

# Maratón

## *Correr mi primer maratón completo*

Willem L. Middelkoop

Oct. 20, 2024



El domingo pasado completé mi primera maratón completa, cubriendo una distancia de 42KM en Ámsterdam y sus alrededores. Una idea que comenzó en un bar con unas cervezas y concluyó con una llegada al Estadio Olímpico. Qué viaje, qué experiencia, bien merecedora de una entrada de blog.

Hace aproximadamente un año, estaba tomando unas cervezas con mi amigo Niels, que acababa de terminar la Maratón de la Ciudad de Nueva York. Después de su apasionado relato de *su* experiencia, me lanzó la pregunta bomba: "¿Por qué no te unes a mí el próximo año para correr una Maratón?!"



*Cómo se crean las grandes ideas: unos tipos con unas cervezas*

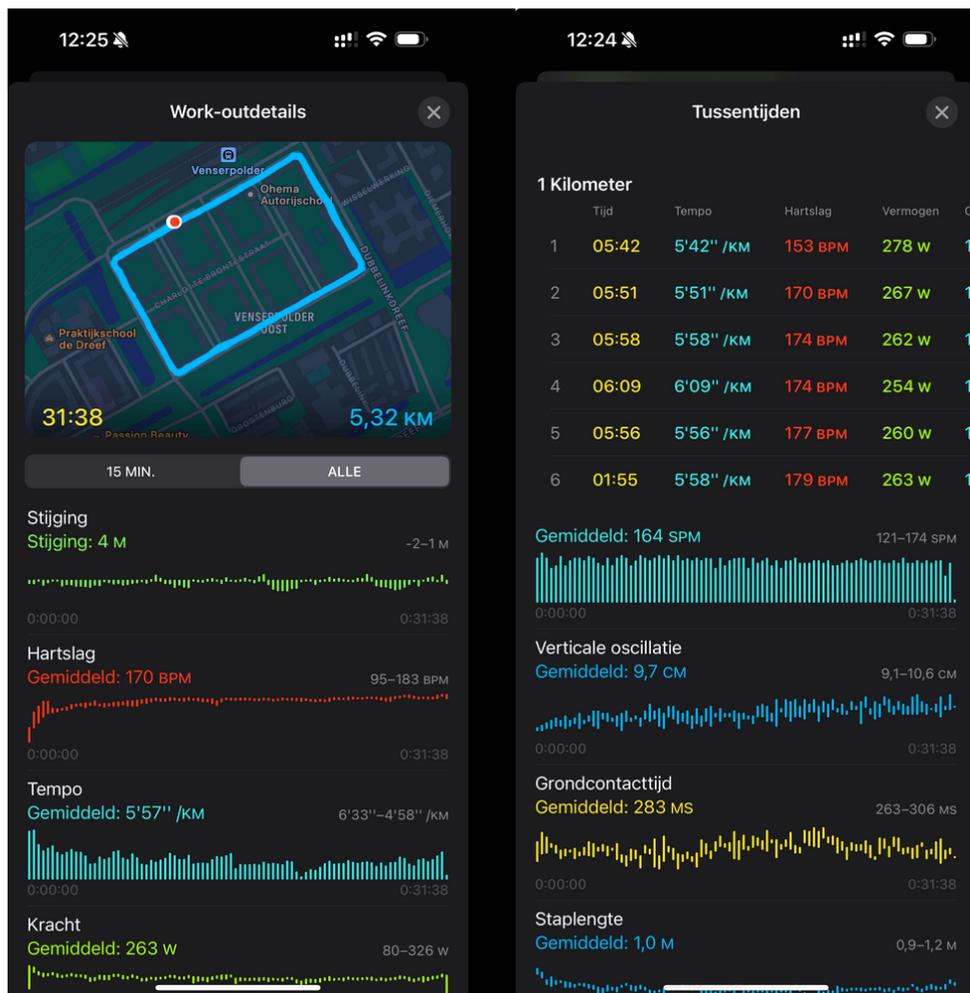
Tal vez fue la deliciosa cerveza, tal vez fue sabiduría, ¡pero la idea me pareció genial desde el principio! El único (pequeño) problema era que nunca había corrido en serio. ¿Podría convertir mi experiencia en [ciclismo](#) en algo útil para correr?

Siguiendo el consejo de diferentes personas con más experiencia en correr, fui a la [running\\_store local](#) para obtener orientación sobre zapatillas. El amable personal de la tienda me hizo correr en una pista de prueba especial equipada con sensores que registran la presión de tus pies al aterrizar en el suelo mientras corres. El objetivo es tener una transición suave de un paso a otro. De esta prueba se hizo evidente que mi pie izquierdo se comporta un poco diferente al derecho. Es curioso, ya que es algo que también he notado en los datos de los [power\\_pedals](#) de mi [bicicleta](#). Usar las zapatillas adecuadas es muy importante para prevenir lesiones y maximizar el disfrute mientras se corre.



*Mis Asics GT-4000 en azul mako/negro, extra anchas (2e)*

Mi primer entrenamiento fue una carrera de 5K alrededor de la manzana de mi oficina en Ámsterdam. Muchos entrenadores profesionales aconsejarían a un corredor novato comenzar con una distancia más corta y aumentar gradualmente... Yo quería entender dónde estaba, ignoré cualquier consejo y simplemente fui a tope para ver cómo se sentía correr 5K, dada mi experiencia como ciclista. *Vaya, eso fue malo.*



*Datos de la primera sesión de 5K bajo la lluvia - nótese el ritmo lento y la frecuencia cardíaca alta*

Una cosa que se puede ver claramente en los datos del primer entrenamiento es que mi ritmo era relativamente lento y, sin embargo, experimenté una frecuencia cardíaca muy alta desde el principio. Esto se debe a que mi cuerpo *no* estaba acostumbrado a correr en absoluto; funcionaba en una especie de shock. Por eso hay que tomárselo con calma: dale a tu cuerpo la oportunidad de adaptarse al nuevo tipo de esfuerzo.

Después de mi ronda inicial, continué entrenando, varios días a la semana en diversos grados de intensidad. Como personalmente me gustaba como punto de referencia, siempre tomé los 5K como mínimo, jugando con diferentes ritmos para finalmente equilibrar un ritmo que pudiera soportar un poco más fácilmente. No pasó mucho tiempo antes de que comenzara a disfrutar de mi nuevo hobby, lo que facilitó aún más la continuidad de las sesiones de entrenamiento.

Después de solo unas semanas, comencé a ver un progreso real en el ritmo y la resistencia; mi cuerpo se estaba adaptando claramente. Para mantener las cosas interesantes, me fijé algunos objetivos más pequeños: inscribirme en eventos locales de carreras en Horst aan de Maas: [10K Rundje um ut Hundje](#) y la [21K Venloop](#) en Venlo. Escribí una entrada de blog sobre [running the half marathon in Venlo](#).

Durante el resto del año continué mis sesiones de entrenamiento, incluso llevé mis zapatillas de correr para las vacaciones de verano en Italia. Esta es una de las cosas que disfruto de correr, puedes llevar fácilmente tu equipo contigo y salir a correr donde sea

que estés.



*Corriendo bajo la lluvia en el lago de Lugano en Italia*



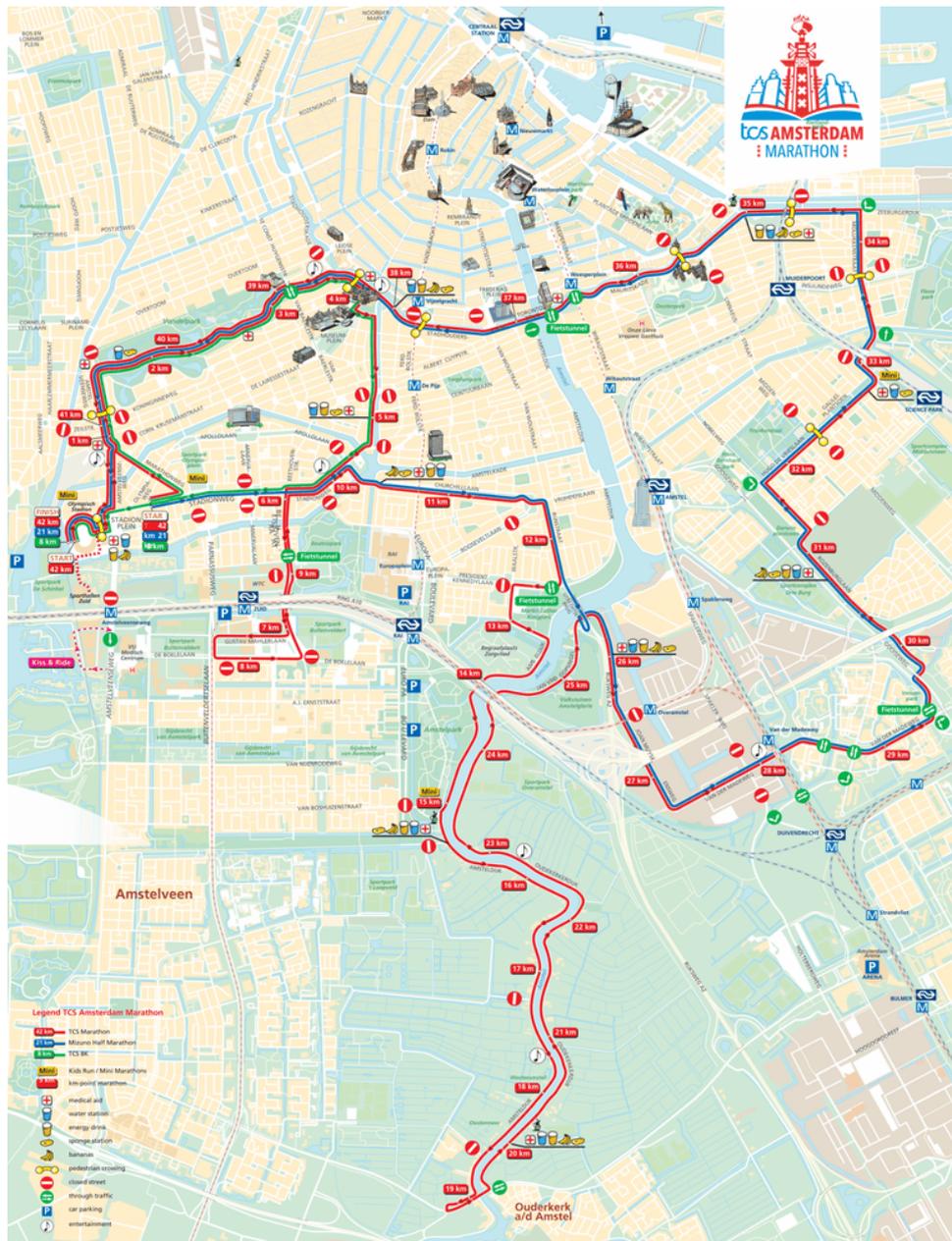
*Entrenando para una maratón: ninguna montaña es demasiado alta - sólo hay que atravesar el túnel... :-)*



*Despertando temprano en la Toscana, para salir a correr antes del amanecer (escapando del intenso calor)*

## **TCS Maratón Ámsterdam**

Avanzando rápidamente al 20 de octubre de 2024... hora de la [TCS Marathon Amsterdam](#). Pensé que sería una buena idea correr mi primera Maratón completa en [known ground](#). La Maratón de Ámsterdam, establecida en 1975, atrae a alrededor de 45 mil participantes cada año. La ruta pasa por zonas emblemáticas de [Ámsterdam](#), incluyendo el Rijksmuseum, el río Amstel y el histórico Estadio Olímpico.



*Recorrido de la Maratón TCS de Ámsterdam*

En las semanas previas al evento presté especial atención a mi sueño, comida y bebida. Reduje la intensidad del entrenamiento, moviéndome lo suficiente para mantener el cuerpo en buenas condiciones mientras reducía el riesgo de sobreentrenamiento. Mis carreras de entrenamiento finales llegaron a una distancia de  $\pm 30K$ . Esperaba que la maratón completa fuera difícil, pero factible.



*Momentos antes de mi salida oficial en Stadionweg*



*Mucha gente en la calle, muchos de ellos con una sana tensión en su semblante*



*Correr en el túnel del Rijksmuseum - eso es genial*



*Juguemos al juego "¿Dónde está Willem?" :-)*



*La parte del recorrido que sigue el río Amstel es desafiante: ves a los corredores al otro lado del río volviendo a la ciudad/meta, es un desafío mental extra*



*Alrededor del kilómetro 25 hay menos caras felices a tu alrededor - la gente está totalmente concentrada en su esfuerzo - la cosa se pone seria*



*Entre el kilómetro 30 y el 40, el cuerpo y la mente luchan juntos para llegar a la meta*



*Terminas en el Estadio Olímpico, es una sensación especial que se suma a la euforia de la cuenta atrás de los últimos metros*



*Esta imagen lo resume, es mi cara de "final de partida" - ¡un finisher de la Maratón de 42K!*

## **Conclusión**

Sin duda, esta fue la cosa más difícil que he hecho en mi vida. Terminé mi primera maratón en unas respetables 4 horas y 15 minutos. Me tomó el 100% de mis capacidades físicas y exigió un rendimiento psicológico del 200%. Encontrarás dolor, cansancio, emociones y energía de extraños al azar animándote. Es una mezcla tan extraña de cosas, muy cruda, muy exigente. Tu experiencia puede variar, pero la describí como casi espiritual

en su profundidad; una vez que terminas te sientes diferente en varios sentidos.

### **Gracias**

Un cálido agradecimiento a todos los voluntarios que hicieron posible el evento. Gracias a mi esposa e hijos por apoyarme desde casa, durante este evento y durante las muchas sesiones de entrenamiento. Gracias a todos los que me apoyaron a lo largo del camino, incluyendo a mi hermano, sus hijos y los muchos "extraños al azar" que gritaron mi nombre. Por último, pero no menos importante, un agradecimiento especial a mi amigo Niels por despertar mi interés en correr. ¡Llegué a amarlo!