” de hace unos días, me alegro de recorrer lo que me queda. Choco las manos con los niños antes de oír el eco del sistema de megafonía de la carrera a corta distancia. Cruzo la meta entre los aplausos de los primeros, que se quedaron

para apoyar a los que aún no han llegado, típico de la camaradería que ha crecido a lo largo del viaje.

Con un tiempo de 5:17 h, no fue mi maratón más rápido, pero sí uno de los más memorables. Sobre todo porque resultó que, de alguna manera, había quedado tercero a nivel internacional masculino: el primer podio en mis 18 años de runner. El ganador, el corredor local Jampel Choda, batió el récord del recorrido con un tiempo de 2:59 h, una cifra impresionante para un periplo que incluye casi 1000 metros de desnivel positivo.

Mientras brindo con Druk, una cerveza lager hecha con agua de manantial del Himalaya, en la cena final del grupo, recuerdo estos días memorables. El Maratón Thunder Dragon es una carrera desafiante pero factible en un entorno único. Con unos 150 corredores (casi la mitad de ellos internacionales) en la maratón y la media, las carreras tienen un aire de boutique más que de evento multitudinario. Pero son muy importantes en Bután, a juzgar por la cobertura en las noticias nacionales la noche de la prueba. Correr con gente local es una forma privilegiada de experimentar el país, a la vez que se apoya su economía y cultura del running de forma sostenible. Pero lo que más recordaré no será mi tiempo ni mi medalla, sino la calidez de la gente: desde la de los niños curiosos hasta la de nuestros guías. Correr en Bután no es perseguir un tiempo: se trata de dejarse envolver por un lugar extraordinario. 🏃

Próxima edición 24 de mayo de 2026. Inscripción en la carrera 259 € (thunderdragonmarathon.com). Recorrido de seis noches, que incluye Paro, Timbu y Punakha, desde 3200 € (vuelos aparte).

GREAT WALL MARATHON

Quizás solo quieras ver la Gran Muralla China, ni hablar de recorrerla. Solo unos 6 km de la carrera se recorren en la propia muralla, pero dado que incluye más de 5000 escalones irregulares, es suficiente.

China, 16 de mayo,
great-wall-marathon.com

BIG FIVE MARATHON

¿Te apetece correr entre elefantes, rinocerontes, búfalos, leones y leopardos? Correrás en una reserva natural sin vallas ni recintos, lo que significa que podrás observar de cerca todo tipo de fauna.

Suráfrica, 13 de junio,
big-five-marathon.com

LOST CITY MARATHON

Comenzando en la ciudad maya de Palenque, que comenzó a desaparecer en la selva en el siglo VIII, pasarás por varios templos. Luego, atravesarás pequeños pueblos por senderos fangosos en la selva.

México, mes de febrero,
lost-city-marathon.com

A photograph of Harry Styles, shirtless and wearing white shorts and bright yellow and blue sneakers. He is crouching on a paved surface, looking towards the camera with a slight smile. He has several tattoos on his arms and chest, including Hebrew text, a birdcage, and a ship. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a body of water.

HARRY STYLES



UNO DE LOS NUESTROS

La superestrella del pop mundial charla con el legendario escritor y colega maratoniano Haruki Murakami sobre la sublime simplicidad de correr y cómo eso nutre la vida creativa.

Por SOPHIE HEAWOOD. Fotografía LAURA JANE COULSON.



H

A

R

R

Y

HARRY STYLES PIDE consejo. Estaba nervioso por lo de hoy, casi no podía creerlo. Pero también emocionado por sentarse con uno de sus héroes, un hombre que le hizo sentir que estaba bien ser vulnerable. Alguien que lo inspiró para empezar a correr. Maratones, más concretamente. “Me pregunto si podrías darme algún consejo: como hombre, como artista y como corredor”, pregunta a Haruki Murakami, el célebre novelista japonés y autor de *De qué hablo cuando hablo de correr*, un libro al que Styles atribuye haberle hecho creer que realmente podía correr una maratón. Lo cual hizo en 2025, primero en Tokio, terminando en 3:24 h, y luego en Berlín seis meses después, cuando cruzó la línea de meta en un impresionante tiempo de 2:59:10 h. “Qué pregunta tan difícil”, dice Murakami con una risita. “Bueno, y como persona, también”, aclara Styles, riendo también.

Llevan charlando una hora más o menos, ya que Styles ha volado para encontrarse con el escritor cerca de su casa. Forman una pareja inusual: el cantante, compositor y actor, de 32 años, y el autor de best-sellers, de 77. Pero comparten la pasión por correr y enseguida desarrollan una buena relación.

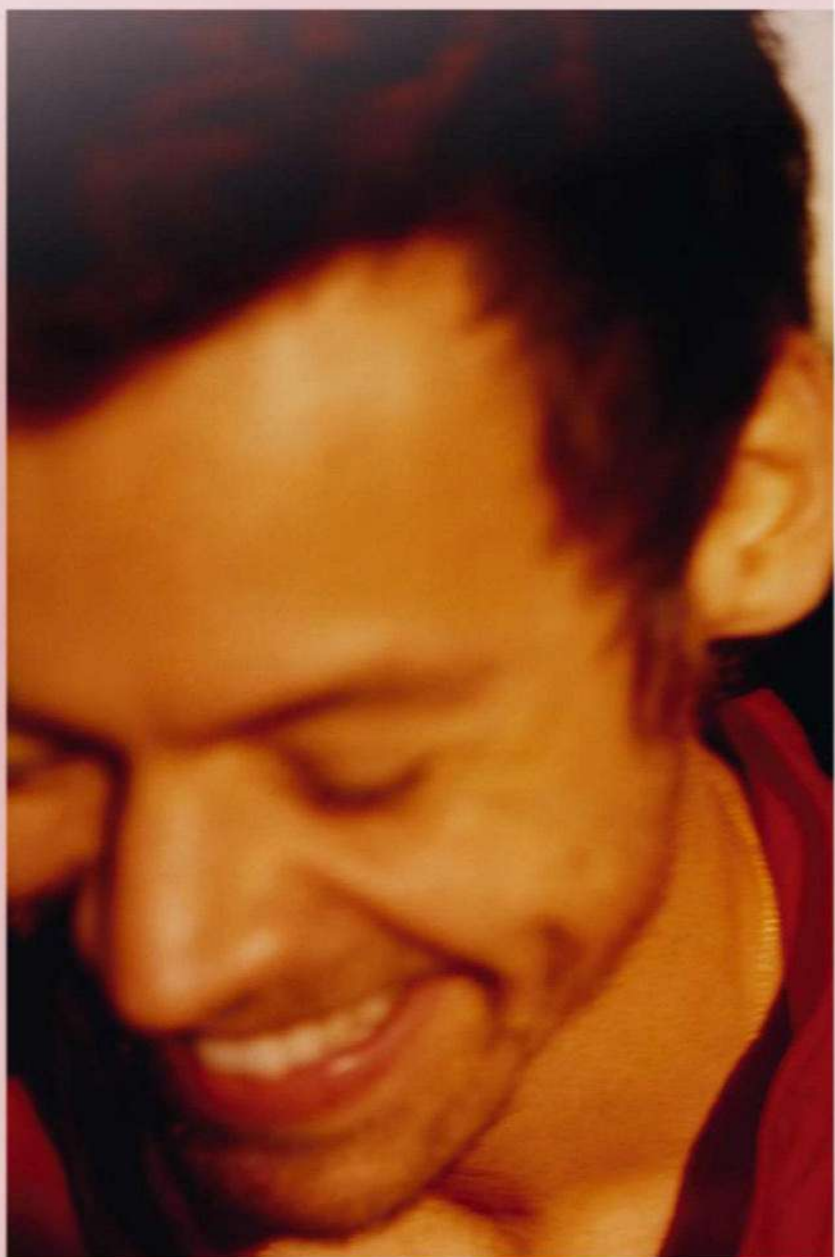
Styles ha venido preparado, con preguntas muy meditadas y reflexivas que revelan un nivel de introspección poco común en un joven que ha estado en el ojo público desde los 16 años. La amplia conversación cubre muchos temas: capacidad de atención (Harry tuvo dificultades para leer cuando era niño), enfermedad (la de Murakami, ya que se está recuperando de una estancia en el hospital y no ha podido correr), soledad, observación, música, creatividad, fama y el deseo de ser normal.

Y correr, por supuesto, que tiene mucho que ver con todo eso.

Murakami, quien ha terminado más de 25 maratones, reflexiona un momento y luego declara: “Una de las cosas más importantes para los seres humanos es aceptar las contradicciones. Cuando escribo, siempre siento que tengo una contradicción en mi interior y por eso quiero expresarme... comprenderla. Incluso a mi edad, sigo preguntándome: ¿qué es este caos que habita en mí? Ese sería mi consejo como artista y como hombre. Si hay algo oscuro dentro de ti, no puedes simplemente presentarlo tal como es. Tienes que intentar convertir la contradicción en algo más positivo compartiéndola con otras personas que tal vez no crean tenerla. Sublima esas contradicciones transformándolas en arte”.

Hace otra pausa y luego sonríe. “¿Mi consejo para ti como corredor? Nada de contradicciones”. →





NO PUEDES IR SIEMPRE DEMASIADO RÁPIDO

HARRY STYLES: Una de las cosas que más me gustó de tu libro sobre correr fue que me liberó de la idea de que la música era una profesión enfermiza y que yo tenía que ser un alma torturada. Lo que quieres decir es que estar sano te permite ser artista durante mucho tiempo, que puedes ser una persona estructurada y sana y hacer un gran trabajo. Así que te estoy muy agradecido por eso.

HARUKI MURAKAMI: Escribir un libro no es tan difícil, pero si intentas seguir escribiendo, tienes que ser fuerte. Escribir requiere resistencia. Cuando era adolescente, los músicos morían muy jóvenes. Jim

Morrison, Jimi Hendrix. Creo que no podían esperar: vive rápido, muere joven. Pero eso no era lo que yo quería. Lo que quería era tener una vida normal, porque soy una persona normal, pero luego escribir libros fuera de lo común. Ese era el tipo de ideal que perseguía.

HS: Para correr una maratón, se necesita mucha disciplina. No puedes ir demasiado rápido. ¿Siempre has tenido claro que correr y escribir se complementan? ¿O crees que es muy fácil complicarlo todo, y que, de hecho, simplemente te gusta escribir y también correr?

HM: Correr y escribir libros encaja con mi personalidad. Correr no consiste solo en la velocidad. Nunca me han gustado los deportes en los que se usan balones. Se trata más de competir conmigo mismo.

HS: Vivimos en una época en la que hacer semejante esfuerzo puede considerarse bastante anticuado, y existe un romanticismo inhe-



rente a la idea de ser artista, como si fuera algo casi espiritual que simplemente te sucede. Pero en tu obra veo una falta de miedo a ser anticuado. Cuando escribes sobre sexo y masculinidad, no todos tus personajes son expertos en sexo; hay muchas escenas en las que se les ve tanteando. Hay inocencia en ellos, así como vulnerabilidad y vergüenza. Eso definitivamente ha cambiado mi forma de ver la masculinidad y la vulnerabilidad. Me preguntaba si era algo que sentías que hacías conscientemente o que descubriste mientras lo escribías.

HM: Soy un tipo normal. Siempre lo he sido. De adolescente o veinteañero, no se me daba especialmente bien nada. Pero tras graduarme en la universidad, no quería ser asalariado ni trabajar para una empresa. Creé un pequeño club de jazz en Tokio, del que era dueño, y no pensaba que iba a ser escritor, simplemente me encantaba leer.

Pero cuando cumplí 29 años, el deseo de escribir ya era muy fuerte. Así que escribí un libro y me convertí en novelista, casi por capricho. Pero sigo siendo un tipo normal que vive una vida normal con mi mujer y todo. Cuando me entrevistan, a veces me siento incómodo porque me pregunto por qué un entrevistador pensaría que soy alguien especial. Por eso los personajes de mis libros son gente normal y sienten también esa incomodidad. Ni siquiera me considero un creador; solo soy un receptor. Me encanta escuchar música, me encanta leer libros, pero solo soy un lector, un oyente. Intenté practicar con algunos instrumentos musicales, pero no pude porque odio practicar. Me resulta muy aburrido.

HS: Lo es.

[Y ambos se ríen]. →



CORTAVIENTOS Y PANTALONES: PLEASING.

“PUEDES SER UNA PERSONA ESTRUCTURADA Y SALUDABLE Y SEGUIR HACIENDO UN GRAN TRABAJO”





“CUANDO CORRO ES CUANDO TENGO TIEMPO PARA PENSAR MUCHO EN LO QUE ESTOY HACIENDO....” —HARRY STYLES

“CUANDO CORRO, SIMPLEMENTE CORRO. NO PIENSO MUCHO”

—HARUKI MURAKAMI

UN CAMBIO RADICAL

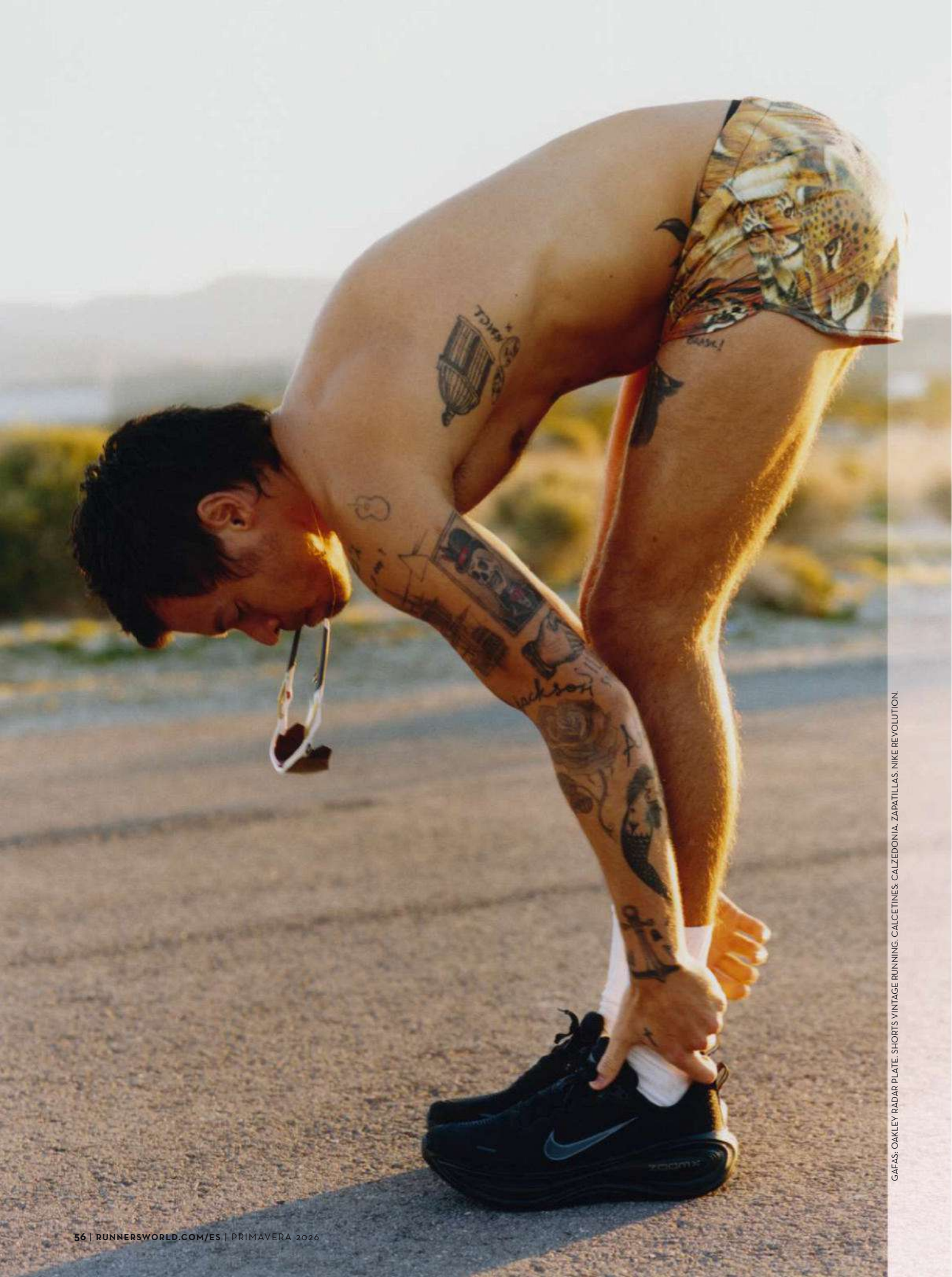
EL CUARTO ÁLBUM de Styles, *Kiss All The Time. Disco, Occasionally*, se lanzó el 6 de marzo. Los fans llevan desde 2022 pidiendo a gritos una secuela del exitoso *Harry's House*, pero tras años de intensas giras, Styles estaba dispuesto a esperar mucho más para volver a grabar: cinco, ocho, doce años si era necesario. Ya no estaba seguro de qué decir. “Algo con lo que he luchado a menudo, en medio de una gira, es sentir que no estoy seguro de lo que estoy dando, no estar seguro de lo que estoy aportando al mundo. Sobre todo cuando las felicitaciones y el tipo de... adulación que sueles recibir suenan tan fuerte. Es evidente que estoy sacando mucho provecho de eso, que estoy recibiendo toda esa energía. La gente me está dando mucho, lo cual agradezco profundamente. Pero ¿qué estoy aportando? A veces me sentía bastante existencialista al respecto”.

En 2010, cuando apareció con su cara de niño y pelo despeinado en el escenario de *Factor X*, describiendo sus planes de estudiar derecho y sociología en la universidad, era solo un chico normal y corriente con un trabajo a tiempo parcial en una panadería y una madre que creía que sabía cantar. Dieciséis años después, tras sortear un éxito rotundo y el enorme aparato operativo que conlleva, esos sentimientos existenciales se vieron exacerbados por una creciente sensación de aislamiento.

“Con los años, tuve que decir que no a todo a lo que me invitaban”, dice, “ya fuera el cumpleaños de un amigo, un viaje a un lugar increíble, una inauguración. Empecé a preguntarme si decía que no porque estaba muy ocupado o porque era más cómodo que decir que sí. Cuando te encierras en ti mismo para protegerte de las personas que podrían traer negatividad a tu vida, también te pierdes experiencias positivas”.

Cumplió 30 años en 2024 y decidió tomarse un tiempo libre del trabajo, en parte para hacer las cosas que hacía la gente de veintitantos. Empezó a viajar por diversión, “por primera vez en... bueno, en cierto modo, en mi vida”, dice. Japón, España, Alemania. Le encantaba Berlín y volvía una y otra vez, haciendo nuevos amigos, disfrutando de la escena nocturna. “La buena música electrónica es maravillosa, sobre todo el aspecto melódico. Cuando sales por la noche, es como una comunidad, pero también ves a la gente vivir experiencias muy individuales”. Empezó a pensar que quería que su próximo álbum transmitiera esa sensación. “Quería recrear lo que sentía en la pista de baile, perderme en la instrumentación y la musicalidad. Era muy inmersivo”.

Este estilo de vida era demasiado para alguien tan acostumbrado a una estructura más definida, y ahí es donde entró en juego el running. Ofrecía disciplina y →



GAFAS: OAKLEY RADAR PLATE. SHORTS: VINTAGE RUNNING. CALZEDONIA. ZAPATILLAS: NIKE REVOLUTION.

una forma diferente de estar solo. “Porque en algunas de esas nuevas experiencias, había muchísimos estímulos. Tanta gente, y hay tanto ruido. Así que correr también se convirtió en mi forma de procesar todo eso. Estar realmente solo. Cuando entrenas para un maratón, que es la parte más solitaria, simplemente sales a correr y tres horas después regresas. Pero hay una verdadera sinergia entre eso y la música electrónica. Es como hipnótico y se convierte casi en un mantra”.

Empezó a grabar el nuevo álbum a principios de 2025 con su productor, Kid Harpoon, en los estudios Hansa de Berlín, cerca de un tramo de carretera de ocho kilómetros por el que corría casi a diario. A veces escuchaba sus propias maquetas en el móvil, tomando notas sobre la marcha. “Solía tener listas de reproducción de canciones, pero me di cuenta de que era demasiado consciente y me decía a mí mismo: ‘Vale, solo me quedan veinte canciones por correr’”, explica. “Cuando empecé a escuchar más música electrónica [artistas como los productores británicos de electrónica Floating Points y Jamie XX, o las mezclas de los DJ alemanes de techno Fadi Mohem y Ben Klock] el cambio fue muy hipnótico. Fue útil para mi carrera llegar a ese punto en el que me sentía como si estuviera meditando. Hace que el tiempo pase de una forma muy diferente”.

SOLO TÚ MOVIÉNDOTE POR EL MUNDO

HS: ¿Te das cuenta de que te vuelves creativo mientras corres? ¿O es un momento en el que dejas todo lo demás de lado? Personalmente, he descubierto que el aspecto hipnótico y meditativo de la música tiene mucha sinergia con el aspecto meditativo de correr. Cuando corro es cuando tengo tiempo para pensar mucho en lo que estoy creando y también en otras cosas de mi vida.

HM: Cuando corro, simplemente corro. No pienso mucho. Escucho música principalmente. Cuando vuelvo a sentarme frente al escritorio, empiezo a pensar, pero cuando corro, me siento como vacío. Algo entra en mí, pero no lo noto. Estar vacío es uno de mis propósitos al correr. Siento que entrenar el cuerpo es la manera de crear el recipiente perfecto, sentando las bases para que las ideas fluyan.

HS: Para mí, una de las cosas que puede resultar complicada es que, como artista, por ejemplo, si eres novelista, músico o cineasta, eres un observador; pero cuando te conviertes en una persona conocida, te conviertes en lo observado. Sabes que sigues siendo el mismo, pero otras personas pueden empezar a verte como algo diferente. Por eso, algo que me encanta de correr es su simplicidad. Vuelves a ser el observador y puedes vivir tu día completamente desnudo. Eres solo tú, solo, moviéndote por el mundo. Eso es lo que me encanta: no necesitas nada, solo un par de zapatillas.

HM: Ah, pero ese no es mi caso. Como novelista, no me siento tan observado como tú en tu trabajo. Como escritor, puedes quedarte en casa todo lo que quieras. No tienes que conocer a nadie.

HS: Una de mis cosas favoritas que escribiste fue: “No te compadezcas de ti mismo, solo los imbéciles lo hacen”. Otra cosa que me gusta de tu obra es la poesía de las cosas sencillas, como cuando describes sentarte a desayunar o tomarte una cerveza. Eso ha influido en los pequeños momentos que me guardo para mí cuando me siento y aprecio las cosas cotidianas que tengo delante. Cambió mi forma de ver el mundo. →

UNA LÍNEA DE SALIDA Y UNA DE META FIJAS

ORIGINARIO DE CHESHIRE, en el norte de Inglaterra, Styles lleva 15 años viviendo en Londres y es un gran admirador de las verdes y montañosas extensiones de Hampstead Heath. Pero cuando empezó a caminar y correr por la ciudad, se enamoró de ella de una forma diferente. “Ves cosas que no ves si vas en coche. Había muchas zonas de Londres que me perdí”, dice. “Y durante mis inicios en One Direction pasábamos tanto tiempo en hoteles y locales que hay países que he visitado pero que realmente no he experimentado. Así que ahora, cuando viajo, trato de comprometerme a salir al aire libre para ver cosas, ya sea corriendo o caminando. Experimentas los lugares de una manera totalmente diferente”.

Styles se atribuye poco crédito por gran parte de su éxito comercial. “Todo es gracias a los fans, no depende de mí. No puedo llenar un recinto, solo ellos pueden hacerlo. Y hay un productor con el que trabajo que me ayuda, y todos los que trabajan en mi equipo; todo por lo que he sido recompensado requiere mucha gente”. Correr, en cierto modo, es lo opuesto a eso, lo que ofrece un contraste profundamente refrescante.

La búsqueda de la creatividad (hacer música, escribir novelas) puede ser liberadora, pero también cargada de presión. Un álbum puede parecer inacabable, pero un maratón tiene un inicio y una meta fijos. “El deporte es muy binario, y todo se reduce al tiempo”, dice Styles. “No se trata de intentar encabezar las listas de éxitos, porque no soy ese nivel de corredor. Pero puedo superarme a mí mismo. Entrena y supera el reto”.

Styles no es un novato en el running. Salía a correr tranquilamente cuando tenía veintitantos, pero el hábito no se mantuvo. “De joven, no estiraba lo suficiente ni cuidaba mi cuerpo, así que me lesioné bastante rápido”, dice. Ahora confía en que persistirá. “La satisfacción viene de saber que el miércoles, aunque me sentía fatal, me levanté y corrí”, dice. “Solía pensar que intentar correr la maratón en menos de tres horas era un objetivo muy específico; la idea de hacerlo en un tiempo tan ajustado, ¿cómo podía lograrse? Pero lo que me atraía de correr era lo mucho que podía controlarlo”.

Está aprendiendo qué aspectos puede controlar; el ritmo, por ejemplo; sus tiempos parciales en Berlín fueron casi idénticos. Y la alimentación: “Normalmente bebo mucha agua, pero me daba mucho miedo orinarme durante el Maratón de Berlín, así que me hidraté por la mañana con muchos electrolitos y no demasiada agua, y luego bebí mucho durante la carrera”, dice. En cuanto a la comida, “normalmente, antes de cada carrera larga me como el cruasán más grande que encuentro”.

¿Y qué hay de las cosas que no puede controlar? ¿La vulnerabilidad que supone ser un famoso corriendo por las calles de Londres? Pues parece sorprendentemente despreocupado por eso, a menudo, vestido con ropa deportiva multicolor y unas Nike Alphafly que llaman la atención. “Bueno, lo principal es que siempre estás en movimiento. Puedes doblar la esquina donde sea”, dice. “Creo que cuando la gente me ve, dudan un momento pensando: ‘¿Ese era...?’, en lugar de tener la certeza y decir: ‘¡Mira, es él!’. Y para entonces, ya me he ido”. →

PELLUQUERÍA CANDICE BIRNS. DECORADOS. KELLY INFIELD. FULL STOP MANAGEMENT. JEFFREY AZOFF. TOMMY BRUCE. TOM SKOGLUND. IMPRESIÓN DE LAS FOTOS: LLOYD RAMOS. POSPRODUCCIÓN: IMAGINE. GAFAS: OAKLEY CYBR ZERO.





NADIE PUEDE CORRER UN MARATÓN POR TI

HM: Lo que me gusta de correr es que es algo muy solitario, pero solo en cierto modo. Estás solo, pero también estás con otros corredores, con una especie de límite difuso entre nosotros. Mi libro sobre correr se ha traducido a muchos idiomas, así que dondequiera que vaya, si corro, otros corredores me reconocen y me llaman por mi nombre. Así que dondequiera que vaya, tengo un amigo.

HS: En el primer párrafo de tu libro sobre correr, afirmas que es un dicho popular que un caballero no habla de las mujeres con las que ha salido ni de los impuestos que ha pagado. Luego admites que te lo acabas de inventar, pero que en realidad la gente tampoco debería hablar de cómo se mantiene sana. Jaja. Es maravilloso empezar un libro sobre correr con sentido del humor. Como el tipo normal que

dijiste ser, no como un personaje etéreo. De hecho, creo que lo que más me gusta de ti es que no sé nada de ti, aparte del trabajo que has hecho por la gente. Así que te agradezco tanto lo que has decidido guardar para ti como lo que has decidido compartir con nosotros.

HM: Tú escribes la música y escribes la letra, ¿verdad? Genial. Siempre me he preguntado qué es la creatividad. Llevo unos 45 años escribiendo libros, creando algo, pero sigo sin saber qué es. Hay algo dentro de mí, pero no puedo captar esa esencia. Porque, eh, simplemente me llega. Y cuando termino de escribir, se va. Y espero a que vuelva. Pero esperar no es fácil. A veces es muy difícil, porque no estás seguro de si volverá. Pero no queda más remedio que esperar.

HS: Sí, y someterse a esa espera puede resultar bastante pasivo, así que quizás la yuxtaposición entre eso y

“ANTES DE UNA CARRERA LARGA ME COMO EL CRUASÁN MÁS GRANDE QUE ENCUENTRO”

correr es lo que tanto nos hace disfrutar. Siendo la creatividad algo intangible, subjetivo, surge el correr, donde hay un principio y una meta. No hay una meta para ser creativo. Como músico, todavía hay mucho que no entiendo sobre lo que eso significa y lo que significará para mí en los próximos años. Pero correr es una competencia contigo mismo, mientras que crear algo y ser reconocido por ello depende en gran medida de que otras personas decidan que les gusta. Depende de ellas.

HM: Hay que crear una base para poder construir sobre ella. Correr me enseñó muchas cosas buenas. Mi mejor momento como corredor fue a los 45 años; después, fue decayendo. Sabía que todo tiene su momento cumbre y tenía que prepararme para ello. Pero escribir no tiene su momento cumbre tengo 77 años, pero sigo escribiendo, y mi nueva novela se publicará este año. En julio. Acabo de terminarla. ¡Estoy muy feliz!

HS: ¡Felicidades! Tras el éxito rotundo de tu libro *Tokio blues* [a finales de los 80], ¿hubo alguna reacción, una especie de desafío artístico, para que tus siguientes libros fueran más surrealistas? ¿Y crees que en parte fue una reacción subconsciente a su popularidad, de una forma que te resultó antinatural, como alguien que quería seguir viviendo como una persona común?

HM: En Japón, *Tokio blues* vendió más de dos millones de copias en ese momento. Así que estuve un poco deprimido durante un año más o menos porque me hizo muy popular. No quiero ser popular. Pero me recuperé de la depresión y comencé a escribir algo diferente. Así que ese fue mi punto de inflexión, supongo. Pero ¿qué opinas de tus álbumes que se han vendido bien?

HS: Sí, te entiendo. Creo que llega un momento en que creas algo, y lo sientes muy puro; un momento realmente hermoso en el que está terminado y es solo

tuyo. Luego, hay casi tristeza al entregarlo. Tienes que dejarlo ir, como enviar a tu hijo al colegio, y entonces sientes que se separa un poco de ti. Pero solo en los últimos dos años me he dado cuenta de que muchas de las respuestas de la gente a mi trabajo no tienen que ver conmigo en absoluto. Creo que soy menos importante. Y puede ser bastante aterrador, darse cuenta de que no se trata de mí, pero también puede ser muy liberador saber que, en realidad, mi trabajo aquí es simplemente seguir siendo una persona, mantenerme así. Ese es mi trabajo. En lugar de tener que dar respuestas para intentar que todos sepan de qué trata la vida, creo que hay libertad en darme cuenta de que, en realidad, mi trabajo es dejar que la gente observe mientras hago las preguntas. Porque las preguntas son más interesantes que las respuestas.

HM: Sí, siento lo mismo con mis libros. Solo planteo la pregunta, no las respuestas. Obviamente, habrá críticos y gente similar que diga que este es el mejor de todos y que aquel también es muy bueno, pero no me gusta ese mundo, así que me mantengo alejado. Prefiero simplemente correr. Y tú me transmites la misma sensación. Probablemente no te importen los premios ni la cantidad de discos vendidos, y probablemente le des más importancia a vivir la vida que quieres. Ganas un premio porque alguien te dice que lo mereces, pero lo más importante es lo que tú crees que tiene valor para tu vida.

HS: Estoy en un campo donde hay mucha gente opinando sobre quién es el mejor, con todas estas clasificaciones de quién vendió más, quién ganó este premio, aunque la calidad de la música es algo muy subjetivo y no es tan tangible. Lo que he descubierto, en el resto de mi vida, pero particularmente en el running, es la idea de confiar en mí mismo para hacer exactamente lo que digo que voy a hacer. Decirme a mí mismo: “Sé que puedes hacer algo difícil, y que puedes levantarte y entrenar cuando no quieres entrenar, y que eres capaz de superar las cosas difíciles”. Tener ese tipo de integridad personal... nadie puede correr un maratón por ti. Mientras que hay mucha gente que me ayuda a hacer música, a difundirla, a dar un espectáculo y a hacerme quedar bien. Pero correr es una conversación únicamente conmigo mismo. 🏃



¿PUEDE DARTE VENTAJA LLEVAR TU NIVEL DE ENERGÍA AL MÁXIMO?

Científicos y atletas de resistencia de élite están mejorando el rendimiento al replantearse cuánta energía puede absorber el cuerpo mientras corres. **David Smyth fue el 'conejo de indias' de un estudio que investigó si, también para los corredores populares, podría cumplirse la idea de que, en este caso, más es más.** →

ESTOY SENTADO FRENTE A MI ORDENADOR, ESTUDIANDO UN INFORME DETALLADO SOBRE MÍ...

Fue elaborado por la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad de Liverpool John Moores (LJMU) en colaboración con la empresa de nutrición Science in Sport (SiS), e incluye varias fotos mías corriendo en una cinta, con una máscara puesta, dos largos tubos corrugados conectados y con aspecto de que o bien me han aceptado en el programa espacial o me han elegido para interpretar a un villano de Batman. Sin embargo, el gráfico que estoy mirando muestra seis barras etiquetadas: ‘urgencia de defecar’, ‘gases/flatulencia’, ‘calambres abdominales’, ‘plenitud estomacal’, ‘regurgitación’ y ‘náuseas’.

La comunidad deportiva lo llama eufemísticamente ‘malestar gastrointestinal’ (GI distress). Traducción: “Cuando tienes que ir, tienes que ir”. Me invitaron a Liverpool para aprender cómo deberíamos alimentarnos de forma óptima para mejorar el rendimiento en resistencia. La idea actual es que la estrategia de ‘más es más’, que ha predominado en otros deportes de resistencia como el ciclismo y que cada vez adoptan más los corredores de élite, podría aportar mejoras de rendimiento, pero también puede haber una cara B desafortunada de una carga alta de combustible, que conviene tener en cuenta. Como descubrí a principios de este año, cuando intenté alimentar un reto de carrera de 16 horas con una combinación de refrescos sin gas, miniempanadillas de cerdo y gominolas... no solo los ositos hacen sus necesidades en el bosque.

Los científicos del deporte suelen hablar en términos de gramos de carbohidratos por hora, más que de calorías. Puedes encontrar los gramos de carbohidratos en la etiqueta de cualquier paquete de comida. “Lo que está cambiando es lo que significa el término ‘ingesta alta’”, dice Jamie Pugh, profesor titular en LJMU, que además representa a Gales en pruebas de 100 km. “Hace unos 15 años, 60 g por hora quizá se consideraban una ingesta alta. Hace solo cinco años, 90 g era la nueva gran cifra. Ahora estamos viendo 120 y, si miras el ciclismo, incluso está llegando a 160 o 200”.

Visualicemos 120 g de carbohidratos de una manera que todos entendamos: eso equivale a unas cinco bananas medianas, nueve rebanadas de pan blanco, tres latas y media de refresco de cola o siete cucharadas de miel. Cada hora. Y, sin embargo, entre los atletas profesionales de resistencia que publican sus datos de nutrición, es una cifra cada vez más común. Uno de los primeros en ir realmente a lo grande fue el ciclista Chris Froome, cuya sorprendente victoria en 2018 en la decimonovena etapa del Giro de Italia –de 184 km

que incluyen la subida al Colle delle Finestre, de 18,6 km al 9,1% de pendiente– todavía es comentada por aficionados boquiabiertos. Consumió 14 geles y dos botellas de SiS Beta Fuel durante toda la etapa, y alcanzó 96 g de carbohidratos por hora.

El ultracorredor estadounidense Jim Walmsley también fue un caso poco habitual en la forma de alimentarse cuando empezó a hacerse un nombre. En una entrevista sobre su éxito en 2017, atribuyó la mayor parte del mérito a la pizza y dijo que, durante las carreras, “normalmente me limito a bebidas de hidratación azucaradas y geles, con un promedio de unas 400 a 450 calorías por hora”. Eso son aproximadamente 100 a 112 g de carbohidratos. En distancias de maratón, se dijo que Eliud Kipchoge estaba ingiriendo 100 g por hora, usando una mezcla de bebida alta en carbohidratos creada por la marca sueca Maurten, durante sus intentos de 2017 y 2019 de romper la barrera de las dos horas. (Lo logró en el segundo intento, con 1:59:40 h, aunque no cuenta como récord mundial.)

LA NUEVA NORMALIDAD

Hoy en día, esto es bastante estándar al máximo nivel. En la Western States Endurance Run del pasado junio, una carrera de trail de 100 millas bajo un calor abrasador a través de las montañas de Sierra Nevada, en California, el ganador, Caleb Olson, ingirió 109 g de carbohidratos por hora durante 14 horas para lograr el segundo mejor tiempo de la historia, a dos minutos del récord de Walmsley de 2019. El segundo clasificado, Chris Myers, consumió 126 g por hora.

Es comprensible que el patrocinador de nutrición de Olson y Myers, Precision Fuel & Hydration, esté pregonando la noticia de que cuanto más uses sus productos, más rápido vas, pero parece ser así en general. Hasta que abandonó la Western States en la milla 62 (no por motivos relacionados con la nutrición), el atleta que hablaba más alto sobre la carga alta de carbohidratos era David Roche. El corredor afincado en Colorado era más conocido como entrenador y podcaster hasta hace poco, cuando empezó a competir en carreras de 100 millas y a hacerlo extraordinariamente bien, atribuyendo gran parte de su repentino ascenso a la cantidad de carbohidratos con los que se estaba atiborrando. Estudió a personas que participan en concursos de comida, como Joey Chestnut, capaz de engullir más de 70 perritos calientes en 10 minutos, y trabajó el entrenamiento del estómago tanto como la velocidad.

Un repaso rápido a la fisiología de la alimentación mientras corres: desde que los científicos desarrollaron técnicas de biopsia muscular



David Smyth se somete a una prueba en la Universidad de Liverpool John Moores para consumir 120 g de carbohidratos por hora.

a finales de los años 60, se entiende que nuestra capacidad de rendir a alto nivel en el ejercicio está determinada por cuánto glucógeno –la forma en que nuestro cuerpo almacena los carbohidratos– hay disponible en los músculos (y también en el hígado). En reposo, almacenamos de manera natural entre 400 y 600 g de carbohidratos, acercándonos al extremo superior si hacemos suficiente ‘carga de carbohidratos’ en las comidas previas a una carrera para asegurarnos de que los depósitos estén a tope. Esta es nuestra reserva ‘endógena’, pero solo nos lleva hasta cierto punto –quizá alrededor de dos horas, según el ritmo y la intensidad–, de ahí la idea de ‘chocar contra el muro’ en un maratón. También quemamos grasa, pero si quieres correr a un ritmo e intensidad decentes, lo que necesitas son carbohidratos. “Siempre digo que es como las marchas de un coche”, explica James Morton, profesor de metabolismo del ejercicio en LJMU y director científico de Science in Sport. También ha trabajado como jefe de nutrición del Liverpool FC y del equipo ciclista Team Sky. “En primera, segunda y tercera usas grasa, pero en cuarta, quinta y sexta son carbohidratos”.

Incluso en pruebas más cortas y más intensas, la alimentación en plena competición (tus carbohidratos ‘exógenos’) se está volviendo más necesaria. Adam Corlett, que ganó la categoría masculina de 40 a 44 años en el Hyrox World Championships 2025 en Chicago, dice

que toma un gel SiS Beta Fuel de 40 g entre cinco y diez minutos antes de la carrera, y luego otro alrededor de los 20 minutos, normalmente después de completar el sled pull, el tercero de los ocho ejercicios.

“Una carrera Hyrox puede durar entre 60 y 75 minutos de media, así que la gente tenía la impresión de que el cuerpo ya almacena suficientes carbohidratos para terminar la sesión”, me dice. “Pero como la intensidad del entrenamiento es mucho más alta que en un maratón o un ironman, agotas las reservas más rápido. Mucha más gente está recargando sobre el minuto 20; así, con unos 40 minutos por delante, hay tiempo para que entre en el torrente sanguíneo y haga su magia”.

Los científicos entendían que el cuerpo puede digerir y absorber glucosa a un ritmo de aproximadamente 1 g por minuto, de donde salió el consejo de 60 g de carbohidratos por hora. Luego, a principios de los 2000, descubrieron* que otro azúcar distinto, la fructosa, se absorbe mediante un transportador intestinal diferente, por lo que puede utilizarse también. Los combustibles más nuevos, como los de Precision, usan una proporción 2:1 de glucosa a fructosa, lo que permite 90 g por hora. Sin embargo, SiS Beta Fuel ahora empuja la cifra aún más, con una proporción de 0,8 g de fructosa por cada uno de glucosa. Otras marcas están llevando el límite en direcciones similares, con la idea de que aún no se ha alcanzado el tope del cuerpo. →



Suplemento como los hidrogeles de NDL, las Vegan Gummy Bar con cafeína de 226ERS y los Beta Fuel Gel de SiS permiten a los atletas de resistencia ingerir -y tolerar- muchos más carbohidratos de lo que antes era posible.

Hasta ahora, no ha habido muchos estudios científicos de gran envergadura que puedan corroborar las cifras ideales. Un estudio en la revista *Physiological Reports* en 2018 concluyó que 90 g por hora era 'óptimo' para ciclistas en contrarreloj. El mismo estudio también probó 112,5 g por hora y sugirió que, a ese nivel, el cuerpo no utilizaba carbohidratos exógenos adicionales. Sin embargo, una prueba con corredores élite de maratón de montaña en 2020* encontró que ingerir 120 g por hora podía "limitar la fatiga neuromuscular y mejorar la recuperación" en comparación con ingestas más bajas. Otro estudio, en 2022*, probó a nueve ciclistas con 120 g por hora y halló que la dosis era beneficiosa si se tomaba en forma de bebida, de gel, masticable o una combinación, con una "relativa falta de síntomas gastrointestinales".

Lo más convincente en los datos de este último estudio es una serie de gráficos que muestran la cantidad de carbohidratos y grasa que se van quemando a medida que avanza el ejercicio. Al principio, el cuerpo usa sobre todo carbohidratos, pero con el tiempo esa línea baja mientras la de la grasa sube. Cuando solo se toma agua, la grasa supera a los carbohidratos como fuente de energía dominante alrededor de la marca de las dos horas en ciclistas. "Ese es el punto en el que empiezas a sentir que el ejercicio es mucho más duro", dice el profesor Morton. Pero con 120 g adicionales de carbohidratos por hora, ese punto de cruce aún no había llegado ni después de tres horas completas.

El profesor Morton me enseña un estudio suyo aún por publicar, financiado por SiS y en colaboración con England Athletics, que, de nuevo, muestra que el paso a la dominancia de la grasa no ocurre al ingerir 120 g por hora, esta vez en maratonianos masculinos de

élite corriendo a ritmo de competición durante dos horas. "También mejora la economía de carrera en comparación tanto con 90 g como con 60 g", dice. "Este es un hallazgo importante y realmente desafía las directrices actuales de que 90 g es el límite superior de ingesta de carbohidratos que los corredores deberían seguir. Los ciclistas del World Tour ingieren de forma rutinaria 120 g y más, y creemos que los corredores pronto seguirán el mismo camino".

UN ESTÓMAGO FUERTE

Este tipo de alimentación extrema es un poco más fácil de sobrellevar para los ciclistas porque, por lo general, tienen un trayecto más suave que los corredores. "Solemos ver que los ciclistas pueden tolerar los carbohidratos mucho mejor que los corredores", dice el profesor Morton. "Para un maratoniano que va a alta intensidad todo el tiempo, el flujo sanguíneo hacia el intestino es completamente diferente".

Además está la conocida agitación causada por el movimiento de arriba abajo y el impacto contra el suelo en los corredores. Durante los peores momentos de mi reciente reto ultra, podía caminar sin problema, pero en cuanto empezaba a trotar, la cosa cambiaba.

Sam Shepherd, jefe de ciencias del deporte en Precision Fuel & Hydration, también es un triatleta de alto nivel, con varias pruebas Ironman a sus espaldas. Dice que en los triatlones no se alimentaría durante la natación y concentraría la mayor parte de la ingesta en la bici. "En Precision tenemos unos 300 estudios de caso de triatletas de media y larga distancia. El atleta toma una mayor cantidad de carbohidratos en la bici para preparar la carrera, pues es más difícil tolerar una gran ingesta cuando estás corriendo".

*FUENTE: NUTRIENTS/JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY.

Todo muy bien para los triatletas, podrías decir, pero ¿qué pasa con los que no hacemos deportes combinados? Los corredores de élite dicen que se puede aprender a tolerarlo. Cuando hablo con CJ Albertson, está desayunando un bol de arroz blanco con pescado, pero este atleta de 31 años es el plusmarquista mundial de 50 km (2:38:43 h) y tiene marca personal en maratón de 2:08 h (Chicago, 2024). Cuenta que cuando empezó a correr maratones en 2018 se preparaba sus propias bebidas de carbohidratos: “Pero era muy difícil beber todas esas calorías. No podía tragar tanto volumen”. Tras pasarse a los geles, ha subido hasta unos 110 g de carbohidratos por hora. “Aumentar esa ingesta de carbohidratos me permite competir a una intensidad más alta durante toda la carrera”, dice. ¿Cómo logró subir la cifra? Simplemente con práctica. “Llevo unos seis años aumentando la dosis”.

Josh Wade es un corredor afinado en el Lake District, con varios top 10 en grandes ultras. “Fui a la UTMB hace dos años y tuve problemas de estómago porque estaba cargando demasiados carbohidratos de golpe”, cuenta. “Ahora los voy administrando poco a poco cada 20 minutos y no tengo bajones de energía”. También nota un beneficio en cargar fuerte en los entrenamientos. “Hace unos cinco años, me despertaba al día siguiente y no estaba listo para volver a salir. Necesitaba más recuperación. Ahora recupero mucho más fácilmente”.

ENERGÍA PARA VOLAR

Pero estos son atletas a tiempo completo. ¿Qué significa esto para el resto de nosotros? El doctor Shepherd señala que, si vas más despacio, una carga de combustible muy alta es menos problemática, pero si vas a estar mucho tiempo, sí necesitas ingerir algo extra. “Depende de la intensidad y también de la duración. Esas son las dos cosas que consideraríamos”, dice. “En cualquier esfuerzo de más de tres horas, deberías tomar más de 60 g por hora”.

Para averiguar cómo podría funcionar esto para un deportista no élite, me he llevado a mí mismo a un laboratorio de LJMU lleno de cintas y bicicletas,

ESCUCHA A TU INTESTINO

Si vas a consumir muchos carbohidratos en carrera, necesitas probarlo antes. El científico en nutrición deportiva Asker Jeukendrup recomienda entrenar el intestino de cinco a diez semanas.

En la revista *Sports Medicine* se publicó una revisión de la evidencia titulada “Training The Gut For Athletes” (“entrenar el intestino para atletas”), de la que podemos extraer los siguientes consejos.

AUMENTA POCO A POCO LA INGESTA DE CARBOHIDRATOS

¿Tienes una gran carrera a la vista? Acostúmbrate a ingerir más carbohidratos cada día. Incrementar los gramos poco a poco mejorará la capacidad de tu cuerpo para oxidar los carbohidratos que ingieres. También mejora la comodidad estomacal y reduce la sensación de pesadez.

PRACTICA LA NUTRICIÓN DEL DÍA DE LA CARRERA

El entrenamiento es el momento de probar distintos productos para saber cuáles tolera mejor tu cuerpo. No pruebes nada nuevo el día de la carrera.

ENTRENA DE FORMA CONSTANTE LA INGESTA ALTA DE CARBOHIDRATOS

Esto ayuda a tu cuerpo a mejorar el vaciado gástrico y la absorción de nutrientes en los intestinos.

AUMENTA GRADUALMENTE LOS LÍQUIDOS

Esto debería ayudar a reducir la hinchazón y la pesadez.

ENTRENA DESPUÉS DE COMER

De nuevo, estás enseñando a tu cuerpo a vaciar el estómago más rápido y a ser más eficiente absorbiendo carbohidratos.

donde el profesor Morton, el doctor Pugh y su doctoranda, Samanvita Ravikanti, recibieron al campeón olímpico de 10.000 m en Tokio, Selmon Barega. Son lo bastante educados como para no mostrar lo poco impresionante que resulta pasar una tarde haciendo análisis de sangre con pinchazos en el dedo y ajustando pulsómetros sudados a un periodista de 47 años cuyo último tiempo de maratón ronda las 3:16 h.

Primero calculan mi umbral de lactato –el ritmo máximo que puedo mantener mientras mi cuerpo aún es capaz de eliminar el lactato de la sangre– haciéndome correr 3 min a 10 km/h, 11 km/h y así hasta 16 km/h. Luego determinan mi VO₂ máx –la mayor cantidad de oxígeno que puedo utilizar durante el ejercicio– haciendo que la cinta aumente gradualmente la velocidad y la inclinación hasta que físicamente no puedo continuar. Mientras tanto, recogen mi respiración para analizar las proporciones relativas de carbohidratos y grasa que mi cuerpo está quemando para mantenerme en marcha. Con esos datos fijan un ritmo de maratón de 13,5 km/h y corro a esa velocidad una hora mientras bebo 600 ml de SiS Beta Fuel: tres tomas de 200 ml con 40 g de carbohidratos cada una, sumando 120 g/h. Siento que podría continuar a ese ritmo con comodidad y, aunque hay algunos eructos, no necesito saltar de la cinta y usar mi ritmo de esprint final para llegar al baño. No he practicado este tipo de alimentación, así que si aumentara esa cantidad gradualmente durante semanas de entrenamiento, creen que estaría bien.

Su informe concluye que, cuando vuelva a correr un maratón, quemaré unos 4,5 g de carbohidratos por minuto y un total de 837 g. “Esto es considerablemente más de lo que tu cuerpo puede almacenar y muestra la necesidad de alimentarse durante la carrera”. Los científicos del deporte también proponen que haga “un protocolo de carga de carbohidratos de al menos 8-12 g por kilo de masa corporal durante los dos días previos a la carrera, una comida precompetición de 2-3 g/kg y un plan de ingesta durante la carrera de 90-120 g por hora”.

Es mucho, pero viendo lo que está pasando en la élite, sí parece una nueva frontera del rendimiento en resistencia. “Todos me dicen: ‘¡Espero que tengas un buen dentista!’”, dice Wade. “Cuando termine la temporada volveré a menos azúcar. Pero me emociona ver hasta dónde llega esto. Podría ir aún más lejos”. Y él también. 🍌

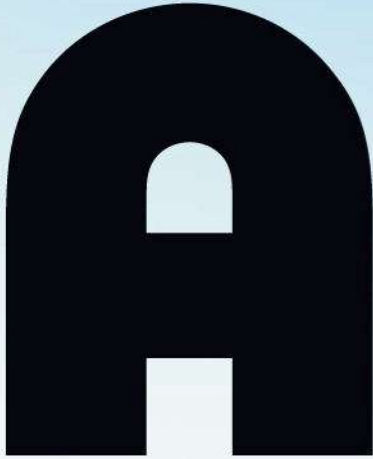


HUYE DE
LAS LESIONES
CON ESTA
GUÍA PARA

GANAR
FUERZA



Por
REDACCIÓN RW
Fotografía
JOSH WOLFF



A los 17 años, en la escuela secundaria, Winnie Yu era una atleta con un futuro brillante. Cuando sus padres la animaron a probar algún deporte, no esperaban que se enamorara del running. Iba al East River Park de Nueva York para correr con sus amigas y disfrutar de la libertad que el deporte le otorgaba. Cuando llegó a secundaria, era capitana del equipo de atletismo con una agenda intensa: corría de cinco a seis días a la semana y competía todos los fines de semana.

Pero a pesar de todo el entrenamiento, su cuerpo a menudo se sentía débil. Claro, el equipo entrenaba en el gimnasio una vez a la semana, haciendo abdominales, flexiones y dominadas, pero se trataba más de aumentar el volumen del ejercicio general que de mejorar realmente la fuerza. En el penúltimo año, Yu empezó a experimentar un dolor de rodilla que le impedía correr. Aunque su entrenador le recetó descanso, los médicos le dieron una respuesta prácticamente unánime: sus rodillas no estaban hechas para el running.

Yu se negó a aceptarlo. ¿Cómo podía un adolescente tener problemas de rodillas? Buscó más opiniones de especialistas y fisioterapeutas, quienes le sugirieron hacer ejercicios ligeros con peso corporal y bandas de resistencia. Le ayudó un poco, pero no fue una solución a largo plazo. Después de descansar y perderse parte de la temporada, Yu volvió a correr, solo para volver a experimentar los mismos problemas de rodilla. El dolor se agravó, ahora en la zona lumbar, las caderas y los tobillos. Finalmente, sufrió una rotura de menisco en cada rodilla.

La universidad lo empeoró todo, pero ella aguantó el dolor. Hasta los ocho kilómetros, la

incomodidad era soportable, y como no podía correr más, pasaba más tiempo en el gimnasio, alternando ejercicios que aprendió en YouTube. Sobre todo, estaba frustrada por la cantidad de gente que le decía que simplemente no mejoraría. Incluso su abuela (que entonces tenía 79 años) estaba en excelente forma física; no tenía sentido que Yu sufriera tanto.

Fue entonces cuando decidió que quería ser fisioterapeuta, no solo para ayudarse a sí misma, sino para compartir lo aprendido con otros corredores que tenían dificultades similares. Habiendo lidiado con tantas lesiones, se dio cuenta de que la teoría no siempre se corresponde con la realidad. Y –según dice– los fisioterapeutas que la atendían le indicaban ejercicios para aliviar el dolor diario, pero no para apoyarla como persona activa.

Tras conocer los efectos positivos del entrenamiento de resistencia, comenzó a integrar sesiones en su rutina semanal. Su cuerpo comenzó a recuperarse poco a poco. El entrenamiento de fuerza la ayudó a desarrollar resiliencia muscular, corregir deficiencias pasadas y controlar sus lesiones sin necesidad de cirugía. También mejoró su movilidad, reduciendo el riesgo de futuras lesiones. “Siempre les explico a mis pacientes que cuanto más fuerte seas, más resistentes serán tus músculos y articulaciones”, afirma.

Yu hizo algunas dolorosas carreras de 21 kilómetros en la universidad, pero aún recuerda la primera media maratón buena después de la escuela de fisioterapia. “Fue una sensación muy gratificante porque pude correr toda la prueba sin dolor”, dice. Con el tiempo, duplicó la distancia y corrió el maratón de Nueva York de 2023.

Yu se convirtió en fisioterapeuta para averiguar por qué tenía una lesión crónica.

Actualmente, Yu, de 30 años, fisioterapeuta deportiva y ortopédica, y especialista certificada en fuerza y acondicionamiento, corre como máximo cuatro días a la semana y entrena la fuerza al menos →





dos veces, independientemente de si entrena para una carrera o está en temporada baja. El entrenamiento de fuerza puede ser revolucionario para los corredores: les ayuda a mantenerse libres de lesiones y mejora su rendimiento. Tanto si entrenas para la primera carrera de 5 km o para tu décimo maratón, aquí te explicamos por qué es importante levantar pesas y la mejor manera de integrarlo en tu rutina de running.

BENEFICIOS DE ENTRENAR FUERZA

Cuanto antes te des cuenta de que el entrenamiento de fuerza y correr van de la mano, antes mejorarás tu rendimiento. De hecho, muchos entrenadores argumentan que el entrenamiento de fuerza para corredores es esencial para correr con intensidad y conseguir récords personales el día de la carrera, ya que esta forma de ejercicio ayuda a desarrollar y proteger los músculos para que puedas maximizar tu potencial.

“El entrenamiento de fuerza te hace más rápido al reducir la cantidad de energía necesaria para alcanzar un ritmo determinado”, explica Kenji Doma, Ph. D., científico del deporte y el ejercicio en la Universidad James Cook de Queensland (Australia), y coautor de un estudio de 2014 sobre el entrenamiento de fuerza y el rendimiento en carrera publicado en el *European Journal of Sports Science*.

Las ventajas de desarrollar fuerza muscular (la cantidad de peso o carga que puedes levantar) son innegables para los corredores de larga distancia y se reducen a dos beneficios principales respaldados por investigaciones:

1) Prevención de lesiones: antes de mejorar tu velocidad al correr, necesitas una base sólida de resistencia, que se construye principalmente haciendo kilómetros sin mucho esfuerzo. Sin embargo, aumentar el kilometraje también conlleva riesgos de lesiones, afirma Jason Fitzgerald, entrenador de running. “La solución es entrenar la fuerza con regularidad para fortalecer los músculos, huesos, tendones, ligamentos y articulaciones, lo que ayudará a proteger el cuerpo del corredor de las fuerzas de impacto de la carrera”, afirma. Las

“Cuanto más fuerte seas, más resistentes serán tus articulaciones”, dice Yu.

investigaciones respaldan la idea del entrenamiento de fuerza para prevenir lesiones. Un estudio de 2018 publicado en el *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* descubrió que fortalecer las caderas y las rodillas ayuda a disminuir el dolor asociado con la rodilla del corredor.

El entrenamiento de fuerza favorece la constancia y la longevidad al acondicionar los tejidos para que soporten la carga de trabajo que supone correr. “Fortalece los músculos y les permite aguantar más kilómetros antes de sufrir un desgaste”, afirma Blake Dirksen, fisioterapeuta de Nueva York.

2) Rendimiento mejorado: Según una revisión de 2024 publicada en la revista *Sports* →

“El trabajo de fuerza hace que los músculos sean capaces de soportar más kilómetros antes de colapsar”

Medicine, el levantamiento de pesas mejora la economía de carrera en corredores de media y larga distancia. El entrenamiento de fuerza ayuda a generar potencia y reduce el tiempo de contacto con el suelo, afirma Dirksen, convirtiendo el cuerpo en un resorte. “Correr consiste esencialmente en una serie de saltos pliométricos de una pierna a la otra, y dependemos en gran medida de la tensión muscular, fascial y tendinosa de la parte inferior y superior del cuerpo para producir ese efecto de ‘resorte’”, añade. El entrenamiento de fuerza desarrolla esa tensión.

COMO EMPEZAR

Así como aumentas gradualmente el kilometraje al correr, necesitas ganar fuerza poco a poco. Para desarrollar tu base de fuerza, concéntrate en cinco patrones de movimiento principales, además de un ejercicio para el core: sentadilla, peso muerto (u otro movimiento de bisagra), zancada, press de pecho (u otro movimiento de empuje), remo (u otro movimiento de tirón) y plancha (u otro ejercicio para el core). Fitzgerald recomienda comenzar con entre cinco y diez repeticiones y tres o cuatro series.

Si eres nuevo en el entrenamiento de fuerza, domina esos movimientos primero solo con tu peso corporal y luego aumenta el peso poco a poco, comenzando con una carga que te resulte desafiante, pero que puedas manejar.

“Con el entrenamiento de fuerza, hacer algo es mejor que no hacer nada, y puedes hacer sesiones cortas”, dice Dirksen. “No importa en qué etapa se encuentre un corredor en su desarrollo de fuerza: el mejor momento para empezar fue ayer”.

¿CUÁL ES EL MEJOR MODO DE EQUILIBRAR FUERZA Y CARRERA?

Doma ha estudiado los efectos de combinar ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza en la hipertrofia (crecimiento) muscular, según se publicó en una revisión y metanálisis de 2021 en la revista *Sports Medicine*. Él y sus colegas investigadores descubrieron que combinar ambos tipos de entrenamiento no afecta a la fuerza ni al aumento de masa muscular. Sin embargo, realizarlos en la misma sesión puede comprometer la fuerza explosiva, lo cual es importante si uno de tus objetivos es desarrollar potencia de esprint.

Al levantar pesas, el cerebro ajusta sus patrones de reclutamiento neuronal para recurrir a las fibras musculares resistentes a la fa- →





Necesitas ir ganando fuerza de forma gradual.



“No importa en qué nivel de fuerza esté un corredor: el mejor momento para empezar fue ayer...”

tiga, lo que ayuda a conservar energía. Esta es una de las razones por las que no conviene escatimar en el entrenamiento de fuerza. Pero este cambio también explica por qué es importante elegir el momento adecuado si se planea correr el mismo día.

Doma desaconseja programar una carrera intensa después de una sesión de pesas. “En el caso de corredores entrenados y moderadamente entrenados que realizan sesiones de carrera de alta intensidad tras el entrenamiento de resistencia de las extremidades inferiores, podrían necesitar más de un día para recuperarse”, afirma. Por el contrario, las carreras de baja intensidad (como las largas, suaves o de recuperación) no se ven afectadas, siempre que se mantenga una separación de más de seis horas entre los entrenamientos.

Si combinas correr y levantar pesas el mismo día, Doma sugiere correr primero. “Descubrí

Al entrenar la fuerza, hacer algo siempre es mejor que no hacer nada.

que el entrenamiento de resistencia de las extremidades inferiores, realizado seis horas antes de las sesiones de carrera a intensidades entre moderadas y altas, provoca efectos

de arrastre de fatiga al día siguiente en mayor medida que la secuencia inversa”, afirma. En la práctica, esto podría significar programar una de tus carreras más intensas por la mañana y levantar pesas más tarde, seguida de una carrera suave de recuperación al día siguiente.

Esta secuencia también coincide con el consejo de muchos entrenadores de separar los días intensos de los suaves. Al combinar el levantamiento de pesas con tus días de carrera más intensa y reservar los días suaves para una verdadera recuperación, te recuperarás mejor a la vez que desarrollas fuerza y resistencia.

¿CUÁNDO AÑADIR EL TRABAJO DE FUERZA A LA RUTINA DE RUNNING?

La frecuencia con la que entrenes dependerá del tipo de entrenamiento de resistencia que realices, tu nivel de experiencia y si es temporada de carreras. Durante la temporada baja, concéntrate en levantamientos multiarticulares más pesados (como peso muerto con barra y press con empuje), que son más exigentes para el sistema nervioso. Dirksen sugiere hacerlos de una a tres veces por semana. Continúa haciendo levantamientos multiarticulares más pesados durante la fase de carreras si ya lo has estado haciendo. Pero para alcanzar el máximo rendimiento, deberás reducir la intensidad, el volumen y la frecuencia.

También puedes concentrarte en el mantenimiento, usando pesas más ligeras y haciendo más repeticiones para un trabajo de resistencia más intenso. Programa estos entrenamientos de dos a cuatro días a la semana fuera de temporada y de dos a tres durante la temporada, dice Dirksen. Los puentes de glúteos con banda y las flexiones son ejemplos de ejercicios menos intensos, pero igualmente efectivos, que puedes incorporar al modo de mantenimiento. 🏃‍♂️

CORRER

EN EL

ABISMO

**¿CÓMO AFECTA
EL TDAH AL
RUNNING?**

Por Charlotte Ricca



Cuando Simon Blair se puso las zapatillas para participar en el Marathon des Sables, bajo el calor abrasador del desierto del Sáhara, no solo perseguía el sueño de completar una de las carreras más difíciles del mundo. También buscaba alcanzar la claridad y la calma interior que solo parece lograr corriendo.

“El ultrarunning tiene sentido para la gente como yo: es intenso, pero aporta equilibrio”, explica Blair. Cuando dice ‘gente como yo’, no se refiere a su obsesión por correr. Blair se refiere al diagnóstico de TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) que recibió hace tres años. Como tantos adultos diagnosticados a una edad más avanzada, cayó en la cuenta de lo que le sucedía cuando finalmente se le asignó una etiqueta médica a toda una vida de comportamientos que parecían difíciles de explicar y controlar.

Este trastorno del desarrollo neurológico afecta a la atención, el control de impulsos y la regulación emocional. Las personas con TDAH suelen experimentar una mente reactiva y de acción rápida, lo que dificulta mantener la concentración, gestionar rutinas o filtrar distracciones. Sin embargo, esta química cerebral también propicia explosiones de creatividad, energía y concentración profunda en las condiciones adecuadas.

Blair, fundador de la inmobiliaria londinense SHB y padre de tres hijos, decidió documentar tanto su experiencia en la ultramaratón como su convivencia con el TDAH. El resultado es *Beyond Limits: Into The ADHD Mind – Rising Above Failure*, una película que sigue su intento de correr la Marathon des Sables (MdS) y arroja luz sobre esta condición a menudo incomprensible. A través del documental, Blair busca combatir el estigma, concienciar y abogar por un diagnóstico precoz, especialmente en niñas y niños, donde el TDAH suele pasarse por alto.

Si bien se estima que el TDAH afecta a entre el 3% y el 5% de los adultos a nivel mundial, los estudios sugieren que podría ser bastante más común entre las personas atléticas, especialmente en los niveles de élite. Algunos equipos deportivos reportan tasas no oficiales de hasta el 7% u 8%, y las estimaciones de escuelas y academias son aún mayores. La psicóloga deportiva Josephine Perry, especializada en TDAH, ha presenciado esta tendencia de primera mano. “Una escuela con la que trabajé recientemente estimó que el 50% de sus atletas del primer equipo tienen TDAH o autismo”, afirma. “En el deporte, los rasgos que a menudo se asocian con el TDAH (alta energía, movimiento constante, necesidad de estimulación) no se castigan como en la escuela. Se elogian”. Y ese elogio puede ser transformador. Muchas personas con TDAH crecen sintiendo que siempre se equivocan: les regañan por llegar tarde, distraerse o ser disruptivas. El deporte, en cambio, puede ofrecer un espacio excepcional donde la velocidad, la espontaneidad y la intensidad no solo se aceptan, sino que se celebran. “Si a los diez años te han regañado veinte mil

veces más que a tus compañeros, la escuela ya no te parece un lugar seguro”, afirma Perry. “Pero en el deporte, tu hiperactividad se valora. Recibes atención por hacer las cosas bien. Eso te da confianza y crea un espacio donde puedes prosperar”.

Para Blair, correr se convirtió en ese espacio. Es donde las cosas cobran sentido, no porque elimine el caos, sino porque lo canaliza. “Cuando corro largas distancias, puedo concentrarme en cosas muy sencillas”, dice. “Mi cerebro con TDAH es como un vaso lleno de arena que se agita: correr permite que la arena se asiente”. Esta claridad suele perdurar mucho después de cruzar la meta. “Después de algunas carreras, he sentido calma durante semanas”, dice. “Y quiero recuperarla”.

Si bien correr puede ser reconfortante, no es una solución milagrosa para quienes padecen TDAH, especialmente en un mundo que no está diseñado para mentes neurodivergentes. Rasgos como la disfunción ejecutiva (dificultad para planificar o llevar a cabo tareas), la volatilidad emocional y la falta de autorregulación pueden dificultar el entrenamiento constante. Un día estás completamente concentrado y al siguiente no logras salir de casa.

“Aunque a menudo sabes qué hacer, te das cuenta de que no lo haces”, dice Perry. “No es pereza. Es un fallo en el sistema de autogestión del cerebro. Puedes estar desesperado por hacer algo, pero tu cerebro no encuentra la energía necesaria para empezar. Puedes tener la intención, el plan, pero a menos que la tarea sea novedosa, urgente o interesante, es difícil empezar”. Esa es una de las razones por las que Blair se siente atraído por los ultramaratones: la extrema exigencia mantiene vivo su interés. Aquí, las mismas características que hacen que la vida cotidiana sea impredecible pueden convertirse en ventajas. La hiperconcentración fomenta la implicación. La búsqueda de novedades impulsa el pensamiento creativo, lo que ayuda a los corredores a adaptarse rápidamente a las sorpresas o a las condiciones difíciles. Y el ritmo de carrera ayuda a acallar el ruido interno.



Charlotte Ricca
Es psicóloga deportiva con experiencia en triatlón. Dirige Kindabright, consultoría de psicología deportiva y de rendimiento con sede en Brighton, kindabright.co.uk.



Simon hizo un documental sobre su vida tras el diagnóstico de TDAH y sobre su experiencia corriendo el Marathon des Sables.

Sin embargo, la doctora Perry advierte contra la creciente tendencia a etiquetar el TDAH como un superpoder. “Todos los atletas que entrevisté me dijeron: ‘Por favor, no llamen al TDAH superpoder’. Esos atletas tienen que luchar a diario para intentar encajar en un mundo para el que su cerebro no está diseñado”.

Uno de los atletas que entrevistó era un corredor que habló sobre los “francotiradores que se esconden en cada esquina, intentando pillarte desprevenido”. Ya sea por la sobrestimulación de una salida ruidosa, el perfeccionismo al perseguir récords personales o el bajón emocional tras una mala sesión, correr con TDAH requiere más que simplemente presentarse a entrenar. Requiere flexibilidad y la comprensión de cómo funciona el cerebro con TDAH. “Uno de los aspectos más importantes que debes comprender es tu propia personalidad y cómo el TDAH puede afectar a tu rendimiento deportivo”, afirma Perry, quien enumera más de treinta rasgos del TDAH, desde el aburrimiento y la confusión mental hasta la motivación.

CALMANDO EL RUIDO

A Blair, la terapia le ha ayudado a comprender su experiencia personal con el TDAH, a través del cual ve toda su vida. Lo describe como un arma de doble filo: le da energía, ambición y el impulso

para afrontar grandes retos. Pero también le aporta sensibilidad, le permite dejar de pensar demasiado y una búsqueda constante de pertenencia. Cuando la mente empieza a girar demasiado rápido, correr se convierte en su reinicio: una forma de acallar el ruido y encontrar la calma. “Es difícil de explicar a quienes no tienen este tipo de cerebro”, dice Blair. “La mayor parte del tiempo, disfruto mucho de mi vida, pero es caótica. Estoy siempre saltando de una cosa a otra. Pero después de las carreras, ya no es así. Sigue habiendo movimiento, sigue habiendo energía, pero es más como un caos controlado. Todo parece más sencillo. Puedo tener conversaciones difíciles sin agobiarme”.

No es necesario correr ultramaratonos para acceder a esta sensación de claridad. Para muchas personas con TDAH, los beneficios de correr provienen simplemente de entrenar y establecer sus propias pautas. “Puedo establecer mis propios límites al correr, algo que no siempre puedo hacer en mi vida diaria”, dice Kerri Moss, una ultrarunner diagnosticada con TDAH cuando tenía 40 años. “Superar los límites es relativo. Terminar una carrera de 10 km puede suponer superar mis límites si mi objetivo es correr menos de 40 minutos. Obtengo los mismos beneficios. Si no veo algo con claridad, salgo a correr y siento mi cerebro superorganizado, como si lo hubiera sometido un sistema para organizar archivos. Es genial”. →



Esto no es solo una metáfora, es bioquímica. El ejercicio desencadena una potente combinación de sustancias químicas cerebrales que nos ayudan a sentirnos mejor y a pensar con mayor claridad. A los pocos minutos de movimiento, el cerebro libera dopamina, noradrenalina y serotonina, todas ellas relacionadas con una mejor concentración, motivación y estado de ánimo.

En las personas con TDAH, estas sustancias suelen estar poco activas o desreguladas, especialmente en entornos tranquilos y con poca estimulación. Esto puede provocar confusión mental, distracción o sensación de inercia. Sin embargo, el ejercicio actúa como un estimulante natural. El ejercicio de mayor duración produce la ‘euforia del corredor’, que, según explica la psiquiatra Judith Moring, a menudo se malinterpreta. “La gente suele pensar que todo se debe a las endorfinas”, afirma, “pero es más probable que se deba a endocannabinoides como la anandamida, una sustancia química que se activa tras unos 40 minutos y que se relaciona con la calma y el equilibrio, no con la euforia”.

Para muchos corredores con TDAH, ese efecto no se siente como euforia, sino como sensación de paz, un momento de tranquilidad en una mente que, por lo demás, es dinámica. Moring añade que la química cerebral es profundamente personal y compleja, por lo que es muy importante escuchar las experiencias individuales. “Lo que para un atleta es la euforia de un corredor, para otro puede ser la calma de un corredor”.

Más allá de los cambios químicos, el ejercicio aeróbico regular también potencia el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína que favorece la neuroplasticidad, ayudando al cerebro a crecer, adaptarse y reconfigurarse. Para los cerebros con TDAH, que a menudo tienen dificultades con la función ejecutiva y la regulación emocional, esto puede ser muy beneficioso para desarrollar resiliencia cognitiva a largo plazo.

“¿Conoces la frase ‘pensar con rapidez?’”, dice la doctora Moring. Eso es exactamente lo que ocurre. Al movernos, aumentamos el flujo sanguíneo, el oxígeno, la glucosa y las sustancias químicas

cerebrales clave. Es similar a los efectos de la medicación para el TDAH y nos ayuda a pensar con claridad.

LIBERANDO LA PRESIÓN

Moss dice que ha usado el correr como medicación durante toda su vida. Creció como la mayor de cinco hermanos en un hogar caótico, escapándose a la calle antes de ir a la escuela con un walkman y sus zapatillas de correr. “Las mañanas eran una locura y yo tenía toda la responsabilidad”, dice, “así que correr se convirtió en mi espacio, donde podía planificar mi día y sentirme más despejada. Si no hago ejercicio, mis pensamientos van más rápido. Correr es como la meditación; me da positividad y control emocional”.

Ahora, madre de cuatro hijos, Moss se levanta a las cinco de la mañana para correr a diario. Admite que es exigente consigo misma, y se exige mucho, y sin la ‘válvula de escape’ que ofrece correr la presión puede acumularse. “Una vez alguien me preguntó: ‘¿Por qué siempre corres? ¿Huyes de algo?’... Me tocó la

fibra sensible. Probablemente huyo de mi cabeza, pero es así”.

Moss no es la única. Según la doctora Mohring, el ejercicio es una herramienta poderosa para manejar muchos de los desafíos asociados con el TDAH, como el pensamiento de todo o nada, la hiperconcentración y el perfeccionismo, especialmente común en mujeres. El perfeccionismo a menudo se desarrolla como una estrategia de afrontamiento en respuesta a críticas pasadas, fracasos o la sensación de no ser lo suficientemente bueno. Muchas personas con TDAH intentan hacer todo a la perfección, una estrategia que puede ser agotadora e insostenible.

Correr, especialmente largas distancias, normaliza estas imperfecciones percibidas. Todos bajamos

el ritmo, nos desmoronamos o queremos abandonar en algún momento. Pero esto crea un entorno excepcionalmente indulgente donde los errores o las malas rachas no son fracasos, sino combustibles. “Sirve para todos”, dice Blair. “Ya seas inversor o albañil, nada importa ahí fuera. No hay que fingir con un calor de 50 °C. Si sufres, lo demuestras. Si lloras, lloras. Eso no es debilidad. Eso es ser humano”.

La doctora Mohring explica que estos retos físicos compartidos pueden activar la oxitocina, la hormona responsable de la respuesta al estrés de ‘cuidar y hacer amigos’. “Estamos programados para conectar y colaborar bajo presión”, afirma. “Eso es lo que hace que estos desafíos grupales de resistencia sean tan poderosos: crean vínculos auténticos y tribales”. El ejercicio también ayuda a focalizar las características del TDAH, como la energía y la resiliencia. “Por lo tanto, te ayuda a afrontarlo y a prosperar”, afirma la doctora Mohring.

Moss demostró energía y resiliencia al correr también el Marathon des Sables en 2019 con 50 años, tan solo cuatro meses después de inscribirse. “Fue una decisión audaz”, admite. “Pero corría 70 km a la semana y había participado en varios maratones, así que me sentí a la altura del reto. Creo firmemente que si quieres hacer algo, puedes”. Sin embargo, a diferencia de la experiencia de Blair, Moss afirma que correr ultramaratones como mujer puede ser una experiencia solitaria. “Los hombres conectan mejor porque están muy sorprendidos de haber llegado tan lejos. Para una mujer, es diferente. Estamos acostumbradas a llegar lejos. Hice conexiones para toda la vida, pero no hice amigos. Para mí, correr es conocerme a mí misma”.

Moss pasó gran parte de su vida sintiéndose incomprendida, sobre todo antes de su diagnóstico tardío de TDAH, y correr le ofrece una inusual →

¿CÓMO SABER SI LO TIENES?

El TDAH se presenta de muchas maneras diferentes, que pueden variar de una persona a otra. Te presentamos una lista de síntomas del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM), agrupados en las categorías: inatención e hiperactividad/impulsividad. Muchas personas experimentan una combinación de síntomas de ambas. Si sospechas que tienes TDAH, consulta a un profesional.

DÉFICIT DE ATENCIÓN

- No prestas mucha atención a los detalles o cometes errores por descuido en los estudios, en el trabajo o en otras actividades.
- Tienes dificultades para mantener la atención en las tareas o el juego.
- Parece que no escuchas cuando te hablan directamente.
- No sigues las instrucciones y no terminas las tareas (por ejemplo, pierdes la concentración o te distraes).
- Tienes dificultad para organizar tareas y actividades.
- Evitas o te muestras reacio a realizar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Con frecuencia pierdes cosas necesarias para hacer esas tareas.
- Te distraes fácilmente.
- Olvidas las rutinas diarias.

HIPERACTIVIDAD/IMPULSIVIDAD

- Te mueves nerviosamente, golpeas con los pies o te retuerces en el asiento.
- Te levantas de tu asiento cuando deberías estar sentado.
- Corres o trepas en situaciones inapropiadas.
- Tienes dificultades para participar en actividades de ocio tranquilamente.
- Pareces estar constantemente ‘en movimiento’.
- Hablas sin parar.
- Respondes antes de que acaben la pregunta.
- Te es difícil esperar turno.
- Interrumpes o te entrometes en los asuntos de otros (por ejemplo, interrumpes conversaciones o actividades).

“Cuando salgo a correr mi cerebro se siente superorganizado”

oportunidad de conectar consigo misma. “Motivarse y tener éxito puede ser solitario”, admite. “Soy muy directa y no tengo muchos filtros, así que no siempre me llevo bien con las madres del colegio. Creo que las intimidó. Pero cuando corro, no tengo que intentar encajar”.

Esa concentración interna, donde puedes conectar contigo mismo, puede ser un desafío para el cerebro con TDAH, que está programado para la novedad y la estimulación. Sin embargo, la hiperconcentración es un rasgo común, que puede ser una herramienta poderosa en las pruebas de resistencia. Tanto Moss como Blair hablan de concentrarse en objetivos simples y rítmicos, como llegar al siguiente árbol, al siguiente punto de control, para dividir una tarea enorme en partes más pequeñas. “Eso es hiperconcentración en acción”, dice Blair. “Donde otros podrían detenerse, yo sigo adelante”.

La hiperconcentración no siempre ayuda. Para algunos, se convierte en una forma de bloquearse emocionalmente en lugar de responder a lo que realmente está sucediendo. Y cuando la carrera termina, el bajón puede ser brutal.

PERSPECTIVA CAMBIANTE

Esta capacidad de centrarse intensamente en las tareas también puede ahogar señales cruciales (dolor, deshidratación, agotamiento), ya que la mente se centra en seguir adelante a toda costa. Algunos

corredores pueden llamar a esto fortaleza mental, pero apearse rígidamente al ‘plan’ puede anular la necesidad de adaptarse cuando las condiciones cambian.

La perspectiva de Blair sobre la fortaleza mental ha evolucionado con la experiencia. En una cultura que a menudo equipara la resistencia con la determinación a toda costa, ha aprendido por las malas que la verdadera fortaleza es flexible, no rígida. Durante su primer MdS, las condiciones fueron brutales. Resultó ser uno de los años más calurosos registrados. A las 9:30 de la mañana, la temperatura ya había alcanzado los 45 °C. Al mediodía, la superaba en 10 °C. Un norovirus estaba arrasando el campamento, él tampoco estaba en su mejor momento físico, y la combinación de calor, enfermedad y fatiga le golpeó con fuerza. “Cuando te afectan las tres cosas a la vez, todo parece imposible”, dice. “No fue una carrera, fue una guerra de desgaste”.

Al final del primer día, se desplomaba con frecuencia. Deshidratado, desorientado y exhausto, empezó a dudar no solo de su cuerpo, sino también de su mente. Fue durante uno de esos colapsos cuando otro corredor cayó junto a él al perder el conocimiento, y falleció camino del hospital. No lo conocía, pero aquello le conmovió profundamente.

Para Blair, esta muerte no solo fue impactante, sino que rompió toda la estructura que suele acompañar a la toma de decisiones impulsada por el TDAH, especialmente bajo presión. Rasgos como la impulsividad, la reactividad emocional, la ceguera temporal y el pensamiento de todo o nada pueden dificultar la reflexión o el reconocimiento del peligro; por eso las pruebas de resistencia pueden resultar tan emocionantes, pero también tan arriesgadas para los corredores con TDAH.

Blair admite que normalmente sigue adelante, pase lo que pase. Pero en ese momento, algo cambió. No se trataba solo de límites físicos, sino de una confrontación con la mortalidad, el ego y la impulsividad. Esa experiencia le dio permiso para escuchar a su cuerpo, cuestionar el afán de demostrar algo y elegir la seguridad por encima de la terquedad. “Me generó una especie de inseguridad positiva”, dice. “De esas que te protegen. A veces, lo valiente es saber cuándo parar. Pero fue muy difícil recuperarse emocionalmente. Cuando no terminas, lo sientes como un fracaso. Mentiría si dijera que no buscaba reconocimiento, sobre todo de quienes nunca me lo han dado.

GUÍA PARA HACER FRENTE AL TDAH

Las personas con TDAH suelen oscilar entre extremos: una semana son 100 km, la siguiente, nada. La doctora Mohring llama a esto ‘motivación de marea’. “Cuando baja la marea, hay falta de atención. Cuando sube, hay concentración e impulsos intensos”, explica. Estos cambios no son pereza, sino neurológicos. “El TDAH no es falta de disciplina”, afirma. “Es un ritmo diferente. Uno que necesita apoyo”. Estos son sus consejos.

1

Dale un significado

Asocia el entrenamiento a algo importante. Los cerebros con TDAH responden mejor a las emociones.

2

No vayas solo

Las sesiones grupales o con un compañero fomentan la responsabilidad y la motivación a través de la conexión y la energía compartida.

3

No sientas vergüenza

Cuando tus planes se desvíen, usa tu voz interior. La vergüenza te apaga, pero la compasión te mantendrá en marcha.

4

Sé flexible

Visualiza los planes, reflexiona sobre ti mismo y deja espacio para la espontaneidad. El TDAH necesita apoyo, no rigidez.

5

Identifica patrones

La energía fluye en oleadas. Conocer tu ciclo de todo o nada te ayudará a planificar con mayor autoconciencia.



Kerri corrió el Marathon des Sables en 2019, a los 50 años, tan solo cuatro meses después de inscribirse.

No fui allí para no triunfar. Eso duele, porque estas cosas requieren meses de preparación. Claro, se aprende, pero no pretendamos que el fracaso no existe". Blair aprendió de esta experiencia y al año siguiente completó la carrera, un poco más sabio, más compasivo consigo mismo y mucho más en forma.

La vergüenza es una corriente subyacente común en las personas con TDAH y puede provocar sobentrenamiento, culpa o lesiones. "La vergüenza es realmente tóxica en el TDAH", afirma la doctora Mohring. "Esta vergüenza se usa a menudo como un estímulo para conseguir resultados. El problema es que funciona, hasta que deja de funcionar. Por eso, es fundamental tener una buena relación con tu entrenador y aceptar tus imperfecciones. Baja el ritmo. Sé consciente. Sé amable. Cuidate".

Para Blair, ese cambio ha sido transformador. Sí, su impulso por correr ultras se debe en parte a su ego, pero también a su recuperación tras años sintiéndose incomprendido, juzgado o fuera de lugar. "Correr no lo soluciona todo", dice. "Pero me ayuda a encontrarle sentido a las cosas. Me ayuda a ser mejor padre, mejor pareja, una mejor versión de mí mismo."

Moss coincide en que correr es mucho más que el ego. "Es medicina. He oído hablar de gente que toma todo tipo de cosas para el TDAH; ¡que prueben a correr!", dice riendo. Para quienes lo tienen, correr no se trata tanto de escapar del caos como de encontrar la calma en él. "No necesitas tener TDAH para correr ultras", dice Blair. "Pero si lo tienes, este deporte podría ser justo lo que te ayude a comprenderte a ti mismo".

ESTRATEGIAS PARA CORREDORES CON TDAH

Tener buenas estrategias te ayudará a entrenar de forma más eficaz y eficiente, y a enfrentarte a cualquier auto-sabotaje. La doctora Perry ofrece estas estrategias para trabajar con un cerebro con TDAH, no contra él.

CULTIVA TU PASIÓN

La hiperconcentración solo funciona cuando haces algo que disfrutas por naturaleza. Si tu rutina diaria te aburre, prueba nuevas carreras, cambia las distancias, cambia los compañeros de entrenamiento o busca nuevas estrategias.

CÉNTRATE EN EL PROCESO

Buscar solo resultados puede causar estrés. En su lugar, establece objetivos basados en tareas que puedas controlar, como el ritmo respiratorio o la constancia del ritmo. Estas estrategias son la parte más importante del proceso.

GENERA DOPAMINA

Cuando una tarea resulta aburrida o abrumadora, nuestro cerebro suele evitarla buscando dopamina en otras áreas mediante la procrastinación o la distracción. Puedes añadir dopamina a tus carreras incluyendo novedades, midiendo tu progreso y recompensándote al finalizar la tarea.

FRAGMENTA

Dividir tus carreras en secciones más pequeñas es otra excelente manera de obtener dopamina y reducir la sobrecarga. También te permite ser más estratégico con los procesos que has implementado, lo que aumenta tus posibilidades de alcanzar tus objetivos.

ANDAMIOS MENTALES

Con TDAH, a menudo sabes qué hacer, pero no siempre

puedes hacerlo. Esto se conoce como 'disfunción ejecutiva', que dificulta analizar, planificar, organizar, programar y completar tareas. Usar un andamiaje mental puede ayudar a reducir la carga y facilitar la acción. Esto puede incluir cronómetros visuales, un kit de herramientas listo para usar, encontrar un compañero responsable y eliminar cualquier distracción

ESQUIVA FRANCOTIRADORES

La sobrestimulación repentina, las salidas caóticas y el mal tiempo pueden arruinar una carrera. Correr en rutas más tranquilas puede ayudar a reducir la sobrecarga sensorial. También puedes optar por carreras más pequeñas.

LA MEDICACIÓN

Los medicamentos para el TDAH pueden aumentar la frecuencia cardíaca, suprimir el apetito y aumentar la temperatura corporal; todo ello es peligroso durante las pruebas de resistencia. Aliméntate, hidrátate y consulta con un profesional.

COME BIEN

El TDAH puede afectar a los patrones de alimentación. Saltarse comidas es peligroso.

ELDIAGNÓSTICO NO ES ESENCIAL

El autoconocimiento y la adaptación son las verdaderas herramientas que necesitas. Asegúrate de comprender tus rasgos para poder trabajar con ellos y no contra ellos.

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

EL GRAN NÚMERO DE LOS ESCRITORES

Esquire

Nº 262 Abril 2024

DAVID UCLÉS cumple su promesa de escribir para Esquire
MICUEL POVEDA sueña a Lorca
Elogio a los prólogos

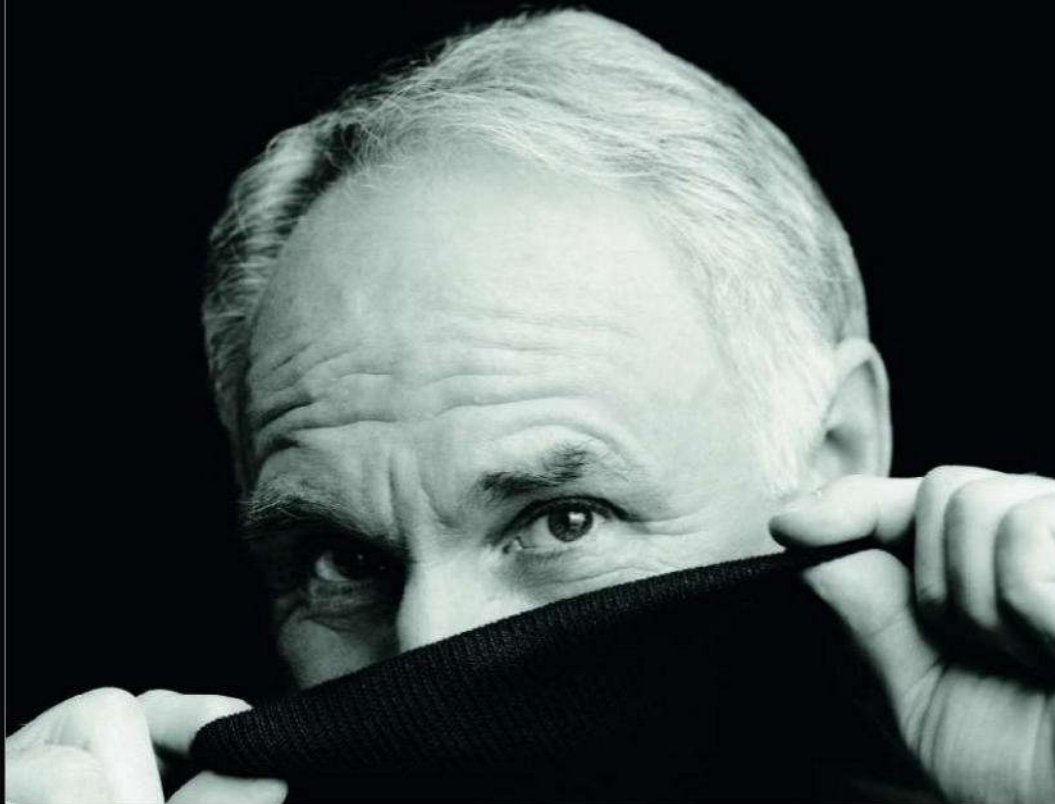
UN CLUB PARA LETRAHERIDOS

Clara Calle, Fernando Bonete, Luis Landero, Lucía Solla Sobral, Hero Fiennes, Richard Price, Sandra Delaporte...



Dan Brown

GUARDIÁN DEL SECRETO



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es

ZAPAS PARA VOLAR

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.instagram.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



ESPUMAS ULTRARREACTIVAS, PLACAS DE IMPULSO y uppers ligerísimos: las nuevas superzapatillas de running están hechas para correr más rápido y recuperar mejor.

Por
LOLA LÓPEZ y
CARLOS JIMÉNEZ
Fotografía
NURIA SERRANO

PUMA DEVIATE NITRO 4

PRECIO: 170 € | PESO: 205 g (M),
250 g (H) | DROP: 8 mm

EN UN MERCADO POLARIZADO ENTRE VOLADORAS radicales y daily trainers, la PUMA *Deviante NITRO 4* es una zapatilla fiable que te puedes calzar cualquier día de la semana, ya sea rodaje, entrenamiento de ritmo o una tirada larga. Se coloca así justo en el punto intermedio: no es una zapatilla de competición pura, pero tampoco una clásica de entrenamiento sin más. Está pensada para rendir sin renunciar a la comodidad gracias a la mediasuela PUMA NITROFOAM de doble capa (espumas con infusión de nitrógeno) que combina con la PWRPLATE –en compuesto de carbono– no tanto como un elemento rígido, sino como una pieza hacia una transición más fluida y flexible. El upper, de malla técnica, es de ajuste cómodo, con collar mullido y lengüeta acolchada. Y otro sello de identidad en la gama es la suela PUMAGRIP, para dar tracción y durabilidad. →

MERRELL AGILITY PEAK 6

PRECIO: 165 € | PESO: 225 g (M),
270 g (H) | DROP: 6 mm

YA SEA POR SENDEROS SENCILLOS Y RÁPIDOS como por caminos repletos de piedras sueltas o zonas embarradas, la Merrell *Agility Peak 6* se desenvuelve como pez en el agua en cualquier terreno técnico y distancia que le pongas por delante. Parte del secreto está en la suela Vibram Megagrip con la tecnología Traction Lug, una combinación que ya es sinónimo de fiabilidad. Los tacos de 5 mm están bien distribuidos y orientados en distintas direcciones para mejorar la tracción en subidas y el control en las bajadas más técnicas. Lo interesante es que, pese a ese agarre, no se siente torpe ni demasiado 'taconuda' en tramos rápidos y fáciles, donde puedes alargar la zancada y mantener el ritmo. Pero el trabajo no se queda solo en la suela: en la mediasuela están la nueva espuma FloatPro y el sistema FlexConnect de longitud completa, una combinación que aporta una respuesta más consistente y reactiva. La amortiguación es generosa, lo que hace que sea ideal para acumular kilómetros con protección, pero mantiene un punto de firmeza que ayuda a adaptarse mejor a los terrenos irregulares. Es una zapatilla que protege bien en ultras y que, al mismo tiempo, permite correr con ritmo cuando el sendero lo permite.

Las Merrell Agility Peak 6 tienen un enfoque claro: ultras y tiradas largas con protección, manteniendo la capacidad de ir rápido cuando el sendero lo permite.






SKECHERS SLIP-INS AERO PULSE

PRECIO: 115 € | PESO: 289 g | DROP: 6 mm

EL GESTO COTIDIANO DE PONERSE LAS ZAPATILLAS Y SALIR CORRIENDO es mucho más fácil que nunca con las Skechers *Hands Free Slip-ins® Aero Pulse*. Estas zapatillas de asfalto de alto rendimiento destacan por una mezcla de innovación y comodidad que te invita a ponértelas sin pensarlo mucho. Literalmente, metes el pie y ya las tienes puestas: sin tirones ni fricciones gracias al sistema patentado Slip-ins® + Heel Pillow™, que hace que te las calces automáticamente. Otra de sus tecnologías de alto rendimiento es la mediasuela ECO FLIGHT™ + rocker HYPER ARC®, con una amortiguación que transmite ligereza y un tacto consistente, con ese punto de respuesta

que esperas en rodajes por asfalto. La geometría rocker HYPER ARC® se percibe sobre todo en la transición: el pie rueda fácil, como si la zapatilla te ayudara a pasar del aterrizaje al despegue sin interrupciones. No es algo exagerado, pero sí lo suficiente para que la zancada fluya. En cuanto a la plantilla Arch Fit®, añade un plus de soporte que se nota especialmente en tiradas más largas. Se adapta al pie y reparte bien la presión, dando la sensación de que el arco va acompañado en cada paso. Además, al ser extraíble permite ajustar sensaciones si eres de los que personalizan plantillas. La suela Goodyear® aporta agarre y tracción, y el upper de malla técnica es transpirable y se ajusta sin agobiar. →



La Trabuco 14 es una zapatilla todoterreno con amortiguación FF BLAST MAX, placa antipiedras y suela ASICSGRIP para correr protegido y con un agarre fiable.

ASICS TRABUCO 14

PRECIO: 160 € | PESO: 281 g | DROP: 8 mm


IDEAL PARA TRAIL TODOTERRENO Y PENSADA PARA ENTRENAR MUCHO. La Asics *Trabuco 14* va muy bien en terrenos cambiantes, con un enfoque claro en protección, agarre y confort. En esta versión el tacto se vuelve más amable gracias a una mediasuela actualizada con FF BLAST MAX, que aporta una amortiguación más abundante y con un punto elástico para que el ritmo no se hunda cuando el terreno se complica o los kilómetros pesan. En la parte de seguridad en montaña, mantiene el ADN TRABUCO: rock plate (placa antipiedras) para filtrar impactos de piedras y raíces, y ASICSGRIP en la suela para asegurar tracción

consistente sobre tierra, roca y superficies húmedas. Es una combinación que prioriza la confianza: puedes pisar sin mirar tanto y dejar que la zapatilla haga el trabajo de estabilizar y proteger. Arriba, el upper apuesta por un ajuste más técnico y de sujeción, con malla resistente y una estructura pensada para que el pie vaya bien sujeto en apoyos irregulares sin perder ventilación. Podemos decir en resumen que la Asics *Trabuco 14* es una opción muy sólida para quien quiere una única zapatilla de trail para el día a día: cómoda para tiradas largas, segura en bajadas y suficientemente reactiva para apretar cuando el camino lo permite.

NEW BALANCE ELLIPSE V1

PRECIO: 150 € | PESO: 218 g (M), 274 g (H) | DROP: 8 mm

LA GRAN NOVEDAD DE ESTA PRIMAVERA DE NEW BALANCE ES LA *Ellipse v1*, la primera de su línea, que se presenta como una zapatilla pensada para sostener el kilometraje diario: desde salidas al amanecer hasta rodajes en la pausa del mediodía o por la noche, ya que la zapatilla incorpora detalles reflectantes. Destaca porque es capaz de unir la comodidad de la mediasuela Fresh Foam X con una sensación de rebote bajo los pies, por lo que no se pierden el dinamismo y la versatilidad que siempre se busca en una zapatilla de entrenamiento, pero sin añadir peso. En cuanto a la malla técnica, la *Ellipse* apuesta por un empeine que mantiene la ligereza y transpirabilidad, con un diseño moderno con detalles reflectantes, pero de influencias clásicas del running. La lengüeta reforzada está unida al empeine en ambos lados, que, junto a los cordones elásticos y el forro interno, tiene un ajuste superior. La suela de goma reduce peso en zonas menos críticas y mantiene refuerzos en áreas de mayor desgaste. La *Ellipse v1*, por tanto, es una zapatilla neutra orientada a carreras fáciles, recuperación, rodajes largos y constantes y, en posicionamiento de gama, una alternativa más sencilla y asequible que → la New Balance 1080 v15.



La Hoka Cielo X1 3.0 es para los que corren rápido. Mediasuela PEBA de doble densidad más nueva placa de carbono: máxima reactividad, propulsión y eficiencia.

HOKA CIELO X 1 3.0

PRECIO: 275 € | PESO: 213 g | DROP: 7 mm

EN TEMPORADA DE MARATONES, ES UNA ZAPATILLA ADECUADA. La Hoka Cielo X1 3.0 es más que una opción para completar los 42,195 km, pero solo a ritmos muy altos. Cuando te calzas esta voladora, sientes que es totalmente diferente a lo que hay en el mercado. La mediasuela PEBA de doble densidad es extremadamente reactiva y, combinada con una placa de fibra de carbono de nuevo diseño, logra mejorar la propulsión y la eficiencia en cada zancada. A esto hay que añadir la llamativa geometría del talón, que aporta una mayor estabilidad sin penalizarte cuando vas rápido. Ahora, además, tiene un upper aún más ligero y minimalista, fabricado con tejido Leno Weave y un Dynamic Vamp elástico y patentado, que mejora el ajuste y la sujeción del pie. Añade un sistema de cordones asimétrico que proporciona un ajuste más seguro, y la suela ha mejorado bastante al usar poliuretano moldeado por compresión: no solo ofrece gran tracción en asfalto durante la competición incluso en condiciones de humedad, sino que, además, garantiza más durabilidad.

ALTRA EXPERIENCE FLOW 3

PRECIO: 150 € | PESO: 255 g (M),
DROP: 4 mm

ALTRA NOS TIENE ACOSTUMBRADOS A SUS ZAPATILLAS con drop 0, pero las *Experience Flow 3* elevan ligeramente esa cifra hasta los 4 mm para ofrecer una transición más progresiva y accesible para quienes quieren empezar a sentir el terreno de una forma más natural. Uno de sus puntos fuertes sigue siendo la horma FootShape, más amplia en la zona delantera, que permite que los dedos se expandan de forma natural durante la carrera sin renunciar a una sujeción cómoda y segura en el resto del pie. El upper, confeccionado con una malla ligera y transpirable, ayuda a mantener una buena ventilación incluso cuando los kilómetros se alargan. En la mediasuela encontramos la espuma EGO P35, que aporta amortiguación y estabilidad. El resultado: una zapatilla cómoda para correr ritmos tranquilos o tempo tanto en distancias cortas como en tiradas intermedias. →



ON CLOUDBOOM MAX

PRECIO: 240 € | PESO: 296 g | DROP: 8 mm

LA ON CLOUDBOOM MAX ES UNA DE ESAS ZAPATILLAS PENSADAS para quienes buscan un modelo rápido pero también comodidad para acumular kilómetros. No es solo una voladora para competir: también puede acompañarte en entrenamientos exigentes y tiradas largas. Gran parte de esa personalidad nace de su mediasuela de doble densidad hecha con la espuma Helion HF, un material que suaviza el impacto y devuelve la energía de forma progresiva, ayudando a mantener el ritmo cuando las piernas empiezan a cansarse. En el interior está la Speedboard de fibra de vidrio, una placa diseñada para hacer que las transiciones sean más fluidas desde el talón a la puntera. La combinación logra dinamismo, protección y comodidad e invita a correr con confianza. El upper, ligero y transpirable, se adapta al pie con naturalidad y comodidad. Es una zapatilla pensada para disfrutar corriendo rápido durante muchos kilómetros. Además, su geometría favorece una pisada estable incluso cuando vas al límite, haciendo que el conjunto se sienta más 'redondo' en tiradas largas. El tacto es amable al aterrizar, pero con ese punto de respuesta que anima a cambiar de ritmo sin esfuerzo. Y en ritmos sostenidos, destaca por cómo mantiene la eficiencia zancada tras zancada, sin volverse exigente con la técnica.





Glycerin 23 es la aliada perfecta para rodajes tranquilos y tiradas largas. Con una amortiguación muy suave y una transición fácil para hacer muchos kilómetros.

BROOKS GLYCERIN 23

PRECIO: 180 € | PESO: 300,5 g | DROP: 8 mm

LA BROOKS GLYCERIN 23 ES UNA ZAPATILLA DE ENTRENAMIENTO DIARIO diseñada para ofrecer una experiencia de carrera extremadamente cómoda. Su enfoque está en la amortiguación suave, la protección del impacto y una transición fluida, lo que la convierte en una gran aliada para sumar kilómetros sin castigar las piernas. El corazón del modelo es su mediasuela con DNA Tuned, una espuma de doble densidad formulada para proporcionar un tacto muy blando al aterrizar y un retorno moderado al despegar. Esta combinación permite una pisada estable, progresiva y muy amable, ideal para rodajes tranquilos, sesiones de recuperación o tiradas largas donde prima la comodidad por encima de la velocidad. La plataforma es amplia y estable, lo que ayuda a mantener una sensación de seguridad

incluso cuando la fatiga aparece. Además, la suela incorpora goma de alta resistencia al desgaste y un diseño segmentado que favorece una transición más natural desde el talón hasta la puntera. En la parte superior, el upper de malla técnica de doble capa ofrece un ajuste envolvente sin puntos de presión. La lengüeta acolchada, el collar suave y la estructura interna aportan sujeción sin comprometer la ventilación, logrando un equilibrio muy logrado entre confort y soporte. En conjunto, la *Glycerin 23* es una rodadora premium pensada para quienes buscan una zapatilla fiable, muy amortiguada y con una pisada fácil para entrenar a ritmos medios o suaves y acumular volumen semanal. Si tu objetivo es correr rápido, funciona mejor como base de entrenamiento combinada con un modelo más ligero y reactivo para días de calidad.

JOMA R.2000 26

PRECIO: 120 € | PESO: 240 g | DROP: 10 mm

LAS JOMA R.2000 26 SON DE ESAS ZAPATILLAS que, en cuanto te las pones, entiendes por qué la marca habla tanto de versatilidad. Se sienten preparadas para casi todo: rodajes largos, días de ritmo alegre o incluso una competición en la que quieras ir rápido sin renunciar a la comodidad. El upper (mesh VTS + ajuste SPORTECH) es muy ligero y sorprendentemente fresco. La malla técnica con VTS deja pasar el aire de forma constante y el ajuste termosellado SPORTECH aporta sujeción sin rigidez, como si la zapatilla abrazara el pie sin añadir peso ni capas innecesarias. La mediasuela FLY REACTIVE tiene un comportamiento muy equilibrado. La parte trasera se nota reactiva, con ese retorno de energía que te impulsa. En la zona delantera, el phylon aporta estabilidad y un apoyo firme cuando aumentas el ritmo, y todo con una transición suave. Además, la horma más ancha en la zona de los dedos te da muchísimo confort. La suela de caucho DURABILITY transmite solidez y agarre, ya sea en asfalto o pista. →





NIKE STRUCTURE PLUS

PRECIO: 179,99 € | PESO: 309 g
DROP: 10 mm

LAS STRUCTURE PLUS REPRESENTAN muy bien cómo ha evolucionado el concepto de estabilidad. Aquí no hay correcciones bruscas ni elementos intrusivos que te obligan a correr 'como la zapatilla quiere', sino una base amplia, bien construida y una amortiguación generosa que acompaña la pisada de forma progresiva. La explicación es fácil: Nike ha combinado por primera vez dos de sus mejores espumas en la mediasuela, ZoomX y ReactX, dentro de una zapatilla estable. El objetivo es claro: ofrecer una sensación en carrera nunca antes vista. Mantiene el

control de la pisada, pero añade una sensación más blanda y reactiva bajo el pie. Y lo consigue con creces. A esto hay que sumar los 42 mm en el talón y 32 en el antepié. El resultado es una zapatilla para entrenamientos diarios y rodajes largos, donde la protección y la comodidad pesan más que la velocidad. Pero, es más, también ha conseguido que tengan una estética moderna, limpia y muy actual, con una combinación de colores que funcionan igual de bien en carrera que fuera de ella en el día a día. En resumen, es una zapatilla pensada para sumar horas y distancia con confianza, sin renunciar al diseño.

Zapatilla con perfil alto, pero no pierdes la sensación de terreno. Te protege, pero te deja sentir dónde pisas, muy importante para correr en superficies irregulares.




NNORMAL CADÍ

PRECIO: 150 € | PESO: 230 g (M),
275 g (H) | DROP: 6 mm

KILIAN JORNET Y SU EQUIPO HAN CREADO con la NNormal Cadí una zapatilla de trail running con vocación más popular dentro del catálogo de la marca: un modelo pensado para larga distancia y terrenos polivalentes de montaña, con un enfoque claro en comodidad sin renunciar a la durabilidad que NNormal prometió desde su origen. Inspirada en la Serra del Cadí, donde nace el imaginario de la marca, la Cadí representa una evolución natural del concepto No Trace (minimizar el impacto y cuidar el entorno) y supone un paso desde la durabilidad como prioridad hacia un perfil más amable para pasar horas corriendo, especialmente cuando el objetivo es sumar kilómetros sin que el pie acabe pagando la factura. La tracción la

pone una suela Vibram® Megagrip con tacos de 4 mm, orientados a agarre en montaña, y una altura de taco pensada para morder bien en tierra y senderos sin ser excesivamente agresiva. El upper es Sincetech Engineered Woven (un tejido técnico trenzado/tejido diseñado para equilibrar ajuste y resistencia) y añade piezas de soporte y protección: las lace wings ayudan a repartir la tensión de los cordones y a sujetar mejor el mediopié; el contrafuerte interno estabiliza el talón; y la puntera con refuerzo TPU protege los dedos frente a golpes con piedras o raíces. Bajo el pie, combina plantilla ETPU bead (una plantilla hecha con 'perlas' de TPU expandido, para aportar confort y cierta resiliencia) y una mediasuela de espuma supercrítica para buscar buena relación entre amortiguación, rebote y peso.





*Mizuno Neo Zen 2
tiene una amortiguación
abundante y
sorprendente por su
reactividad gracias
a la Enerzy NXT con
nitrógeno y 40 mm
de perfil.*

MIZUNO NEO ZEN 2

PRECIO: 150 € | PESO: 245 g (M),
340 g (H) | DROP: 6,5 mm

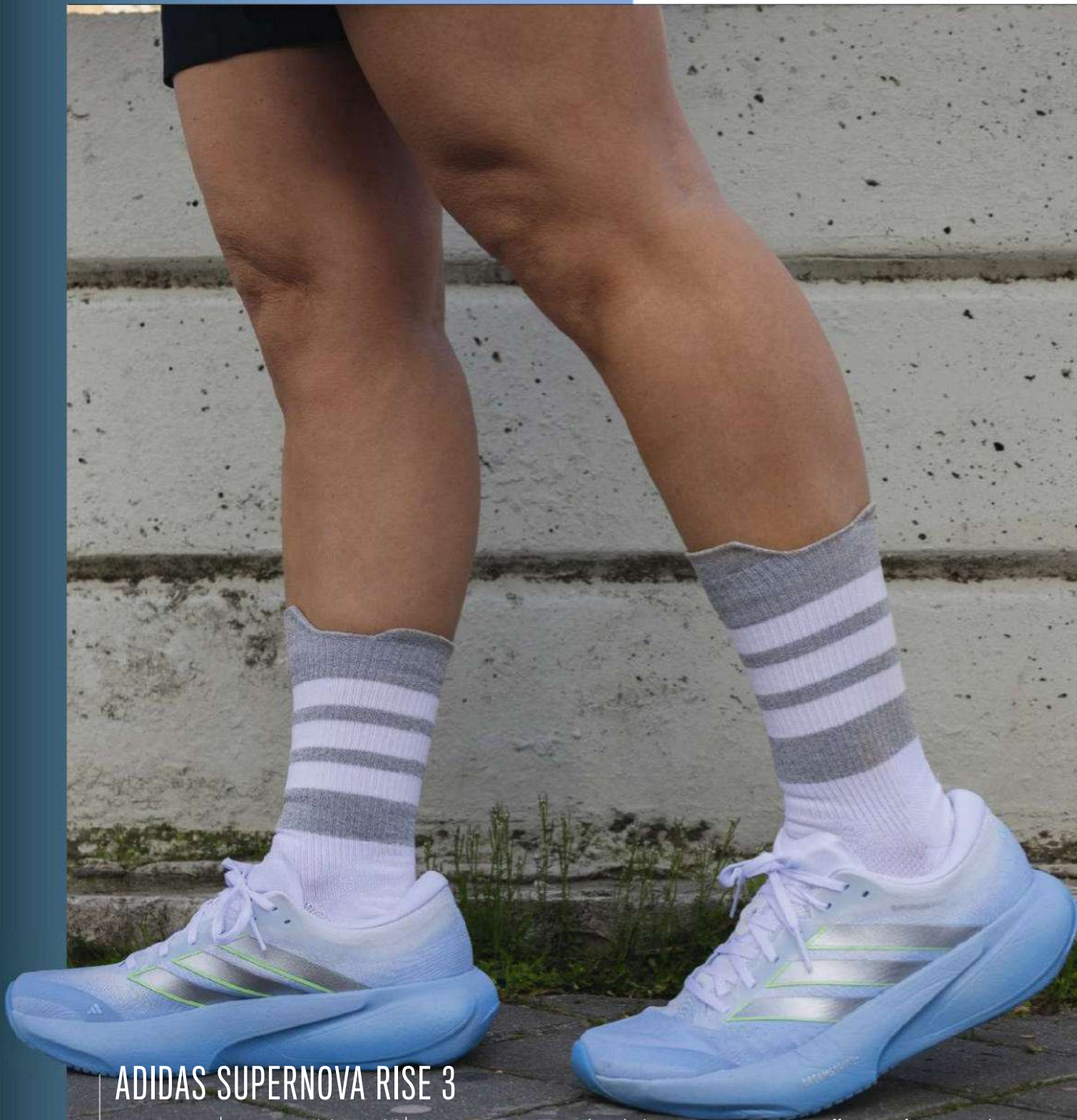
QUE LA MIZUNO NEO ZEN 2 SEA TAN VERSÁTIL y responda a diferentes ritmos y distancias se debe a varios motivos. Si empezamos por la mediasuela, vemos la espuma Enerzy NXT infundada con nitrógeno en toda su longitud sobre unos perfiles con 40 mm bajo el talón. Esto consigue que tengamos una amortiguación y protección abundantes, pero también con una respuesta más viva de lo que cabría esperar en una zapatilla de entrenamiento. Otro elemento clave está en la tecnología Smooth Speed Assist, la geometría tipo balancín que te impulsa de forma suave y eficiente. No se impone en la zancada, pero sí la guía de forma natural, ayudando a mantener una pisada estable y continua tanto a ritmos

tranquilos como cuando se incrementa la intensidad. Además, la base de la zapatilla es lo suficientemente amplia para estabilizar y asegurar que los aterrizajes son 100% seguros. El upper, en forma de botín de una única pieza, con una combinación de malla y tejido de punto, envuelve el pie con un ajuste como un calcetín, logrando que transmita seguridad desde el primer momento, pero también mucha ventilación. El compuesto X10, hecho a base de goma de carbono para ser más resistente a la abrasión, se coloca estratégicamente en las zonas de mayor impacto y expuestas al desgaste. En conjunto, es una zapatilla que invita a acumular kilómetros sin castigar las piernas, pero que también sabe 'despertar' cuando aprietas el ritmo. Esa mezcla de confort, estabilidad y respuesta la convierte en perfecta para el día a día.

SALOMON AERO GLIDE 4 GRVL

PRECIO: 160 € | PESO: 235 g (M),
275 g (H) | DROP: 8 mm

ESTA ZAPATILLA RESPONDE PERFECTAMENTE EN cuanto buscamos un parque, caminos de tierra cerca de casa o senderos sencillos para correr fuera del tráfico de la ciudad. Y es que la Salomon *Aero Glide 4 GRVL* está inspirada en las bicicletas de gravel con una suela exterior hecha con Contagrip y tacos de 2,5 mm, que logran adaptabilidad, estabilidad y agarre, lo que permite correr con seguridad por casi cualquier terreno, incluso cuando aparece algo de barro o hierba húmeda. Pero es en la mediasuela donde esta zapatilla empieza a mostrar su verdadero carácter. La espuma Energy FOAM EVO, con 40 mm en el talón, consigue un equilibrio que permite correr con comodidad tanto a ritmos tranquilos como en cambios de ritmo por debajo de 4:45 min/km. Además, su upper está muy bien resuelto, con un ajuste ceñido y uniforme sin puntos de presión ni molestias ni sensación de que el pie se escape. →



ADIDAS SUPERNOVA RISE 3

PRECIO: 150 € | PESO: 230 g (M), 272 g (H) | DROP: 8 mm

LA TERCERA ENTREGA DE LA ZAPATILLA DE ENTRENAMIENTO MÁS POPULAR de la marca destaca por su silueta más pulida y cambios claros en la base, el upper y la suela. La adidas *Supernova Rise 3* es perfecta para el entrenamiento diario centrado en comodidad y soporte. Destaca por un upper Primeweave engineered con perforaciones láser para mejorar la ventilación y un ajuste

más prémium, y se remata con un collar y una lengüeta más acolchados. Además la espuma de la mediasuela incorpora más Dreamstrike+ (un 16% más), reforzando la amortiguación, pero con una estética más cercana a modelos rápidos de la casa, como la Adizero Boston 13. La suela se ha rediseñado con LIGHTTRAXION, un compuesto principal y una distribución de caucho más generosa, para mayor durabilidad.

Estas zapatillas están preparadas para entrenamientos de series, fartleks y rodajes alegres (3:45-4:30 min/km) si buscas respuesta sin la rigidez de una placa.



SAUCONY ENDORPHIN AZURA

PRECIO: 160 € | PESO: 212 g (M),
240 g (H) | DROP: 8 mm

LLEGA A LA FAMILIA ENDORPHIN CON UNA PROPUESTA MUY CLARA: la Saucony *Endorphin Azura* ofrece una experiencia de superespuma sin placa dentro de la categoría Fast & Light. Su estética es llamativa, pero es en la mediasuela donde destaca la tecnología PWRRUN PB de longitud completa, pensada para combinar un tacto suave en los rodajes diarios con un punto de respuesta cuando subes el ritmo. A esa sensación de fluidez contribuye la geometría SpeedRoll, sello de la saga Endorphin, diseñada para mejorar la transición y hacer la zancada más continua y eficiente. Para la parte inferior, Saucony recurre a goma XT-900 en la suela, colocada estratégicamente para equilibrar durabilidad y tracción. Los

tipos de corredores que más partido van a sacar a esta zapatilla son aquellos de peso ligero o medio que buscan una zapatilla rápida para entrenamientos de calidad. La Saucony *Endorphin Azura* es ideal para series, fartleks, rodajes alegres y ritmos entre 3:45 y 4:30 min/km, y perfecta para quienes quieren sensación natural, sin la rigidez de una placa. En cuanto a su uso, la Azura no está diseñada como zapatilla de competición pura –no tiene placa ni una espuma de alto rebote como la gama Endorphin Speed/Pro–, pero sí puede usarse para competir en distancias de 5K o 10K si te gustan las zapatillas firmes, estables y con buena respuesta. Para media maratón o maratón ya se queda corta en amortiguación y eficiencia y son preferibles las líneas de Saucony Triumph, Endorphin Speed y Endorphin Pro. →

La silueta de las Under Armour Velociti Distance proporciona la estabilidad, amortiguación y durabilidad necesarias para soportar semanas de alto kilometraje.

UNDER ARMOUR VELOCITI DISTANCE

PRECIO: 160 €

PESO: 244 g (M), 298 g (H) | DROP: 6 mm

SE PRESENTA COMO UNA OPCIÓN PENSADA PARA acumular kilómetros con un enfoque sencillo y funcional y Under Armour *Velociti Distance* es precisamente eso. Las utilizamos para nuestras tiradas largas de los domingos y el protagonismo se lo lleva su upper traslúcido de monomesh, que busca mantener la zapatilla ligera y muy ventilada; el ajuste es ligeramente ceñido, pero con espacio en la puntera para tener confort. Además la lengüeta con fuelle y acolchado medio te asegura que si tienes un empeine pronunciado vas a ir muy cómodo. La mediasuela utiliza UA HOVR+ en pieza completa, una espuma que prioriza la amortiguación, pero con un punto de respuesta y una sensación firme, lo que también suma estabilidad cuando los kilómetros se acumulan. La suela con cobertura de goma sólida tiene buen agarre en mojado.

MOUNT TO COAST H1

PRECIO: 170 € | PESO: 240 g | DROP: 6 mm

A PESAR DE SER UNA MARCA ASIÁTICA, MOUNT TO COST ES UNA FIRMA JOVEN y está empezando a llamar la atención de muchos corredores. Sus señas de identidad son la sostenibilidad y la innovación, y la Mount to Coast *H1* es probablemente el mejor ejemplo. Se trata de una zapatilla pensada para correr desde la puerta de casa hasta la montaña, y que se desenvuelve muy bien en ambos escenarios. Apuesta por una suela exterior propia, denominada VersaGrip, con tacos poco prominentes que se adaptan tanto a terrenos compactos como al asfalto, incluso en condiciones de humedad. En la mediasuela encontramos un compuesto fabricado al 100% con biomasa y nitrógeno inyectado, que ofrece comodidad y reactividad, pero también mucha durabilidad. Sus perfiles altos aportan protección bajo el pie, y una base ancha mejora la estabilidad. El upper es minimalista, elástico y transpirable, pero destaca por su doble sistema de atado para poder ajustar con mayor precisión. 🏃‍♂️



NORDA 001

PRECIO: 109 € | PESO: 232 g (M),
268 g (H) | DROP: 5 mm

NORDA ES UNA DE ESAS MARCAS QUE EN POCOS AÑOS HAN CONSEGUIDO hacerse un nombre dentro del trail running. En su caso, gracias a su apuesta por materiales prémium, sostenibilidad y un diseño minimalista muy reconocible. Las Norda *001* representan bien esa filosofía. A simple vista llaman la atención por su construcción limpia, pero lo realmente interesante está en cómo están hechas. El upper utiliza una de las fibras más resistentes y ligeras que existen, lo que permite crear una zapatilla muy duradera sin añadir peso innecesario, pero también es ultraligero, cómodo y de un ajuste óptimo. En la mediasuela encontramos el compuesto Anitel TPEE desarrollado junto a Norda, que aporta una pisada reactiva y estable incluso cuando el terreno se complica y se vuelve más técnico. Bajo el pie, la suela Vibram Megagrip con tecnología Litebase garantiza tracción y agarre en roca, tierra o incluso en superficies húmedas. Una zapatilla que transmite una sensación de robustez y precisión pensada para quienes buscan rendimiento y durabilidad para correr largas distancias en montaña.



BÁSICOS DE PRIMAVERA

SUBE TU NIVEL

YA SEA DE ENTRENAMIENTO, TECNOLÓGICO, DE ESTILO...
LO IMPORTANTE ES QUE TE SIENTAS BIEN CONTIGO MISMO. CADA
ESFUERZO ES UN TRIUNFO. RECUERDA QUE LO IMPORTANTE
ES PREPARARSE PARA LLEGAR A TUS METAS.



VISIÓN SIN DISTRACCIONES

Gafas adidas Sport Kentro (SP0123)

PRECIO 155 € | WEB deporvillage.com

LAS NUEVAS MONTURAS HERO DE LA FAMILIA ADIDAS SPORT EYEWEAR destacan como una solución técnica diseñada para potenciar los entrenamientos del día a día. Pensadas para un rendimiento accesible, acompañan el running diario con un diseño de aro completo, fácil de llevar, cómodo y estable, que ofrece un amplio campo de visión lateral y lentes fotocromáticas seleccionadas específicamente que se adaptan a los cambios de luz.

RIÑONERA ULTRALIGERA

The North Face Clyffe Lumbar

PRECIO 75 € | WEB thenorthface.com

ESTA RIÑONERA VALE TANTO PARA ENTRENAR COMO PARA VIAJAR.

Destaca por su gran resistencia sin sumar peso. Se puede usar sola o acoplarse a la mochila Clyffe para un almacenamiento adicional mediante los mosquetones incluidos. Cuenta con tejido antidesgarros de alta resistencia Spectra® para una durabilidad ultraligera, así como correa ajustable y plegable para mayor comodidad.



EQUIPACIÓN DE TRAIL

Malla y camiseta JOMA Elite X

PRECIO 31,15 €/20 € | WEB joma-sport.com

LA COLECCIÓN DE TRAIL RUNNING 2026 de Joma combina tecnología, ligereza y resistencia para rendir en terrenos técnicos y en competiciones clave. Desarrollada y testada junto a atletas en montaña, busca maximizar rendimiento, protección y comodidad en largas distancias, con libertad de movimiento y transpirabilidad. Las mallas cortas incorporan tejido antibacteriano, costuras planas antirrozaduras y bolsillos funcionales para gels o móvil.



SIN PERDER EL ESTILO

Chaleco Blauer con cuello coreano

PRECIO 179 € | WEB blauerusa.com

PLUMÍFERO SIN MANGAS, LIGERO y con rayas horizontales sencillas. Es una de las prendas icónicas de Blauer ideadas para quienes quieren estar siempre a la moda pero con un espíritu deportivo. Es perfecto para cuando finalices tus competiciones primaverales. Forrado de plumón y con cierre de cremallera oculta, los bolsillos también llevan cremallera para que no pierdas tus objetos más valiosos.

COMPETICIONES HÍBRIDAS

Zapatilla adidas Adizero Dropset Elite

PRECIO 270 € | WEB adidas.es

PRIORIZA VELOCIDAD, POTENCIA Y TRANSICIONES ESTABLES con esta creación de adidas para competiciones híbridas como Hyrox. Combina ENERGY RIM con fibra de carbono y energyrods rocker para una pisada fluida y muy reactiva. Suma doble capa de LIGHTS-TRIKE PRO para alto retorno de energía, plantilla FOOTADAPT para control y estabilidad, y suela Continental™ para agarre fiable en distintas superficies.



TU GUÍA

UN RELOJ DEPORTIVO ES TU COMPAÑERO IDEAL PARA SUPERVISAR TUS PROGRESOS SIN OLVIDAR TUS DESCANSOS CUANDO TU CUERPO TE PIDE UN RESPIRO.



HUAWEI WATCH GT RUNNER 2

Enfocado al running con GPS preciso, métricas de entrenamiento y seguimiento de salud 24/7. Destaca por su autonomía, planes/registro de entrenos y un diseño ligero pensado para correr. **399 €**



AMAZFIT T-REX ULTRA 2

Construcción resistente, incluye GPS para rutas, métricas avanzadas de entrenamiento y seguimiento de salud 24/7. Autonomía para varios días. **549,90 €.**



XIAOMI WATCH 5

Con pantalla a color, métricas de salud y seguimiento de actividad. Ofrece registro de entrenamientos, medición de frecuencia cardíaca y sueño, y GPS. **299,99 €.**



TOP PARA SESIONES TRANQUILAS

UA Open Back Bralette

PRECIO 55 € | **WEB** [underarmour.es](https://www.underarmour.es)

ESTE BRALETTE DEPORTIVO DE BAJO IMPACTO es perfecto para las sesiones de yoga, estiramientos y movilidad de los días fáciles en tu plan de entrenamiento. Está hecho con tejido técnico ligero, transpirable y de secado rápido, con tacto muy suave y elasticidad en cuatro direcciones. Incorpora almohadilla moldeada para mayor cobertura, tirantes planos y acabados suaves para un ajuste cómodo. El diseño de espalda abierta y baja lo hace versátil para llevar solo o como capa.

IMPRESINDIBLE

UNA HERRAMIENTA DE RECUPERACIÓN, UNA BUENA HIDRATACIÓN Y LA MÚSICA MÁS MOTIVADORA SERÁN LOS BÁSICOS QUE TE LLEVEN A SUBIR DE NIVEL.



THERABODY THERAGUN PRIME PLUS

Esta herramienta de percusión y calor está respaldada por la ciencia para acelerar la recuperación, optimizar el calentamiento, reducir las molestias y aliviar el dolor más rápido que el masaje percusivo. **419 €.**



PURE BOTTLE GLO

Botella UV inteligente que acaba con los gérmenes con solo un clic porque se autolimpia sola con tecnología UV, aniquilando el 99,99% de los gérmenes, bacterias y virus. **49,99 €.**



HUAWEI FREEBUDS PRO 5

Auriculares true wireless con cancelación activa de ruido avanzada, buena calidad de llamadas y sonido detallado. Ofrecen códecs de alta resolución, ecualización y controles desde la app de Huawei. **199 €.**

LA MOCHILA PARA TODO

Mochila Cotopaxi unisex ALLPA 42L

PRECIO 290 € | WEB eu.cotopaxi.com/

LAS NUEVAS ALLPA SON MOCHILAS MÁS DURADERAS hechas con tejidos 100% reciclados, con transporte más cómodo (malla de aire y mejor reparto del peso) y extras como bolsillo exterior, portabotella elástico y correa para acoplarla a una maleta. Incluyen apertura tipo maleta, organización interna (bolsillos grande/mediano/pequeño), funda acolchada para portátil de 15 pulgadas, cinturón ajustable y cremalleras bloqueables, perfectas para llevar en tus viajes de carreras.



CHALECO DE RUNNING

Primark Running Vest

PRECIO 16 € | WEB primark.com

PUEDES LLEVAR LO ESENCIAL SIN NECESIDAD de cargar una incómoda mochila cuando corres. Se ajusta con tirantes regulables y cierres de hebilla para reducir el rebote, incorpora paneles de malla para mejorar la ventilación y bolsillos para móvil, llaves y nutrición. Compatible con soft flasks para estar siempre hidratada en tus tiradas largas.

SUJECIÓN FIRME

Lurbel Venus Top

PRECIO 39,90 € | WEB lurbel.eu

TOP DEPORTIVO que combina sujeción firme y flexible con libertad de movimiento para entrenamientos intensos. Su diseño sin costuras reduce la fricción y las rozaduras, y su tejido de doble capa con banda elástica bajo el pecho aporta estabilidad sin rigidez. Incluye zonas de ventilación para mejorar la transpiración y evacuar la humedad.



LA RECUPERACIÓN Y EL CONFORT EN EL DEPORTE SON TAN IMPORTANTES COMO EL PROPIO ENTRENAMIENTO

EVITA LAS AMPOLLAS

Calcetines Lurbel Tiwar Toe Three

PRECIO 26,90 € | WEB lurbel.eu


ES UN CALCETÍN DE DEDOS para running que mejora la libertad y el control del pie, separando cada dedo para evitar roces, aumentar la estabilidad y reducir ampollas. Incorpora la tecnología Bmax Tetra para combatir calor, humedad y fricción, con Regenactiv® para disminuir la irritación y una estructura multicanal que expulsa el sudor. En la planta, AWC 2 aporta amortiguación y ventilación continua.



CORRE EN SANDALIAS

Sandalias Teva Aventrail R2T

PRECIO 110 € | WEB teva-eu.com

PENSADAS PARA CORRER RÁPIDO, las TEVA Aventrail R2T te llevarán por senderos de montaña. Combinan la ligereza de una sandalia con la respuesta de una zapatilla de trail. Entresuela HYPER-COMF® para mayor comodidad y propulsión, sistema de correas seguro y suela de caucho con buen agarre. 



UN NÚMERO PARA COLLECCIONISTAS



Ya en tu quiosco por solo **3,95 €**



PROMOCIÓN VÁLIDA SOLO EN ESPAÑA

Y SI QUIERES, LLÉVATE EL PACK ANIVERSARIO:

**REVISTA +
CAMISETA**
EDICIÓN LIMITADA

POR SOLO
9,99 €



CONSÍGUELO
AQUÍ



El entrenador del club Vibe+Run nos ha preparado un plan de ocho semanas para preparar una media maratón con el que te garantizamos que cruzarás la línea de meta.

DIRECTOS AL ÉXITO

LAS LARGAS Y MEDIAS DISTANCIAS YA NO TENDRÁN SECRETOS PARA TI. ESTE MES TE OFRECEMOS LAS DOCE REGLAS DE ORO PARA TRIUNFAR EN UNA MARATÓN Y UN PLAN COMPLETO PARA PREPARARTE UNA MEDIA, SI AÚN NO TE ATREVES CON LOS 42 KILÓMETROS.

Marca personal

Consejos de entrenamiento para elevar tu nivel

Por TOM CRAGGS

La temporada de maratones está aquí y, como suele ocurrir, este es el momento en el que los corredores empiezan a elaborar un plan que los lleve al día de la carrera. Es tentador lanzarse de inmediato, añadir entrenamientos al calendario o descargar una estrategia de preparación. Sin embargo, si quieres que todo esto funcione, conviene dedicar tiempo a reflexionar sobre los principios que sustentan el entrenamiento para un maratón.

Antes de desarrollar un plan con un atleta, me gusta exponer las bases y filosofías clave que lo sustentan. No existe un plan perfecto para el maratón y nunca he entrenado a un corredor que haya seguido un plan al pie de la letra, sesión por sesión, durante un periodo completo de doce a veinte semanas... Y eso no es un problema. Al definir estos principios fundamentales, resulta más fácil tomar decisiones sobre la marcha. Si quieres hacer cambios, si te sientes mal y no sabes si deberías correr o no, o si quieres añadir una carrera extra, vuelve a estos doce consejos guía y pregúntate: “¿Esta decisión me acerca o me aleja de mi objetivo?”.

Aquí presento algunos principios básicos para el maratón. Recuerda: el plan concreto que sigas es menos importante que la dirección hacia la que te está llevando.

Tom Craggs es entrenador de rendimiento y resistencia en el Programa de UK Athletics.

12 reglas de oro para triunfar en el maratón

Apóyate en estos principios esenciales para presentarte en la salida en la mejor forma posible.

1 Construye tu ola

Las mayores mejoras en el rendimiento de un maratón provienen de semanas de entrenamiento constante que se van acumulando unas sobre otras, no de semanas heroicas ocasionales. Apunta a un ritmo de entrenamiento que puedas repetir de ocho a doce semanas seguidas:

entre ocho y doce sesiones en un ciclo de dos semanas funcionará para la mayoría de los corredores.

Los corredores suelen centrarse demasiado en lo que lograron en sus semanas más intensas o en su tirada más larga. Eso es solo la cresta de una ola; pero, igual que una ola, la fuerza del entrenamiento no proviene de lo alto que sea el pico, sino de la masa de agua (o de trabajo) que hay detrás.



Aumenta el volumen y la intensidad de forma gradual y evita los picos bruscos cuando intentas recuperar entrenamientos perdidos. Los incrementos abruptos en la carga aumentan el riesgo de lesión.

¿Cómo aplicarlo?

- Intenta distribuir tu volumen en un periodo de dos semanas, priorizando la frecuencia de tus entre-

namientos antes de preocuparte por grandes aumentos en tu tirada larga o en la intensidad.

- Anticípate: añade a tu plan las cargas laborales o familiares.
- Deja suficiente margen para que los aumentos en tu tirada larga sean moderados, añadiendo alrededor de 10 a 15 minutos en cada incremento, en lugar de subir demasiado tarde o demasiado rápido.

2

Pasos intermedios

Acudir a carreras durante tu fase de preparación puede mejorar tu forma física y afinar tu puesta a punto para el maratón. Las medias maratones realizadas a un ritmo exigente pueden darte un gran impulso, desarrollando la potencia aeróbica y la resistencia a la fatiga. Una media maratón a máxima intensidad también puede ser un indicador sólido de tu potencial para el maratón, aportándote información sobre cómo plantear los entrenamientos a ritmo de 42K.

Practicar el ponerte en una línea de salida, gestionar los nervios y lidiar con las aglomeraciones imitará el estrés del día del maratón.

¿Cómo aplicarlo?

Si es posible, incluye dos medias maratones en tu calendario de preparación para el maratón, cada una con un propósito ligeramente distinto.

- **Media 1 (a 8-12 semanas)** Córrela fuerte. Esto mejora la forma, te permite probar tu umbral y te da información sobre tu resistencia y tu ritmo actuales. También te ayuda a ajustar los ritmos de entrenamiento con más precisión que basarte solo en entrenamientos o calculadoras.

- **Media 2 (a 4-6 semanas)** Hazla al ritmo de maratón planificado. Este es tu ensayo general: practica el desayuno, el calentamiento, la estrategia de alimentación e hidratación, la elección de la equipación, el ritmo y la logística de la mañana de la carrera.

- **Después de cada media** Date 4-7 días de carrera más suave para asimilar los beneficios e incluye tiradas moderadas para asegurarte poder completar tus otras sesiones clave. →

**“UNA MEDIA
MARATÓN RÁPIDA
MEJORA MUCHO LA
FORMA FÍSICA”**

3

Estrés y adaptación

El mejor plan de entrenamiento es ese al que puedes adaptarte. Cada sesión solo es tan buena como la recuperación que le sigue, porque es entonces cuando construyes la forma física. Si necesitas diez días para volver a sentirte normal después de una tirada de 32 kilómetros, habrás comprometido las sesiones futuras de tu plan y, potencialmente, reducido tu frescura para el día de la carrera.

Las adaptaciones de resistencia (como la biogénesis mitocondrial, la capilarización y la mejora en el uso del combustible) no son lineales con el kilometraje. A partir de cierto punto, el volumen extra solo añade fatiga. El estado de recuperación y la frescura son factores clave del rendimiento el día de la carrera. Es más seguro presentarse con un volumen

de entrenamiento ligeramente menor, pero con las piernas frescas, que llegar quemado. Es mejor estar un 5% poco entrenado que un 1% sobrentrenado.

¿Cómo aplicarlo?

- No persigas una tirada máxima de 32-35 km si sabes que corres el riesgo de no estar recuperado para el día de la carrera. Rodajes constantes de entre 25 y 28 km son suficientes para muchos que debutan en maratón.
- Después de tiradas largas clave o sesiones de intervalos duros, permite dos o tres días fáciles antes de volver a otra sesión exigente.
- Si terminas una sesión sintiendo que te has quedado corto, al 80% de tu capacidad, ese suele ser el punto ideal: te adaptas sin destrozar la recuperación.

4

De lo general a lo puntual

Un buen entrenamiento te lleva desde una buena forma física general y sentirte fuerte en distancias más cortas, hasta estar condicionado para los 42,195 km que afrontarás. Piensa en el entrenamiento como un paso de lo general a lo específico.

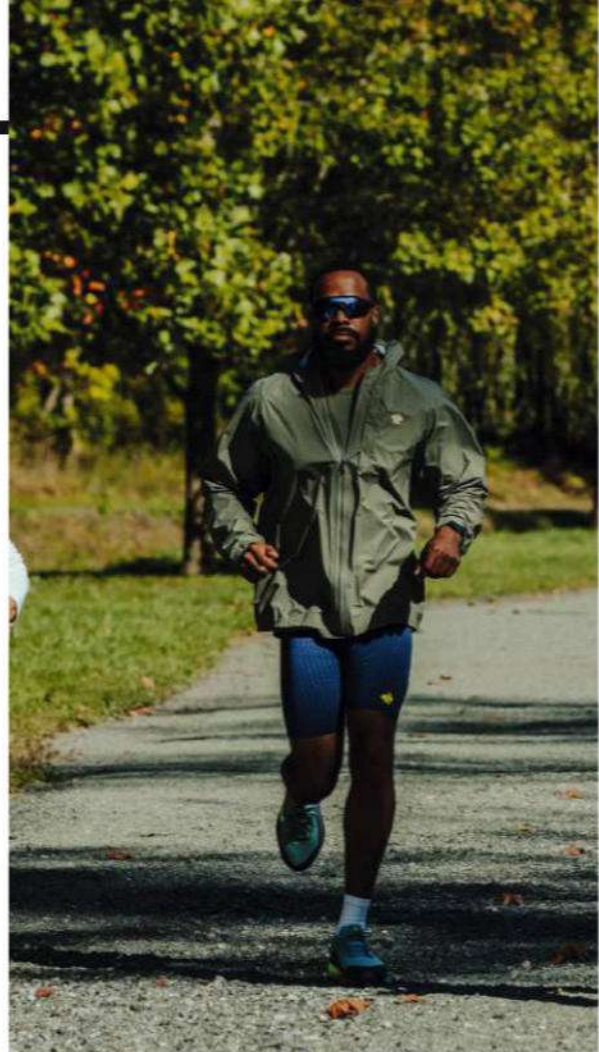
Tu plan será más eficaz cuando imite las exigencias de competición. El rendimiento en resistencia mejora si al entrenamiento general lo sigue otro específico a ritmo de carrera, en lugar de saltar directo a grandes volúmenes a ritmo de maratón. Incluso los atletas de élite pasan meses trabajando la base aeróbica general y el umbral antes de hacer tiradas largas a ritmo de maratón en las últimas diez o doce semanas. Una regla general sería estar en buena forma de 10K a doce semanas de la carrera, ampliando el trabajo y afinando el ritmo de maratón según pasan las semanas.

¿Cómo aplicarlo?

- **Fase general (inicio de la preparación)** Prioriza kilometraje fácil, tiradas largas (hasta 90 minutos) que aumenten

el ritmo según avanzas; entrenamientos de cuestas e intervalos a esfuerzo de 5-10K; rodajes de umbral entre ritmo de 10K y media maratón; y fuerza. Esto desarrolla capacidad aeróbica, durabilidad y economía de carrera. Un buen objetivo para este periodo sería estar en o cerca de tu mejor marca actual de 10K al final.

- **Fase específica (8-12 semanas)** Amplía gradualmente el tiempo a ritmo de maratón, primero en bloques pequeños (p. ej., 3 x 15 min dentro de una tirada larga) y luego en rodajes continuos de 45-90 min a esfuerzo de maratón, apoyados por el trabajo de umbral de la fase anterior. En este periodo se reduce la cantidad de intervalos duros a ritmo de 5-10K.
- **Pico de especificidad (últimas 4-6 semanas)** Tus tiradas largas deberían incluir 60-90 min a ritmo de maratón, a veces divididos en bloques. Estas sesiones te enseñan a fijar el ritmo, afinar la estrategia de alimentación/hidratación y sentir cómo es el esfuerzo al final de una tirada. En las dos últimas semanas, el entrenamiento baja en volumen, pero mantiene la carrera a ritmo de maratón o cerca de él.



5

Dormir y rendir

Si el entrenamiento es el estímulo, el sueño es cuando se produce la adaptación. En atletas de resistencia, dormir poco perjudica la reposición de glucógeno, la función neuromuscular y la percepción del esfuerzo. Trata las 7,5-9 horas de sueño como tratas tu tirada larga: programadas y no negociables.

¿Cómo aplicarlo?

- Elige una hora de apagar las luces que te permita pasar 8 horas en la cama e intenta mantenerla cinco noches seguidas.
- Evita la cafeína a partir de las 14:00, limita el alcohol y limita uso de pantallas 60 min antes de acostarte.

“VETE A LA CAMA PRONTO PARA DORMIR 8 HORAS”



6

Respetar la tirada larga

La tirada larga consiste en enseñar a los músculos, el tejido conectivo y las mitocondrias a mantener un trabajo aeróbico prolongado. El entrenamiento de resistencia incrementa las proteínas mitocondriales y la capacidad oxidativa: la maquinaria que necesitas para mantener el ritmo en los últimos kilómetros. Construye las tiradas largas con paciencia (una semana sí y otra no está bien), añade tramos a ritmo constante o a ritmo de maratón cuando ya estés fuerte y, de vez en cuando, termina con una aceleración controlada para 'aprender' el ritmo del final de carrera. Eso sí: esté tu pico en 28-30 km o en 34-38 km, las tiradas largas son una parte crítica de tu preparación y debes mantenerlas.

¿Cómo aplicarlo?

- **Fase general** Si tu tirada larga actual es de 70-80 min, mantén ese

7

'Fácil' significa fácil

Casi todas tus carreras, sobre todo al principio, deberían ser a ritmo de conversación. Mucho entrenamiento de baja intensidad y una dosis marcada de trabajo de alta intensidad mejoran los indicadores de rendimiento de la resistencia más que entrenar moderado casi todo el tiempo. Lo fácil es fácil, pero los días duros han de ser duros.

¿Cómo aplicarlo?

- Prioriza el esfuerzo sobre el ego: si no puedes decir frases completas, no estás en zona fácil.
- Limita la mayoría de las salidas a una percepción de esfuerzo (RPE) de 2-4 sobre 10. Deja una o dos sesiones a la semana para trabajo de calidad (umbral, VO₂ máximo, cuestras).
- Al pasar a las fases específica y pico, incluye más carrera constante a RPE 4-6 sobre 10, ya que puede reforzar la especificidad del entrenamiento, pero hazlo siempre de forma planificada.

8

Prepárate para el día de la competición

El calor, la humedad, la altitud y el terreno influirán en tu rendimiento. Prepararte para estas condiciones reduce el estrés fisiológico y el impacto psicológico el día de la carrera.

- **Calor y humedad** Incluso aumentos modestos de temperatura elevan la frecuencia cardíaca, la sudoración y la percepción del esfuerzo. La aclimatación al calor (7-14 días corriendo en condiciones cálidas o con más ropa de la habitual) mejorará el volumen de plasma sanguíneo, limitará el aumento de la temperatura corporal central y aumentará el confort térmico.
- **Altitud** Si tu carrera es a altitud moderada, llega cerca del día de la carrera (para evitar una exposición prolongada sin adaptación) o por el contrario, con 10-14 días de margen para una aclimatación parcial.
- **Terreno del recorrido** Si tu maratón tiene cuestras, integra tiradas largas onduladas y trabajo de acondicionamiento en bajadas. Si es llano, practica tramos largos con una cadencia y un ritmo constantes. Para una carrera de trail, tendrás que prepararte específicamente para ello.

¿Cómo aplicarlo?

- Investiga el tiempo probable el día de la carrera basándote en datos históricos. Y revisa el terreno.
- En las últimas 6-8 semanas, añade al menos dos o tres sesiones que imiten esas condiciones (clima cálido, cuestras o tramos llanos...).
- Siempre que sea posible, practica tu estrategia de alimentación e hidratación en las condiciones que esperas el día de la carrera: tu respuesta digestiva y tu sudoración dependen del entorno en el que estás. →

**“PERIODOS CORTOS
CORRIENDO CON CALOR
PUEDEN APORTAR
BENEFICIOS”**



9 Alimenta el trabajo, practica la nutrición de la carrera

Reducir el ritmo en las últimas fases de una carrera o 'chocar contra el muro' está relacionado con la falta de energía y la deshidratación. Llegar bien alimentado a las tiradas largas, practicar tu plan de alimentación para el día de la carrera y aumentar la cantidad de combustible que puedes tolerar a medida que avanzas en tus entrenos. Para muchos

corredores, consumir entre 40 y 60 g de carbohidratos por hora es un buen punto de partida, pero un estómago bien entrenado puede tolerar entre 60-90 g por hora (o más si se combinan glucosa y fructosa), lo que aporta una mejora en el rendimiento.

• Utiliza tus tiradas largas para practicar la alimentación: desayuno, geles, bebidas, y recuperación. Intenta superar los 60 g de carbohidratos por hora.

- Anota la marca, el momento de la ingesta y tu respuesta gastrointestinal (GI). Cambia de marca si es necesario.
- Péstate antes y después de una tirada larga para estimar la pérdida por sudor. Si terminas alrededor de un 2% menos de tu peso inicial y te sientes bien, estás en el rango adecuado.
- Con calor, empieza antes, bebe según la sed e incluye sodio en geles, tabletas... si sabes que sudas mucho.

“UTILIZA TUS TIRADAS LARGAS PARA PRACTICAR LA ALIMENTACIÓN DEL DÍA DE LA CARRERA”

10

Individualiza tu plan

La edad, el historial de lesiones, la experiencia de entrenamiento, el tiempo disponible y el perfil del recorrido determinan cómo es un buen entrenamiento. La incidencia de lesiones varía según el tipo de corredor y su experiencia: los novatos tienden a lesionarse con más frecuencia que los experimentados, así que tu tolerancia a aumentos bruscos de volumen o intensidad puede no ser como la de tu compañero de entreno. Empieza con un plan, pero adáptalo a tu realidad.

¿Cómo aplicarlo?

- Define las limitaciones de tu vida (familia, trabajo, viajes, horas de sueño) y luego encaja salir a correr de forma predecible.
- Analiza tu recorrido de maratón: si tiene subidas y bajadas, añade cuestras suaves. Si es plano y rápido, practica tramos largos con cadencia constante.
- Planifica en un ciclo de dos semanas en lugar de una. No todos toleran sesiones duras de intervalos, trabajo de umbral y tiradas largas cada semana. Reparte las sesiones clave en un ciclo de dos semanas y deja más días suaves entre los esfuerzos duros.

11

Usa bucles de retroalimentación

El plan está para servirte a ti, no al revés. Crea bucles de retroalimentación sencillos para poder ajustar con criterio según tu estado general. No fuerces a tu cuerpo a seguir un plan para el que no está listo; si el plan te resulta fácil, ajústalo para seguir construyendo tu forma para la carrera.

¿Cómo aplicarlo?

- Lleva un registro de entrenamiento: anota tus salidas (frecuencia cardíaca, ritmo, tiempo y distancia) y un resumen semanal de cómo te sentiste. ¿Lo estás disfrutando? ¿Notas más dolor o molestias? ¿Las salidas se sienten más fáciles con el paso de las semanas?
- Usa herramientas como la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la frecuencia cardíaca en reposo, y controla la recuperación. Si en dos o tres días los indicadores van en mala dirección, será el momento de adaptar el plan y añadir un par de días extra suaves.
- Incluye una miniprueba cada cuatro semanas, por ejemplo 3 x 15 min a ritmo de maratón. ¿Notas que se vuelve más fácil con el paso de las semanas?

12

Entrena fuerza: mejora la economía y la resistencia a la fatiga

Dos sesiones semanales de fuerza de 30-45 min (sentadillas, peso muerto, zancadas y step-ups) más pliometría pueden mejorar tu economía de carrera y tu rendimiento sin perjudicar tu resistencia. Prioriza los ejercicios que implican más de un grupo muscular, una buena técnica y la sobrecarga progresiva. A medida que avances, añade saltitos, multisaltos y skipping. Haz el trabajo pesado de fuerza del tren inferior al menos a 24 h antes de las sesiones clave de carrera.

¿Cómo aplicarlo?

- Haz 3-5 series de 3-6 repeticiones con cargas exigentes en 2-3 ejercicios de tren inferior; acaba con skipping 6-10 min.
- En semanas específicas de competición, mantén lo que has construido en lugar de añadir peso, repeticiones o intensidad.

CÓMO SE VE EL ÉXITO

El objetivo de estos consejos es reducir la incertidumbre en tu preparación para el maratón. Deberías aspirar a lo siguiente.

- Frecuencia cardíaca en reposo y estado de ánimo estables, y capacidad de encadenar semanas sin sentirte cansado o desmotivado.
- Los ritmos fáciles mejoran de forma natural la percepción del esfuerzo y la frecuencia cardíaca, sin forzarlos.
- Las tiradas largas se sienten controladas y terminas con buena técnica, sin quedarte totalmente vacío.
- Toleras 60-90 g por hora de carbohidratos en tiradas largas sin molestias gastrointestinales.
- Las molestias disminuyen en vez de ir a más, y las sesiones de fuerza se mantienen o suben ligeramente.
- Ajustas el plan sin culpa cuando la vida se interpone.
- **Palabra final** Antes de empezar el plan, decide seguir principios, no un calendario. Si te comprometes con la constancia, el sueño, la intensidad adecuada, las tiradas largas progresivas, una nutrición e hidratación inteligentes y la fuerza, y te das permiso para adaptar el plan, encadenarás las semanas y llegarás a la salida en forma, fresco y con ganas de correr. 🏃

Plan sub-2 h para un 21K

Juan Carlos Zapatero, entrenador de Vibe+Run y con tres décadas de experiencia en atletismo, firma un plan de ocho semanas pensado para corredores con base que quieran bajar de dos horas en la distancia media maratón. Por Lola López

LA MEDIA MARATÓN ES UNA DE LAS

distancias estrella entre los corredores. Los 21K atraen tanto a quienes quieren dar el salto de los 10K como a los maratonianos, ya que es un reto asequible, exige menos desgaste y permite una recuperación más rápida, especialmente si están preparando pruebas más exigentes.

Para preparar tu media maratón con un plan estructurado –y con opciones reales de bajar de dos horas– contamos con Juan Carlos Zapatero, fundador y

entrenador de Vibe+Run. Juanqui, como lo llaman sus atletas, se ha formado desde la adolescencia en la Escuela de Atletismo de Hortaleza y posee trayectoria en AD Marathon, además de ser técnico superior en actividades físico deportivas y monitor de atletismo.

Gracias a su bagaje y a su experiencia como corredor, su propuesta de plan es clara y tiene un enfoque híbrido que combina carrera y trabajo de fuerza aplicada al corredor con un experto en esta materia.

De esta manera apuesta por la planificación y la individualización de ritmos y cargas para derribar el ‘yo no puedo’, mejorar el rendimiento y reducir lesiones.

CLAVES PARA LOGRAR TU META

Además del seguir el plan, Juan Carlos nos da estas claves generales de entrenamiento para afianzar este completo plan de ocho semanas.

- **Estructura semanal clara y sostenible**
4 sesiones de carrera, 2 de fuerza y 2 días de

FOTO: GETTY IMAGES.



descanso para asimilar carga y llegar fresco.

• **Progresión controlada del volumen**

Cada semana sumaremos un pequeño escalón (+ 5 minutos aproximadamente de carrera o + 1 km) para mejorar sin saltos bruscos que puedan llevarte a la lesión.

• **Equilibrio entre base y calidad**

2 días de rodaje para construir fondo y 2 días de calidad (ritmos/series/cuestas) para ganar eficiencia, más 2 sesiones de fuerza orientadas al corredor.

• **Tirada larga con estrategia (semanas alternas)**

La tirada larga será el laboratorio para practicar hidratación y nutrición, incluyendo la prueba de geles.

• **Tapering en el momento justo**

La semana previa iniciamos la puesta a punto; bajar de volumen demasiado pronto puede hacerte perder la 'chispa'.

• **Nada nuevo el día D** Zapatillas, desayuno, geles y rutina deben estar ensayados; los experimentos, solo durante la preparación y los entrenamientos.

• **Zonas bien calculadas** Es recomendable realizar un test previo para fijar zonas de entrenamiento y ajustar ritmos con mayor precisión. Puedes realizarlo en alguna carrera de 5K o 10K.

• **Más constancia que perfección** Perder un entrenamiento puntual no determina el resultado; lo que realmente te prepara es la continuidad del plan en su conjunto.

• **Nutrición en carrera para sostener el**

ritmo Si quieres mantener la intensidad y retrasar la fatiga, entrena y planifica la toma de geles.

• **Referencia práctica de toma de geles** 1 gel cada 45 minutos, contando con 10-15 minutos de absorción para que la energía esté disponible alrededor de la hora de esfuerzo. También tienes la opción de, si ya lo has probado en entrenamientos y te sienta bien, tomar un shot energético 20 minutos antes de la carrera para disponer de energía los primeros kilómetros.

• **El día de la carrera** Deja preparada la noche anterior toda la equipación que te vayas a poner y la bolsa que llevarás al ropero. Así evitarás olvidos y estrés añadido a primera hora de la mañana. 🏃

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE MEDIA MARATÓN

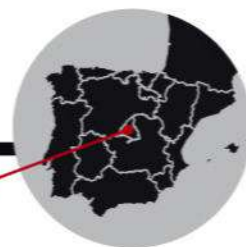
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Rodaje Z2 10 km + sesión fuerza	15 min cal + 2 x 10 min Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 10 km	15 min cal + 4 x 1000 m Z4 (rec 2 min) + 10 min Z1	Sesión fuerza	Descanso	Descanso
SEMANA 2	Rodaje Z2 10 km + sesión fuerza	15 min cal + ritmo controlado 5 km Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 10 km	15 min cal + 8 x 500 m Z4 (rec 1 min) + 10 min Z1	Sesión fuerza	Tirada larga 14 km Z2	Descanso
SEMANA 3	Rodaje Z2 11 km + sesión fuerza	20 min cal + 3 x 10 min Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 11 km	20 min cal + 4 x 4 min Z4 + 3 min Z2 (rec 2 min) + 10 min Z1	Sesión fuerza	Descanso	Descanso
SEMANA 4	Rodaje Z2 12 km + sesión fuerza	20 min cal + ritmo controlado 7 km Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 12 km	15 min cal + 10 x 500 m Z4 (rec 1 min) + 10 min Z1	Sesión fuerza	Tirada larga 15 km Z2	Descanso
SEMANA 5	Rodaje Z2 13 km + sesión fuerza	20 min cal + ritmo controlado 7 km Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 13 km	20 min cal + 6 x 1000 m Z4 (rec 2 min) + 10 min Z1	Sesión fuerza	Descanso	Descanso
SEMANA 6	Rodaje Z2 14 km + sesión fuerza	20 min cal + 3 x 10 min Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 14 km	20 min cal + 4 x 4 min Z4 + 3 min Z2 (rec 2 min) + 10 min Z1	Sesión fuerza	Tirada larga 16 km Z2	Descanso
SEMANA 7	Rodaje Z2 12 km + sesión fuerza (baja intensidad)	20 min cal + ritmo controlado 7 km, Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 10 km	20 min cal + 7 x 1000m Z4 (rec 2 min) + 10 min Z1	Rodaje 10 km suave	Descanso	Descanso
SEMANA 8	Rodaje Z2 12 km	15 min cal + 2 x 10 min Z3 + 10 min Z1	Rodaje Z2 10 km	15 min cal + 1000 m 100% (esfuerzo máximo) capacidad + 15 min Z1	Rodaje 10 km suave	Descanso	DÍA DE LA MEDIA MARATÓN

Z1: Zona 1 (rodaje suave/recuperación), Z2: Zona 2 (rodaje suave/aeróbico), Z3: Zona 3 (ritmo controlado/tempo), Z4: Zona 4 (alta intensidad: intervalos/series), Cal: calentamiento (trote, movilidad...). Rec: recuperación entre repeticiones (en trote suave o parado, según se indique), Rodaje: carrera continua, Ritmo controlado: tramo sostenido en Z3, Tirada larga: rodaje largo semanal (en Z2), Suave: intensidad fácil (Z1-Z2), x: número de repeticiones y distancia/tiempo de cada una, +: bloques encadenados dentro de la misma sesión.



15 kilómetros con conciencia

La undécima edición de la 15KM MetLife Madrid Activa ha sido todo un éxito. Más corredores, más mujeres, más personas mayores de edad y más runners venidos de fuera. Se consolida año a año una prueba de perfil agradable y solidario. Por Redacción RW



ONCE EDICIONES ha cumplido ya la carrera 15KM MetLife Madrid Activa, una prueba con carácter solidario, que se celebró el pasado domingo 8 de marzo en la capital de España. 8500 corredores se juntaron este año en la línea de salida para desayunarse los 15 kilómetros de un recorrido sumamente agradecido para deportistas de cualquier nivel. El pelotón de runners partió desde el Paseo de la Castellana, a la altura de la calle Juan Hurtado

de Mendoza, y concluyó en la Explanada del Rey, en Madrid Río. El trazado atravesó algunos de los puntos más emblemáticos de la capital, como el Paseo de la Castellana, plaza de Castilla, Bravo Murillo, la glorieta de Cuatro Caminos, las plazas de Cibeles y Colón, las calles Génova (esta subida fue el punto más crítico y duro de la prueba), Sagasta, Carranza y Alberto Aguilera, así como Princesa, el parque del Oeste, el Paseo de la Florida y la glorieta de San

MADRID

Vicente, entre otros enclaves representativos de la ciudad.

UN GESTO DE DEPORTIVIDAD

El ganador en la categoría masculina fue Javier Martínez, de Clínicas Menorca, quien se impuso con un tiempo de 46:10 min. Y en la categoría femenina la victoria fue para Alicia Álvarez, que cruzó



Sobre estas líneas, los participantes llegando a la meta de una prueba que tiene un porcentaje de finishers realmente elevado. A la izquierda, la medalla oficial que reciben todos los corredores. Y abajo, Abel Antón y Fernando Carro, dos veteranos atletas que cruzaron la línea de meta hombro con hombro.



la meta con un registro de 54:12. Completaron el podio masculino, Jorge Fresnedillo, de CDC Surco Lucena, con un registro de 46:24 y Jaime González, también del CDC Surco Lucena, en 46:51. Y el femenino, Daria Cordero, del Runmartínez, con un tiempo de 55:10, y Laura Benítez, de Club Corredores, con 55:47. Hay que señalar que el circuito, homologado e incluido por primera vez en el calendario de la RFEA, permitió registrar marcas oficiales.


Entre los corredores, se encontraba además Abel Antón. El exatleta y bicampeón del mundo de maratón es, además, el director técnico de la prueba. El soriano, de 63 años, firmó un registro de 59:22 –“de nuevo bajando de la hora”, como explicó en declaraciones posteriores–, pero sobre todo se ha mostrado “contento de que la gente haya disfrutado mucho este año” y de que “estemos creciendo”.

También participó en la prueba madrileña Fernando Carro, plusmarquista nacional de 3000 metros obstáculos y medalla de plata en el Campeonato de Europa, quien cruzó la meta junto a Abel Antón, marcando el mismo tiempo, en un gesto de complicidad deportiva que simbolizó el espíritu de esta carrera.

UNA CARRERA EN ALZA

A lo largo de sus once años de existencia, la organización ha registrado unas 48.276 inscripciones, lo que evidencia el crecimiento constante de la popularidad de esta prueba. Y 38.061 deportistas han cruzado la línea de meta, situando la tasa media de finalización en un 79%, un dato realmente notable. Además, la participación femenina ha alcanzado el nivel más alto de su historia con casi un 40% sobre el total de los participantes, lo que supone una

evolución sostenida desde el 22,03% de la primera edición. Este aumento de participación se aprecia también en los distintos grupos de edad. Especialmente llamativo es el crecimiento de participación de corredores mayores de 65 años, grupo que aumentó un 28% respecto al año anterior, así como el incremento del 10% entre los participantes más jóvenes.

Y no se puede olvidar el carácter benéfico de esta carrera. Como cada año, los fondos recaudados en la prueba servirán para dar visibilidad a la labor de la Fundación Educación Activa en su investigación del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), que en España afecta aproximadamente a un 7% de los niños y a un 3% de los adultos, mediante la concesión de becas destinadas a familias sin recursos. Deporte, inclusividad y solidaridad en un mismo evento. 

La primavera más marchosa

Maratones, carreras de trail o al borde del mar... No falta de nada en esta temporada de running. Hemos seleccionado algunas de las pruebas estrella del trimestre para que elijas la que más se ajuste a ti.

CARRERA DEL TRIMESTRE

29/03

CURSA PATRIMONI IBIZA

La Cursa Patrimoni del Ayuntamiento de **Eivissa/Ibiza** ofrece el escenario ideal para volar y romper los muros personales de los atletas y corredores populares. Un recorrido completamente plano, con pocos giros y en un entorno cargado de historia y de belleza arquitectónica, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1999. La prueba reina es una carrera de 10 kilómetros homologados llanos y rapidísimos para volar sobre el asfalto en circuito a una vuelta por el corazón de la ciudad. Pero también se celebra otra de 5 kilómetros y varias carreras infantiles. Y este año, Skechers aterriza en esta prueba, organizando un Skechers Running Lab con plazas limitadas para que los participantes puedan poner a prueba la nueva gama Skechers Aero. Este evento tendrá lugar un día antes de la carrera, y un grupo de corredores inscritos tendrá la oportunidad de disfrutar de dos de los modelos bandera de la marca: Skechers Aero Burst, un modelo de máxima amortiguación; y Skechers Aero Spark, una zapatilla versátil tanto para uso diario como para romper el muro en carrera ibizacursapatrimoni.com



12/04

MANN-FILTER MARATÓN DE ZARAGOZA

19 edición de esta prueba, que presume de ser la única maratón en Aragón. Sus organizadores aseguran que son 42 kilómetros para enamorarse de **Zaragoza**, ya que el circuito ofrece un espectacular recorrido por la historia de la ciudad, con paso por la Zona Expo, la ribera del Ebro, las Murallas Romanas, el Mercado Central o plaza de España y paseo de la Independencia. Entre las novedades de este año, destaca el adelanto de la parte más exigente del trazado del kilómetro 32 al 17, lo que, según los organizadores, se espera que redunde en una mejora de los tiempos. Además, se han incluido puntos emblemáticos como el puente del Tercer Milenio, el puente de Piedra o la plaza de toros. También se espera un aumento de la participación de corredores de fuera de la región.

zaragozamaraton.com



18/04

SANTA EULÀRIA IBIZA MARATHON

Vuelve el evento deportivo más multitudinario de Ibiza, punto de encuentro para corredores de todo el mundo. La puesta de sol y la brisa del Mediterráneo te acompañarán en los últimos kilómetros hasta la línea de meta, ubicada en el paseo Marítimo de **Santa Eulària des Riu**. Descubre el espíritu #RunAndFeel y vive un fin de semana único en la isla mágica disfrutando del deporte, la naturaleza, la gastronomía y el ocio. ibizamarathon.es

18-19/04

MARATÓ D'EMPÚRIES

Empúries, puerta de las culturas griega y romana a la península ibérica y con un paisaje que cautiva todos los sentidos, celebra la 21 edición de esta carrera, pensada para que cada corredor pueda disfrutar del trayecto con tranquilidad y buen ritmo, para saborear cada kilómetro. esportslescala.cat/marato-dempuries

26/04

MARATÓN VÍAS VERDES BY NUTRISPORT

La ruta del **Carrilet, en Girona**, es un trazado que atraviesa tres comarcas y doce pueblos. Allí se celebra este evento que ofrece la posibilidad de participar en cuatro distancias. La prueba reina, la maratón, cuenta con un recorrido que es en un 80% pista de tierra compacta (sin piedras, no hay senderos) combinada con asfalto, y que discurre por la naturaleza, yendo de la montaña al mar. maratonviasverdes.com

03/05

JJP SHERRY MARATÓN

Esta prueba no es como ninguna otra. Sus primeros kilómetros son un recorrido por el casco urbano de Jerez. Pero luego, se adentra en los viñedos de la región vitivinícola del **Marco de Jerez**, con sus características casas de viñas. sherrymaraton.com

03/05

MARATÓN DEL SANTO GRIAL

Situada entre Teruel y la costa valenciana, la Vía Verde de Ojos Negros es la más grande de España. Y por aquí, según la leyenda, pasó el Santo Grial. En homenaje a ese mito, se celebra esta carrera, que cumple ya su cuarta edición, y cuyo recorrido discurre por el tramo de la vía comprendido entre las localidades de **Barracas y Navajas**.
maratonsantogrial.com

7-9/05

TRANSVULCANIA

Un regalo para tus ojos... y un reto para tu cuerpo. Así definen esta ya mítica prueba en **la isla de La Palma**, que este año cumple su edición número 16 y que ofrece un recorrido tan duro como espectacular. Por la conocida Ruta del Bastón tendrás la sensación de sobrevolar el Parque Nacional de la Caldera de Taburiente, dejando a tus pies el increíble mar de nubes en tu ascenso hacia el Roque de los Muchachos. Elige tu modalidad: media maratón, maratón, ultramaratón o kilómetro vertical.
transvulcania.com



15/05

FINDE TRINAT 2

Un año más el Club Trinat organiza este retiro de triatlón. Se trata de un fin de semana (del 15 al 17) en el que se desarrollarán entrenamientos específicos de triatlón, una travesía a nado, una ruta cicloturista, un entrenamiento de carrera y la prueba estrella: la Olimpiada Trinat. Todas estas actividades se complementarán con visitas culturales y gastronómicas. El lugar elegido este año es **Trabadelo, en pleno corazón del Bierzo, en Castilla y León**.
clubtrinat.com



17/05

ZEGAMA AIZKORRI

Una competición internacional de skyrunning que nació en 2002. La prueba, que arranca en la localidad de **Zegama, en Guipúzcoa**, es un recorrido de media montaña (un tipo de ruta que transcurre generalmente entre los 1000 y los 2500 metros de altitud) por el macizo de Aratz y la sierra del Aizkorri, para volver a bajar hasta Zegama. La distancia total recorrida es de aproximadamente 42 kilómetros. Desde 2015 también se celebra una carrera de kilómetro vertical.
zegama-aizkorri.com

23-24/05

100 KILÓMETROS EN 24 HORAS

Se trata de una prueba no competitiva que se celebra en la **Comunidad de Madrid**, en la que los participantes deberán recorrer a pie la distancia de 100 kilómetros en un tiempo máximo de 24 horas. Cada participante decide cómo afrontar este reto personal: solo o en grupo, con una marcha rápida y descansando o marchando de manera continua realizando breves descansos, trotando o corriendo de forma ligera.
100km24horas.es

24/05

VI CROSS TRAIL MALPARTIDA

Una carrera hecha por y para corredores populares, y pensada para disfrutar del deporte en un entorno natural único. El cross-trail Malpartida nace con el objetivo de llevar una jornada lúdico-deportiva a **Malpartida, un pequeño pueblo de Salamanca**, donde la hospitalidad está garantizada. Todo el pueblo se vuelca para que vivas una experiencia inolvidable. Y puedes elegir entre tres distancias: 12,5, 6 y 3,3 km.
crossmalpartida.es

20/06

BURDIN HESIKO MENDI LASTERKETA

Esta prueba, que se celebra en **Gamiz Fika, en Bizkaia**, aúna cultura, memoria histórica, deporte, accesibilidad y naturaleza, pero sobre todo es una carrera solidaria. Todo lo recaudado se destinará a apoyar la investigación en enfermedades raras neuropediátricas desarrollada por Biobizkaia, un centro de referencia. La prueba ofrece dos distancias (37 y 13 km) por un terreno boscoso pero sin excesos técnicos.
burdinhesikomendilasterketa.com

21/06

KOSTA TRAIL

La 20 edición de esta prueba recorre los bellos paisajes de **Uribe Kosta, en Bizkaia**, entre acantilados y senderos frente al Cantábrico. Una carrera de montaña al nivel del mar, donde el paisaje es parte del desafío. El evento apuesta por un formato para que cualquiera pueda unirse según su nivel: media maratón de montaña (21 km), marcha de montaña (20 km) y marcha familiar (7 km).
kostatrail.com

¡APÚNTATE YA!

16-19/07/2026
TRAIL ANETO & POSETS

El valle de Benasque es uno de los más alpinos y bellos de los Pirineos. Con sus más de 30 pueblos y villas, con su arquitectura altoaragonesa, sus iglesias románicas, sus costumbres ancestrales, su lengua, sus paisajes... es un lugar para la aventura, el encuentro y el reposo obligado durante una estancia en los Pirineos. Allí se celebra esta ya mítica prueba de trail running con varios formatos. Si quieres participar date prisa, porque para algunas de las modalidades las inscripciones se cierran el 30 de junio.
trail-aneto.com



TEXTO: VICENTE FERNÁNDEZ. FOTOS: CORTESÍA DE LOS ORGANIZADORES.

RUNNERSWORLD.COM/ES

TODA LA INFORMACIÓN, EN NUESTRA WEB

Esta es una pequeña selección de eventos, pero en nuestra web encontrarás el calendario completo de carreras del mes, para que puedas organizar tu agenda deportiva.

Las fechas de las carreras pueden estar sujetas a variaciones de última hora.

Soy runner

ALBERTO PINTEÑO

47 años
Periodista

¿QUÉ PREFIERES AL CORRER?

10 km	1/2 maratón (1)
mañana	tarde (2)
en grupo	solo (3)
pulsómetro	sensaciones
bocata	fruta
distancia	tiempo
gorra	gafas (ninguna) (4)
talón	puntera
campo	ciudad
llano	desnivel
gemelo	cuádriceps
calentamiento	vuelta a la calma
gel	barrita
líder	gregario
medalla	camiseta
medias	calcetines
café	cerveza
subir	bajar (5)
(6) música	silencio
tienda	online
abrazo	chócala
(7) GPS	sin él



CUÉNTANOS POR QUÉ...

1 Me quedo a la mitad, con la media maratón. He corrido ya cinco 21K, y tengo aún ese muro de intentar la maratón, pero estoy seguro de que llegará algún día. **2** Soy más de entrenar por las tardes, básicamente por los horarios de trabajo, aunque sé que son mejores las mañanas, y las disfruto más si estoy de día libre. **3** Me he dado cuenta de que correr es de las pocas actividades que prefiero hacer conmigo mismo. No es que sea un ser solitario. Cuando entreno fuerza prefiero estar en grupo, pero a la hora de correr, la libertad que me da ir solo no la tengo acompañado. **4** Ninguna de las dos. He intentado ambas, gorra y gafas en una carrera con mucho sol y calor, pero me sobran más que me ayudan. **5** Bajar, sin duda. De hecho, creo que lo que peor llevo en el running son las pendientes muy pronunciadas y las cuestas infinitas. **6** Música siempre. Recuerdo que en mi primera media maratón el entrenador me recomendó que fuera sin auriculares para oír cómo animaba el público. Me arrepentí ese mismo día, jejeje. Veo que soy incapaz de correr si no voy al ritmo de la música (y me hace feliz mientras entreno). **7** Siempre GPS. Como viajo mucho por trabajo, aprovecho normalmente para despertarme muy temprano, conectar Strava y salir a descubrir las ciudades que a veces ni conozco. Creo que es lo que más feliz me hace del running: poder descubrir una ciudad en la que antes no había estado, a las 7 de la mañana, sin casi peatones ni coches e ir mirando la ciudad en calma. 📍

FOTO: CEDIDA POR ALBERTO PINTEÑO.

SUSCRÍBETE

A LA REVISTA DE LOS APASIONADOS DEL RUNNING



CUATRO NÚMEROS: 15,80€

suscripciones.hearst.es / 911 126 260

BIOM 720



Confort para
tu día a día.

ecco[®]

DANISH DESIGN SINCE 1963



Con la tecnología
ECCO ENCORE.

ecco.com