

Que sí, que sí, que sí hay kilómetro, que sí hay kilómetro. Esta tarde, cuando hemos anunciado el último fichaje del partidazo, ha habido seguidores del kilómetro que han mostrado su rechazo en las redes sociales porque consideraban que la presencia de Antonio Lobato iba a suponer la desaparición del kilómetro 42. Pues, ni Antonio Lobato, ni Fernando Alonso, ni Carlos Sainz, ni Marzbergstappen, ni ninguno de la historia de la Fórmula 1 podrá con el kilómetro y con Xema Martínez. Hola, Chemita, ¿qué tal buenas noches? ¿Qué tal buenas noches, Joseba? ¿Estamos preocupados? ¿Estamos preocupados como va a estar un lunes

sin el kilómetro 42? No puede ser. No puede ser. Esto es inamovible. Además, esto no lo mueve nadie. Por mucha fuerza que tenga la Fórmula 1, últimamente esto no lo mueve nadie. ¿Cómo nos va a quedar 100 km sin dar a la gente los consejos que tiene que recibir para tener una vida más sana? Claro, porque hay que correr y que hay que hacer ejercicio y hay que moverse un poquito y nosotros ponemos ese optimismo, esa manera de enfocar el deporte de otra manera. Hay mucho deporte, pero nuestro lo de correr y estar sano y estar contento, las endofinas que se liberan aquí en el kilómetro 42 son como las que se liberan cuando estamos corriendo. Efectivamente, así es. ¿Qué tal el periplo por tierras americanas? Bien, ¿no? Te he visto correr en los sitios más insospechados. Bueno, he corrido a 44 grados, cosa que no he hecho nunca en Fénix, sufriendo como, iba a decir como un perro, no sé cómo sufren los perros, pero con muchísimo calor. Y bueno, tengo que decir que Monum en Bali me sorprendió correr como si estuviera una película del oeste. Yo creo que podría haber hecho ahí un cameo en alguna película, yo corriendo ahí detrás de... Todas las pistolas. Sí. Y bueno, la verdad que hay sitios maravillosos por el mundo y corriendo. Se viven de otra manera y bueno, han sido quince días, toda la familia hemos dejado a Paulo la universidad y ha sido un viaje maravilloso, pero he vuelto y he corrido. Yo sé mi primera carrera en casi un año. En casi un año, sí, señor. Sí, señor. La carrera, la subida a la Virgen del Espino. ¿Dónde es esta carrera? En Los Molinos, ahí muy cerquita la Sierra de Madrid. Una carrera que tiene asfalto, tiene tierra, subida hasta la ermita y puedes parar si quieres a Santiguarte o a confesarte. Yo no paré directamente y bueno, había premio para casi todo el mundo. Yo me llevé hasta premio por mi edad y quedé cuarto. Y bueno, una manera para mí ha sido especial porque lleva un cms sin competir. Está, me olvidé el tendón. Salí a tope, llegué a tope también y bueno, un cuarto puesto que no está nada malo. ¿Qué era, de 10 kilómetros o más cortita? Sí, no llegaban 9 a 10. Era 9 y pico, pero bueno, lo cierto es que me hubiera dado igual cualquier cosa. Tenía miedo de ir a ver cómo tenía el tendón y ostras, me encanta. Te voy a decirte que todo el mundo me respeta la gente joven porque salimos al principio y yo se iba primero y dos, tres kilómetros y nadie me pasaba y yo seguía marcando el ritmo y digo, esto que pasa y luego me dijo mi hermano que también corría y dice, no es que te respetan mucho y nadie te quiere cambiar. Así, en las cuestas cuando me empecé a quedar un poquito, ya todos me atacaron sin freno. Bueno, pues mira, estupendo. Ya tienes la primera. ¿La próxima ya la tienes programada o no? No, de momento no. Esto ha sido, bueno, pues un poco... Toma de contacto, ¿no? Sí, sí, sí. Ahora ya estoy entrenando a ver si puedo entrenar casi en humanidad y hacemos algo. Yo sé, tenemos que hacer algo este año. Tenemos que hacer alguna prueba, prepararnos algo que... y juntos. Venga, venga. O sea, que si no... ¿Cómo me abandonáis? Por mi cuenta, así que cuando vosotros digáis

de bici, de nadar, de correr, lo que queráis, lo que queráis. De lo que sea. Bueno, ya hemos visto, hemos tenido a Cantero que gana en Valencia en la work series de Triatl Lone, así que hemos tenido una victoria española y mira que ha sido aquí cerquita este fin de semana, que ha sido una de las noticias que ha habido en el fin. Aparte de esa gran semana del UTMB que allí congregan en Chamonisa, yo creo a todo el mundo que le gusta la montaña,

el trail, todas sus disciplinas, todas las variantes de carreras que hay y como siempre es un espectáculo. Y te ojan a verlo, a vivirlo, porque debe ser algo impresionante. He visto alguna imagen de la salida, de cómo se disfruta aquello y es una carrera que va más allá.

Es una de las carreras que hay que hacer al menos una vez en la vida. Pero ¿cuál es la ultra trail? Sí, una vez en la vida. A ver, Chema, son 171 kilómetros. Pero esa es la UTMB, pero hay otras carreras que... 10.000 metros de desnivel. Sí, eso es una tendencia. Y además, para necesitas años de espera, porque tienes que apuntarte, entrar en sorteos, tienes que tener puntos acreditados. No es sencillo, pero hay otras carreras con menos distancia que las puedes ir haciendo y vas acumulando méritos para correr esa, que es la más grande. Bueno, yo la grande es luego, no la voy a correr. Eso ya te lo puedo asegurar. Si hay alguna más pequeñita, a lo mejor algún día mejor.

Está OCC, que tiene nombres siglas de los valles por el que transcurre. Está la CCC, TDS, o sea que son varias modalidades y es la meca un poco del corredor de trail.

Vale, pues eso nos ha dejado otro tema, otro tema curioso del que enseguida vamos a hablar, pero antes quiero preguntarte por lo que ha pasado en México, en el maratón de la capital de México. El record del mundo creo, ¿no? El record del mundo, pero además 42 minutos menos que el yukit choje. ¿Qué ha pasado en el maratón de México? Bueno, pues una que la requeré. El 36% de los participantes han hecho trampa, han reducido el recorrido y la gente dirá, bueno, el 36% de los participantes, ¿cuántos eran? 100, 200, no, no, no, no. Corrían más de 30.000 personas. El 36% son más de 11.000 atletas, han hecho trampa y entre ellos había este elemento que ha hecho tanta trampa que ha terminado el maratón. Claro, él sale con su chip, le toman el tiempo en la salida, luego no sé si habrá algún punto intermedio, pero ya lo tiene controlado, hace la mitad del recorrido, se mete por ese punto y llega al final haciendo trampa otra vez. Y ha dado un tiempo de una hora 19 minutos en el maratón de México, es decir, ha reducido en 42 kilómetros, en 42 minutos, el record del mundo de quichoje. Y está mirando ahora la forma en la que hay que frenar todo esto porque cada vez es una práctica más generalizada que está mirando un poco el prestigio de los maratones.

A mí hay una cosa que me llama la atención, porque hacerte trampa a ti mismo, o sea que la maratón son 42 con 195 metros. Si saber que no lo has hecho, o sea, ¿qué tienes que sentirte? Yo creo que te debes sentir un estafalón porque no tiene mucho sentido engañarte a ti mismo, o sea, decir, he hecho ese tiempo porque lo peor de todo, yo sé que ha habido gente que se ha subido en transporte público y ha llegado a la meta y se ha vuelto otra vez a meter en carrera para recoger la medalla, o sea, estos son C-1000, hay de todo tipo de gente que ha hecho auténtica locura, que para mí no tiene mucho sentido.

Te voy a ser sincero.

Son más de un C-1000 que estaban revisando los GPS de la gente y, claro, no había puntos en los cuales tuvieran control durante toda la carrera y, como no había, pues muchos lo

han saltado. Para mí me llama poderosamente la atención que si haces una carrera, hombre, a mí me gustaría una maratón que sean 42, o sea, no quiero engañarme a mí mismo, saber que he batido el récord del mundo de quichogue, bueno, me motivaría un poquito, pero saber que no has hecho y, sobre todo, me llama la atención que sea tanta gente, la que puede algo que se haya confundido, de verdad, que lo haya hecho con buena fe, pero los 11.000 personas no han podido pasar.

Sema, te voy a decir una cosa, te voy a ser sincero, yo he corrido en el Maratón de Madrid y ha habido amigos míos que han ido con el billete de metro en el bolsillo y cuando ya dices, pff, no puedo más, tienes controladas, me meto en esta estación, salgo la siguiente, me quito 15 kilómetros de encima y retomo en ese punto.

Y han ido también a México, ¿no?

No, no, no son de aquí, no solo es en México. Yo en Madrid eso también lo he vivido, o sea, que es una práctica más generalizada. Están diciendo que en el Maratón de Valencia, por ejemplo, sí que hay medidas más estrictas para que tengas que pasar por muchos puntos de control, están diciendo amenazando que puede haber repensales penales o medidas penales, no creo que llegue a tanto, pero hombre, si quieres correr Maratón, córrerlo y si no quieres correr Maratón, pues córrelo en una carrera de 10 kilómetros y ya está, claro.

Al media, si con media te vale.

El otro asunto, que es el de la ultradrail del mall Blanca al que hacíamos alusión antes, hay una auténtica craque en todo esto que es la norteamericana Cornida Walter, que es la que gana todo, también ha ganado este, pero ¿qué ha pasado con Corni? Que en el habito hay a viento del kilómetro 81, después de comer, sacó un cepillo de dientes y se cepilló los dientes y todo el mundo se quedó flipado diciendo, ¿y por qué se cepilló los dientes ahora en el pleno habito de ayamiento cuando está en la mitad de la carrera?

Bueno, pues eso ha provocado que haya habido un montón de especialistas que han querido hablar de esto, razones por las que algunos especialistas creen que se lavó los dientes, se limpió los dientes Cornida Walter, una para tener limpia las encías para que cualquier sustancia se absorbe mejor por las encías, esa es una, porque la presión arterial se reduce según otros expertos con enjuagues bucales, otros dicen que porque el mentol de los enjuagues ayuda a controlar la temperatura corporal y otros dicen que como comen muchos azúcares hay que meter en muchas calorías en este tipo de habituayamientos, hay que lavarse los dientes para que esos azúcares no te provoquen caries que después provoquen lesiones musculares. O sea que hay teorías para todo y lo que

No hay ninguna teoría, Joseba, que sea simplemente porque lo lleva, porque a lo mejor después de comer mucho necesita tener la boca así un poco limpia y esa sensación.

Pues puede ser que sí. Nosotros hemos consultado a los profesionales que tenemos de la odontología cerca y nos han dicho que habiendo ellos consultados a especialistas en periodoncia, esto es una vacala, todo esto que estás diciendo es una vacala.

Que no tiene que ver ni con la presión arterial ni con la temperatura corporal ni nada, pues que lo ha hecho porque le ha apetecido o porque en breve igual a lo mejor hará un anuncio de una marca de dentríficos.

Hay que decir que Kourtney tiene una sonrisa de estas mujeres que siempre están sonriendo y que bueno, sí, ha sido una estrategia marketing es brutal y el caso es que a mí me dan ganas de la próxima vez que hago un Ultra, de llevarme una pequeña pasta y ver qué es lo que pasa.

Claro, claro, claro.

Puede tener sentido ciertas cosas, porque si es que es verdad que cuando tomas muchos geles, estás muchas horas corriendo, sí que se te queda la boca con esa sensación de que has tomado mucho azúcar y posiblemente puedas tener esa sensación de frescor un poquito y que a lo mejor lo que te vuelvas a tomar tu cuerpo lo dijera de otra manera, pero de ahí a que puedas una ayuda, a mí lo del enjuague mentol y que te reduce la presión arterial me ha parecido una auténtica pasada, o sea que hay especialistas, gente que lo ha dicho.

No cuenta que ella es que gana con facilidad este tipo de pruebas, pues que en ese momento claro si te la vas la boca pues tienes una sensación de frescor que te da como un buen rollo, no respiras mejor y todo esto.

A mí también me ha parecido Yosef a lo de Bahamonte, ¿estás acuerdas que subía a los puertos y se comió en el lado?

Sí, sí, se comió en el lado.

Pues ella va tan sobrada, ha ganado últimamente, lo ha ganado absolutamente todo, que también te digo para los malos pensados, para la gente que piensa mal, ¿tú te acuerdas hace años Dieter Baumann, el alemán, Dios Positivo, por Nandrolona?

Al que tú ganaste el Camerato de Europa los 10.000 en Múnich, ¿sí, señores?

Pues él dijo argumentó que le habían metido la Nandrolona dentro de la pasta de dientes, así que para los mal pensados también podría ser un motivo de decir, escondo hay alguna cosidad, pero lo cierto es que, bueno, yo por si acaso te digo que lo voy a probar, porque yo estas cosas que puedes ver, pero llama la atención, imagínate una carrera 80 kilómetros para ser en el habitamiento y te pones a los dientes, por resulta, cuanto menos curioso.

Bueno, vamos a invitar a si hay algún oyente que sea especialista en periodoncia y tenga alguna teoría, teoría fiable de que esto puede tener alguna interpretación, pues que nos escriba ahí el lunes que viene le llamamos, si hay alguien que opina que esto puede tener alguna razón más científica de la que nosotros creemos, exactamente.

Pero yo lo voy a probar, yo lo probaré, la próxima vez que tengo nulos.

O igual la presión arterial te rebaja y controlas mucho la temperatura corporal, cualquiera sabe, cualquiera sabe, vamos a probarlo.

Chemita, las preguntas, ¿qué se puede comer antes de salir a correr temprano?

Bueno, lo que se hace habitualmente, tanto mal es comer demasiado como no comer nada, así que para mí siempre la mejor receta es repetir lo que tomamos habitualmente y sobre todo si vamos a correr temprano, lo importante es que hayamos cenado bien la noche anterior y podemos hacer ese desayuno un poquito más, tirándonos eso, podemos tender hacia ir en ayunas y siempre podemos echar mano a alguna barrita energética que se digiren bastante mejor y nos pueden dar esa energía a esta para ese entrenamiento.

Sobre todo una cosa que recalcas mucho, que no se cambien los hábitos, que se desayune lo que...

La rutina, yo sé, nuestras rutinas nos ayudan a mantenernos cada día y no fastidiar un poco a nuestro cuerpo, que se acostumbre a esas rutinas y crea hábitos y eso es lo que nos ayuda a pues no tener problemas digestivos, a tener siempre la inmanergía, no tener picos de azúcar, cosas de estas que al final pueden peorar un poco nuestro rendimiento.

Esta, no sé si es una pregunta o es una reflexión sobre la vida y la psicología.

Dice, relación, deporte, familia y terapia psicológica en cuanto a rendimiento y continuidad.
Bueno, pues...

Es que esto es para un atesis, ¿eh?

Sí, o sea, para mí el deporte es una pieza clave en mi vida, al igual que lo es la familia.

En mi caso, si hablamos de terapia psicológica, a mí el deporte me ayudan ocasiones, ¿no?

Me encuentro mal, se hago a correr, me encuentro bien, las endorfinas que libero cuando salgo a entrenar

me dan esa sensación de bienestar, que yo creo que eso luego, cuando estás con la familia, posiblemente agradezcan esa que tú estés bien, que estés con las emociones bien, que tengas esa sensación de bienestar, que luego la contagias al resto de la familia, ¿no?

Así que yo creo que el deporte siempre es bienvenido,

el poder compartirlo con la familia también es estupendo y yo creo que en cualquier caso nos ayuda más que nos perjudica.

¿Cuándo usar zapatillas de placa de carbono? ¿Merece la pena el precio y la adaptación?

Yo tengo una cosa, Joseba, yo ya no me las quito ni para dormir, o sea, que el único problema que tienen es que son caras,

pero al final son zapatillas que tienen mucha motivación, con lo cual previenes el riesgo de lesiones, ahí van a recuperar un entrenamiento para otro y estamos viendo como lógicamente ya no hay ningún deportista alto nivel que no las utilice,

así que cuando usarlas, sobre todo para competiciones, entrenamientos un poco fuertes,

pero yo te llego ahora para minimizar la tensión en el tendón, yo me las pongo habitualmente y me está añendo muy bien.

¿Y la última? No sé si es la competencia, ¿cuánto tiempo de vigencia tiene tu contrato con Adidas?

Pues mira, tengo este año y el que viene de momento también, así que de momento hasta el 31 de diciembre del 24 estoy,

pero que por muchos años más. Así que ya está la curiosidad, resulta.

Chevita, vamos a ver si dágame más sobre todo.

Yo voy a dándome los dientes ahora, yo se va.

Vale, y yo también, antes ya la como siempre que lavarse.

Chevita, un abrazo grande, gracias.

Buenas noches.

Chao, hasta mañana.