

Maratón Divina Pastora 2012 · Camino al 18 de noviembre

Los consejos de quien sabe y entiende. No hay momento más temido en un maratón que el del «Muro», el kilómetro 30 y siguientes. De hecho, la organización ha preparado una animación especial para que los atletas lo superen. Uno de los corredores populares más conocidos escribe en este artículo sus impresiones y la forma de evitar ese mal momento que todos los maratonianos sufren alguna vez.

Si no te rindes, acabarás derribando el Muro

► No pensar en la falta de fuerzas es la mejor forma de superar el momento difícil

EUGENIO OLMOS VALENCIA

■ Seguramente muchos de los que estáis leyendo esto ahora, vayáis a correr el Maratón Divina Pastora Valencia este domingo.

Vamos a pensar que todo os sale bien. Estar seguros de que será así.

Pero os voy a dar algunos consejos desde mi experiencia sobre qué hacer cuando las cosas se complican.

Lo primero de todo: para empezar con buen pie el maratón es no dejarnos embriagar por la euforia de los primeros kilómetros y no ir más rápido del ritmo que teníamos pensado ir. Recordad que el maratón no es como otra carrera. En el maratón hasta que no se cruza la línea de meta no se puede cantar victoria, por lo que mucho cuidado con los cambios de ritmo.

Vamos a suponer que hemos ido a un ritmo uniforme, nos hemos hidratado bien, hemos tomado los geles... en definitiva, hemos hecho las cosas como pone en el libro de instrucciones. Y de repente a partir del 26, 30 o 37 nos empezamos a quedar sin fuerzas, se nos acaba la gasolina, nos duele todo, no podemos seguir al grupo con el que íbamos.

Bueno, no perdáis los papeles ni os asustéis, y por supuesto no tiréis la toalla. Ya os he dicho an-

tes que no os tiene por qué pasar, pero si os pasa estáis atravesando el famoso «Muro».

Mi primer consejo es que de inmediato fijéis la mirada en algo que os distraiga, ya puede ser un dibujo de una camisa de cualquiera del grupo, una gorra, el reloj de alguien, no se, algo donde podáis focalizar vuestra mente y no pensar en el dolor. Podéis intercalar vuestro foco de atención, es decir, un kilómetro miro un reloj, el otro le miro el dibujo que lleva en la camisa el de delante, el otro las gafas de sol...etc.

Segundo consejo: Busca un ritmo uniforme para tu respiración, respira fuerte, pero siempre con el mismo ritmo. Escucha tu respiración como si fuera un mantra.

Tercer consejo: Repítete a ti mismo que vas a salir de ese mal momento y en unos kilómetros estará fuera esa complicación. Aunque es bastante complicado trata de visualizar que sales del mal trago.

Cuarto consejo: Braza, impúlsate con los brazos, es un gasto extra de energía pero te puede sacar del apuro.

Quinto y último consejo: Piensa que el «Muro» o los malos kiló-

metros, llámalo como quieras, se pasan, cuando menos te lo esperas, ya estás dentro de la carrera otra vez y tienes de nuevo las fuerzas para acabar.

No te voy a decir que te acuerdes de los madrugones y todo eso, en ese momento eso

no da igual. Piensa que en la vida lo que hoy es de un color mañana puede ser de otro y tú en ese momento estás enganchado al tren de tus sueños: Ser maratoniano, mejorar tu marca, en definitiva, cruzar la línea de meta.

Por unos malos kilómetros no te bajes de ese tren, puede ser que nunca vuelva a pasar.

Hazme caso, futur@ maratonian@ y lucha si las cosas se ponen feas, vale la pena, los malos kilómetros se pasan y la recompensa es muy grande.

Y si no, que me lo digan a mí. Yo, en el kilómetro 30 del maratón del año pasado iba a tirar la toalla, pero de repente, pensé en todo lo que os estoy diciendo y sufriendo con los ojos en blanco me agarré al grupo como un perro de presa, superé el mal trago y conseguí mi sueño de bajar de 2:30. Imaginaros ahora si no hubiera cogido ese tren, seguramente después de mi problema de salud ya nunca lo hubiera conseguido.

Con esto no os quiero asustar, decir que os vayáis a topar con el muro. Yo, de 5 maratones, solo lo he sufrido 2 veces, pero si por alguna de esas os aparece, espero que podáis utilizar algunos de estos recursos para romperlo.

Si os apetece, hoy sábado, a las 18 horas formaré parte de una conferencia en la feria del corredor, en la que estaré acompañado por José Garay y Fermín Cacho.

Un abrazo a todos los lectores del blog que el domingo vais a tomar la salida en el Maratón Divina Pastora Valencia, yo estaré en el circuito dándoos ánimos a todos.

Mucha suerte, campeones.



El gran ausente

► Eugenio Olmos, atleta del Club Cárnicas Serrano fue uno de los que protagonizó el año pasado la gran estampa de tres corredores amarillos abrazados en la meta. Una dolencia cardíaca le ha apartado del alto nivel. Tras dos operaciones ya vuelve a trotar.

EL IMPACTO ECONÓMICO DEL MARATÓN DIVINA PASTORA VALENCIA

Tribuna

Joaquín Maudos

► Catedrático de Economía de la Universidad de Valencia-Ivie y director del informe de impacto económico de la Maratón Divina Pastora Valencia

Los resultados demuestran que, desde un punto de vista social, la celebración del maratón de 2011 fue rentable y la nueva edición, con más participantes, lo superará

El deporte no es sólo salud, sino también fuente de riqueza. Así lo ponen de manifiesto los informes que analizan y cuantifican el impacto que una prueba o evento deportivo tiene sobre la ciudad que lo

acoge, ya sea en grandes acontecimientos internacionales (como unos Juegos Olímpicos) o en una competición local (como una carrera popular).

Valencia no es la excepción tal y como ha demostrado un informe del Ivie que ha cuantificado el impacto económico asociado a la celebración de la Maratón Divina Pastora Valencia 2011. El estudio, encargado por el Ayuntamiento de Valencia a través de la Fundación Deportiva Municipal muestra que la celebración de la Maratón supuso una inyección de gasto para Valencia de 2,4 millones de euros, de los cuales 1,4 millones corresponden a los participantes y el millón restante a los gastos de organización. En consecuencia, por cada euro de gasto en la organización de la competición, se han generado 1,4 euros a través del desembolso turístico que realizan los participantes.

Pero el impacto económico no termina ahí. A partir de ese gasto inicial, los dis-

tintos sectores de la economía valenciana tuvieron que aumentar su producción para satisfacer ese gasto de forma que al final se producen efectos indirectos e inducidos que se han traducido en un aumento de 1,8 millones de euros de renta (sueldos y salarios y beneficios) y en 51 empleos. Del impacto total sobre la renta, el 38% se debe al gasto de los participantes, mientras que el 62% restante ha tenido su origen en los llevados a cabo para organizar el evento. El sector servicios es el que concentra el mayor porcentaje de los impactos económicos generados por el maratón (en torno al 88%), sobre todo en la hostelería y el comercio.

Lo que estos resultados muestran es que, desde un punto de vista social, la celebración de la 31 Maratón fue rentable para la ciudad de Valencia ya que por cada euro gastado en la organización de la competición, la renta de los valencianos aumentó en 1,8 euros.

Mañana domingo, día 18 de noviembre, se celebra una nueva edición del Maratón, que tiene el éxito asegurado ya que el número de participantes es mucho mayor que el año pasado (hay algo más de 9.000 corredores inscritos, frente a 6.732 de la pasada edición), y con casi el triple (casi 2.000) de participantes extranjeros.

Por tanto, además del impacto mediático que ello supone al aparecer el nombre de Valencia en diversos medios de comunicación (lo que ya de por sí tiene un valor económico), el impacto económico será mayor que en 2011.

Además, hay que tener en cuenta que, con motivo de la prueba, se celebra una feria expositiva deportiva (ExpoDeporte Valencia) que puede generar oportunidades de inversión en la Comunidad Valenciana.

Tras este éxito, la meta siguiente a alcanzar es aumentar aún más la proyección del Maratón Divina Pastora Valencia, atrayendo nuevos participantes para situar a Valencia en el circuito internacional de los grandes Maratones. Y de paso consolidar la prueba entre los propios valencianos, atrayendo a más personas y colectivos, y participando tanto como corredores como espectadores. La ocasión lo merece.