

Cuando las cosas se ponen difíciles

Correr la Maratón de Leiden con Calor

Willem L. Middelkoop

May 12, 2025



Ayer terminé la Maratón de Leiden, fue la carrera de 42K más dura que he completado debido a la temperatura. Soleado con cielo despejado, las temperaturas subieron a 25°C. Varios corredores colapsaron por agotamiento por calor, y uno incluso necesitó reanimación. Cuando te esfuerzas al límite, a veces realmente lo alcanzas. Aquí hay algunas reflexiones sobre la experiencia.

Todo comenzó como un gran domingo en los Países Bajos para estar al aire libre. Se celebraron varias carreras, incluyendo la [Leiden Marathon](#) y la media maratón [LOOP Leeuwarden](#). El tiempo se convertiría en un factor importante ya que el cielo despejado con mucho sol elevó las temperaturas.



Divirtiéndose al aire libre: sonriendo en la marca de los 10 km, todavía con fuerzas

Para un buen rendimiento, el cuerpo humano debe mantener una temperatura corporal estable. Durante los esfuerzos de resistencia como las maratones, la mayor parte de la energía que quemamos se convierte en calor. Para evitar el sobrecalentamiento, el cuerpo depende de la sudoración y la evaporación para mantenerse fresco. Cuando este sistema de enfriamiento se ve sobrepasado - por altas temperaturas, humedad o ambas - el rendimiento disminuye rápidamente.

Effects of heat and humidity on marathon speed
Estimated from data on 3,891 marathon performances

	0° C	5° C	10° C	15° C	20° C	25° C	30° C
95%	1.0%	0.7%	0.6%	1.3%	3.6%	7.1%	
85%	0.9%	0.5%	0.5%	1.3%	3.5%	6.4%	
75%	0.7%	0.3%	0.4%	1.3%	3.3%	5.8%	
65%	0.6%	0.0%	0.4%	1.3%	3.0%	5.1%	
55%	0.6%	0.0%	0.4%	1.3%	2.7%	4.4%	
45%	0.0%	0.0%	0.3%	1.2%	2.4%	3.7%	
35%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	2.0%	3.0%	
25%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	1.6%	2.2%	
15%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	1.3%	1.5%	
	35°	45°	55°	65°	75°	85°	

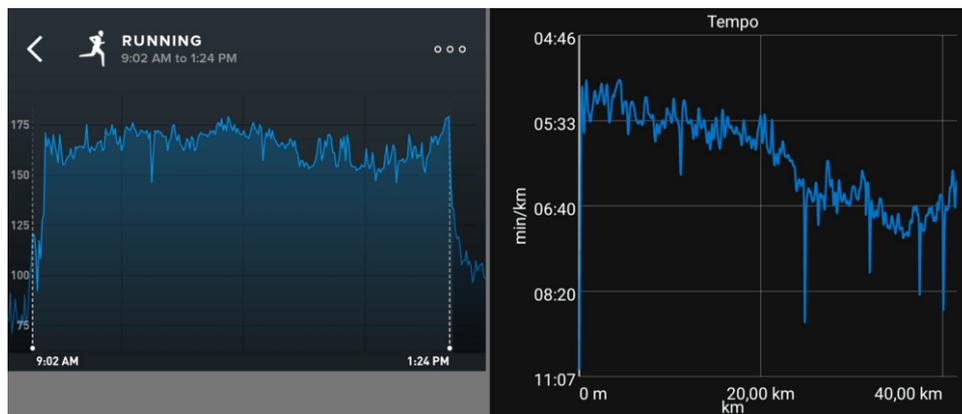
Air temperature (F)

RunningWritings.com

Efecto del calor y la humedad en la velocidad de la maratón (runningwritings.com)

Esta tabla del índice de calor muestra cómo el aumento de la temperatura y la humedad reducen significativamente el rendimiento en maratón. A 25°C y alta humedad, los corredores reducen la velocidad en más del 3%; a 30°C, las pérdidas superan el 7%. El cuerpo lucha por enfriarse en estas condiciones, ya que el sudor se evapora con menor eficiencia, lo que provoca sobrecalentamiento y un aumento de la fatiga. Cuanto más calor y humedad hace, más difícil es mantener el ritmo de forma segura.

Experimenté esto de primera mano, acercándome al 50% del recorrido, me costaba mantener el ritmo que llevaba en mi maratón anterior. El calor del sol combinado con el calor que irradiaba el asfalto se volvió incómodo, haciéndome sentir escalofríos a pesar del calor. Sabía que tenía que bajar el ritmo para mantenerme a salvo. A pesar de bajar (significativamente) mi ritmo, mi frecuencia cardíaca se mantuvo (demasiado) alta. No podía ir más rápido.



Mi ritmo y frecuencia cardíaca durante la maratón; a pesar de reducir la velocidad debido al calor, mi frecuencia cardíaca se mantuvo alta

Al comienzo de la maratón, me sentía optimista. Creía que un final por debajo de las 4 horas estaba a mi alcance, tal vez incluso igualando mi mejor marca personal de 3:51. Salí a ese ritmo objetivo, pero en retrospectiva, fue un error. El calor gradualmente pasó factura. A mitad de carrera, tuve que cambiar mi mentalidad de perseguir un tiempo a simplemente terminar. Dejar ir un objetivo que te has propuesto no es fácil. Se necesita disciplina mental para replantear el esfuerzo no como un fracaso, sino como un tipo diferente de victoria: perseverancia en lugar de ritmo.



El evento en una imagen: Luchando contra el agotamiento en la marca de los 40 km durante la Maratón de Leiden 2025. Observe la motocicleta de la ambulancia al fondo y la lente empañada de la cámara, borrosa por el sudor y el agua que me eché encima para mantenerme fresco.

The screenshot shows a mobile news application interface. At the top, there are logos for 'west' (online tv radio) and 'NOS' (Nieuws Sport). The 'west' article is titled 'Liveblog Leiden Marathon | Warme editie, hardloper gereanimeerd op het parcours' and is by Hilde Verweij & Jelle Gardien. It includes a photo of runners and a caption: 'De hardlopers worden verwelkomd door het publiek'. The 'NOS' article is titled 'Deelnemer overleden bij hardloopevenement Leeuwarden' and is by NOS Nieuws. It includes a photo of a yellow ambulance and a caption: 'Tijdens de hardloopwedstrijd Loop Leeuwarden is een van de deelnemers overleden. De organisatie heeft dat gezegd tegen Omrop Fryslân'. The browser address bar at the bottom shows the URLs for both articles.

Noticias holandesas sobre heridos y víctimas

Finalmente terminé los 42K en 4:17, mi maratón más lenta hasta la fecha. Pero crucé la línea de meta con una sonrisa, sabiendo que era una victoria por derecho propio. Tristemente, no todos los corredores fueron tan afortunados. En el evento de Leeuwarden, [un corredor falleció trágicamente](#) cerca de la línea de meta, y durante la Maratón de Leiden, vi a [varios otros colapsar](#), atendidos rápidamente por los excelentes equipos de primeros auxilios.



Cuando terminar es una victoria: ¡completé la Maratón de Leiden!

Conclusión

Correr una maratón me parece algo especial, es más que solo cubrir 42 kilómetros. Es una cuestión mental donde la mentalidad importa tanto como el rendimiento físico. Experimenté esto durante [mi primera maratón en Ámsterdam](#), donde la sensación de victoria fue casi espiritual. Esta maratón en el calor fue otro desafío significativo. Desafiarte a ti mismo en condiciones difíciles puede enseñarte mucho, y esa experiencia te acompañará durante mucho tiempo. Cualquiera que sea tu objetivo, respeta siempre las condiciones, escucha a tu cuerpo y, sobre todo: ¡mantente a salvo!

Fuente:

Davis (2025) "Calculando los efectos del calor y la humedad en el rendimiento del maratón" - runningwritings.com