

## **El Maratón algo más que 42 kilómetros**

Para los maratonianos, la carrera no debe terminar al paso por la línea de Meta. En ese momento empieza todo un repertorio de cuidados que tienen como objetivo intentar aliviar la destrucción celular que se ha producido a lo largo de la carrera. En la llegada no hay que detenerse bruscamente, sino que conviene hacer un esfuerzo más y trotar suavemente o caminar para favorecer la vuelta a la calma.

Además del corazón, es necesario cuidar de las piernas. Es conveniente darse un masaje en las zonas doloridas aplicándose hielo o darse un baño relajante en agua templada.

Se debe continuar con la rehidratación, un proceso que comienza en la propia carrera, tomando el agua que la organización ofrece en los puestos situados cada cinco kilómetros. Durante las dos o tres horas siguientes al Maratón hay que prestar especial atención a la recuperación de agua, sales minerales y glucógeno.

La primera comida no ha de realizarse hasta tres horas después de la carrera. Se han de tomar purés, zumos, patatas cocidas y, en general, alimentos poco agresivos para unos intestinos que todavía se están recuperando ya que durante el esfuerzo el músculo acapara toda la sangre que puede en detrimento de otros órganos.

Todas estas pautas han de mantenerse los días siguientes a la competición. Para completar la recuperación física basta con descansar y hacer algunos ejercicios de estiramiento. La natación puede ser un ejercicio especialmente beneficioso para el post-maratón siempre y cuando se practique en sesiones de corta duración, no más de media hora, y de intensidad mínima. También es conveniente continuar con los masajes de relajación y la hidroterapia, así como con una alimentación que tenga su base en los hidratos de carbono y las proteínas, que son las sustancias que los músculos precisan para volver a la situación normal.

El muro es algo más que la parte más dura de cualquier maratón. Es también el tramo donde se gana o se pierde la carrera, los metros que ponen a prueba la idoneidad del entrenamiento realizado, ese pedazo de asfalto que calibra la valía de la fortaleza mental como improvisada sustituta de una energía física ya renqueante. De un modo u otro, este muro lo atraviesan todos los corredores que llegan hasta la meta. Sin embargo, hay otro muro, quizá menos pronunciado pero mucho más largo, que se convierte en un tormento para los atletas que no han conseguido el objetivo con el que iniciaron la prueba: es el muro del día después.

La sensación que acompaña al éxito suele ser tan intensa como efímera. Por el contrario, el fracaso es más espeso: tarda en desaparecer. Al desgaste físico que supone haber perseguido una marca hasta casi el final de la prueba, se añade una impresión negativa de todo lo realizado. Comienza entonces un rosario de preguntas que, como el penoso discurrir de los kilómetros más duros del muro se agolpan en la mente del corredor: "¿Qué pudo fallar? ¿No fue mi día o no acudí a la prueba con garantías suficientes? ¿El objetivo marcado fue ciertamente utópico o faltó mentalización? ¿Llegué con el peso adecuado, entrené mis puntos débiles, planifiqué correctamente la semana anterior a la prueba, alimentación, descanso, etc.?" Estas y otras muchas dudas sólo podrán resolverse con el tiempo. Pero, sin duda, el próximo maratón comienza a ganarse en esta fase: analizando las causas que impidieron la consecución del objetivo marcado e ideando soluciones que impidan su reaparición.

El maratón es un punto y aparte en el deporte, que trasciende sus implicaciones respecto a la competitividad, el tiempo libre o el bienestar físico. Del mismo modo, los maratonianos son una especie única de deportistas a los que ni siquiera un muro tan elevado como el que da inicio el día después del fracaso puede llevarles al desánimo; al contrario, sólo será un resorte más para afrontar una nueva prueba.