

Quilómetro 42, día especial, muy especial, como siempre que ocurre cuando hay record del mundo de Maratón, poco a poco acercándonos al umbral de las dos horas, pues es edición especial del quilómetro, ¿verdad, Joseba? Sí, claro, claro, y es que además se está produciendo mucho, en los últimos tiempos hay muchos recorres de Maratón, cada vez está bajando más hasta ese límite que yo recuerdo, Chema nos dijo en su día que él nunca pensaba que se iba a producir la reducción de las dos horas y que él no lo vería, pues a lo mejor sí. Yo creo que sí, que lo vamos a ver.

Chemita, muy buenas. Buenas noches, Juanma, buenas noches, Joseba.

Hola, Chemita, ¿qué pasa? ¿Crees que lo vamos a ver?

Fíjate que tengo que reconocer que he tenido sentimientos encontrados este fin de semana, porque he visto la barbaridad, porque si ya cuando hablamos del récord que se había considerado mujeres en Maratón era una auténtica pasada, lo que ha hecho este mozo de 23 años que es auténtica locura, dos horas 35, y me da cuenta que me he hecho mayor directamente porque, como quien decía, Joseba, yo hace años pensaba que no era posible bajar la barrera de las dos horas, y ayer viendo Correira aquí, tú realmente creo que es cuestión de tiempo y que alguien que ha gorrido tres maratones, que la ha ganado las tres, que ha hecho dos horas uno, le tuvimos en Valencia dos horas uno, cincuenta y tres es la primera, gana a Londres también con dos horas uno, treinta y cinco.

Veinticinco, veinticinco, perdón, perdón, y se mete dos horas cero, cero, treinta y cinco, o sea, es salvaje, o sea, Correira dos cincuenta y uno, o sea, hay algo, treinta y cuatro segundos en los centros, Juanma, treinta y cuatro segundos.

A ver, yo lo comentaba antes con Joseba, efectivamente si ahora analizan los dos maratones anteriores,

dices debimos verlo venir, porque es que un tío que hace en el primero dos uno cincuenta y tres en el segundo dos uno veinticinco, la progresión es que está clarísima, la que está teniendo, me da que pensar que el año que viene efectivamente puede bajar otros treinta segundos.

Claro, es que además es que ha reventado todo el historial del maratón, no solo por el registro, sino también por la edad, por los veinticinco años, porque hasta ahora el maratón era la última parte de los fondistas, el mil quinientos, cinco mil, diez mil y luego ya me voy al maratón.

Ahora ya empiezan a prepararse específicamente para el maratón, porque este chico tiene sólo veintitres años.

Por un lado se carga eso, todas las leyes que había escritas, edifiología, entrenamiento que había aquí con Calma, pero está pasando, si fijáis en muchos deportes, está pasando en el ciclismo, con Van Aert, entonces estamos viendo que preto refiere.

Sí, con Pogacar, Roly y todos.

Este fin de semana tenía las sensaciones de que me había hecho mayor, directamente, ahora los corredores, los atletas, los deportistas son mucho más profesionales, los medios tecnológicos han avanzado muchísimo, entonces yo creo que tenemos ante nosotros un cambio en el deporte que hace que sea todo mucho más precoce, entonces se da la circunstancia de que un chaval como Kittun, que lo que decía Juanma, lógicamente si corre dos maratones a dos uno, pero acordaros que cuando estuvimos hablando antes de Londres, este señor había fichado por una marca que no era Nike, no apareció, o sea que era un chico también

un poco... Sí, un poco disco, lo sí, sí.

Y de repente apareció allí con la ropa de Nike en la presentación de Londres y los de la marca esta que le habían pagado, que no había aparecido, se mostró un poquito, se mostró en el estadio, claro, luego ganó, y fíjate, allí presentó prototipo nuevo, que yo creo que también esas zapatillas que llevaban tenían una pinta espectacular, que no sé realmente lo que puede ganar, pero vamos, es que ha sido insultante, las libres las habían preparado para hacer dos horas uno, cero, cuatro, y este señor en cuanto salen, se pone a correr y se carga todas las libres, o sea no tenían ritmo ni estado de forma para aguantar el ritmo que marcaba el quituno, o sea algo salvado, solo se queda uno, y sobre todo como acaba, o sea acaba el último 10.000, que es una auténtica locura, 27.52, o sea 2.49, o sea es algo, yo todavía estoy alucinando, o sea...

Del 35 al 40 hace 2.49 por kilómetro, del 35 al 40, es una barbaridad, es una barbaridad.

Increíble. Y yo creo que se fíjate, o sea que lo que

decíamos, está el hombre capacitado para bajar de las dos horas, yo decía, ni de coña, ni de coña, vimos a Quichogue que era el atleta superlativo, que le habían preparado todo con el coche, las libres, con la... con la ennutrición, todo controlado, y lo pudo hacer en esas condiciones, pero claro, lo de este chaval, y sólo 23 años, o sea que me parece algo fuera lo normal, un auténtico extraterrestre, y vamos, o sea, otra angosta, una auténtica pasada, lo que se ha habido en Chicago, hay que reconocer condiciones óptimas, muchas veces nos preguntan, ¿cuál es la temperatura ideal para correr una maratona? Siempre decimos que tirando hacia fíjate, es decir, una condiciones de 10 grados, siempre son mejores que no, cuando mucho calor, que sí que te puede limitar y condicionar la marca, pues estábamos con 10 grados y 50% de humedad, con lo cual las condiciones fueron idóneas este seguidor gordito, para al principio, bueno, hasta que entró en calor, a partir de la media maratón, y se vino la segunda media maratón en 59 minutos, 47 segundos, o sea, bajando de la hora, o sea, tremendo, tremendo, tremendo. Está todo el mundo igual, le pregunté sobre la Javi Guerra, que es otro de los expertos... Javi Guerra, que tiene 207, 207, es impresionante, que vaya ruina de marca, 207. Hola Javi, muy buenas. Buenas noches Juanma,

yo se va a chimita. Eres un lenteja en la maratón, 207. Nosotros dándote bola aquí y tú 207, va a doblar, quiptoom. Soy un patatero, con la de quiptoom, nada, no tengo nada que hacer, impresionante, la verdad que, como bien ha explicado Ochema, estamos todos perplejos, pero sobre todo

por la forma, la manera de correr, la anarquía, el encrepar a las líveres desde el principio y luego, evidentemente, sobre todo ese último parcial de los 12 kilómetros, que yo lo vestuve viendo por la tele, la verdad que es que me quedaba impresionado, sea la facilidad, se salía de las curvas y bueno, pues evidentemente, como ha dicho Ochema, yo también no estaba muy convencido de

que se podía bajar de las dos horas una maratón comercial y ahora mismo, vamos, va a quedar muy poco este hombre en conseguirlo. Muy poco, o sea, crees que, ¿por qué este año qué otro plan tiene? ¿Va a Valencia? Sí, ahora su objetivo es hacer los Juegos Olímpicos, se va a reservar para intentar ser campeón olímpico, se va a enfrentar a Quichogue, ahora mismo, si tengo que apostar por

alguien, sin duda, aunque es Quichogue, pero según el estado de forma de este hombre, el favorito indiscutible es él, porque además es que es un hombre que le da igual la táctica de carrera,

él pone su ritmo y no le hace falta liebres, entonces, ahora mismo, yo creo que subo gran objetivo sin intentar ser campeón olímpico, pero luego, a partir de ahí, pues yo creo que intentará, en un circuito tipo Berlín, tipo Valencia, favorables romper esa barrera, es decir, tú dices, próximo objetivo campeón olímpico, ¿tú crees que va a intentar el asalto al récord, a su propio récord, antes de los Juegos o eso ya lo va a dejar para después?

Yo creo que lo va a dejar para después, yo creo que era después de este auténtica hazaña, se va a centrar por y para ser campeón olímpico, él le hizo unas declaraciones suyas que su gran referente esquichó, evidentemente, como la gran medida de los que ni atrás y que el poder ir a unos Juegos olímpicos, porque él no es olímpico, claro, tiene 23 años, ha dado el salto al año pasado en Valencia, entonces el poder acudir a unos Juegos olímpicos es ahora mismo su sueño y yo creo que opta, evidentemente, pues a todo después de lo que hizo ayer, claro. Yo creo que ahora lo que se debe estar esperando es la morterada que le van a ofrecer de un sitio y de otro y de otro para que vaya el año que viene a correr, claro. Yo se va, acabas de dar con la clave, o sea, yo la había, lo que hice Javi, yo la había escuchado, que su gran sueño es batirse con quichógue en los Juegos olímpicos, creo que le ha salido un grano a quichógue, porque él pensaba que era un poco a lo mejor su retirada, ideal, soñada y con este chaval, yo creo que se lo va a poner muy difícil y yo creo que estará haciendo todas las grandes maratones, Berlín, Valencia, que puede tener una oportunidad también, porque él ya conoce Valencia y yo creo que el que ponga más morterada va a ser

Javi, ¿cuánto le pueden pagar por correr un maratón ahora mismo aquí tú?

Desde luego que después de lo de ayer ahora mismo pues estará cerca pues de, a lo mejor, 200.000, 300.000 dólares por contratación a lo mejor, más luego variables.

¿Tú dices más, Chema? Sí, yo creo más. Hablábamos de contratos en Londres de gente con récord del mundo de 300.000 dólares, o sea que yo creo que ahora mismo que tú, yo te digo

que puede estar mínimo medio millón desde ahí para arriba y todo lo que sea menos me parece poquísimo y de hecho te digo más, me consta que en Valencia habían hecho un curso de intentos de traes a quichógue con cheques en blanco, o sea que es que lo que ahora es lo que pueda pedir. Y eso hay que añadirle, lo que le pagarán sus marcas, lo que hará la marca deportiva que claro después haber conseguido lo que consiguió ayer y a esos movimientos pues crece muchísimo. Pero lo que no sé si se puede hacer alguna proyección de 23 años. ¿Cuándo puede llegar a madurez de este chico? ¿Cuál puede ser la edad del amarez y cuál puede ser la estimación del tiempo que puede llegar a hacer en el futuro? A ver, sí quiero ver que como bien explicado, Chema, todo ha cambiado. Ahora evidentemente los chavales de 23-24 años yo nacen el paso por la pista, directamente van a la ruta, evidentemente por sobre todo por el tema económico, en la ruta donde más dinero hay. Entonces ahora mismo también he ido y unas declaraciones del entrenador que

decía que hacía entre 250 y 300 kilómetros semanales, que decía que le tenía que parar porque se podía lesionar, pero que él decía que quería batir el récord del mundo. Entonces claro esa intensidad y ese suma de kilómetros evidentemente tampoco puede alargarse mucho en el tiempo. Entonces yo creo que las vidas deportivas van a ser más cortas, pero yo creo que va a intentar explotar todo lo que puedan estos cuatro o cinco años y evidentemente pues todo lo que se lleve bienvenido sea, de momento ya pues tienen el récord del mundo. Y la posibilidad real de bajar de las dos horas una maratón comercial que yo creo que son a todos los que hagamos este deporte y

todos los que hemos estado viviendo de ese sueño un poco que pensábamos que era real, utópico, yo o sea yo aquí... Perdón una cosa, lo veis en Berlín solo, es decir, esa circunstancia solo se puede dar en Berlín? Yo lo veo. Valencia también podría tener, necesitas, Juan, lo único que va a limitar es el dinero para contratarle. Berlín tiene un circuito que era el antiguo récord del mundo con lo cual Berlín cuenta con el circuito, pero lo que necesita es dinero, sobre todo ahora aquí tú se va a mover por decir oye si quieres que vaya a Berlín cuánto me vas a pagar y entonces en función de lo que me pagues decido que maratón voy a hacer y lo van de poner todo y lo que va a hacer hasta los juegos es correr. No, no, pero yo lo que digo es el gran asalto al récord tiene que elegir un circuito, tiene que elegir un circuito para intentar el asalto al récord, otra cosa es llegar y ganar, es decir, él puede correr maratones por pasta, pero el asalto a las dos horas, el asalto a las dos horas, el recorrido es Berlín o... Yo, Juanma, creo que es Berlín, porque ahí están todos los récords, así es Fabiñe ahora minuto a hacer 2-11-53 el récord del mundo femenino que Chocke le tenía ahí y lo bueno que tiene este hombre que es que las liebres realmente es que no le hacen falta porque Chocke sí que es verdad que se ha ayudado siempre mucho de las liebres y yo creo que si que tú no es capaz de controlarse un poco de que de que le intenten de dejen ayudarse sobre todos los primeros 20, 25 kilómetros que es donde realmente puede llevar a alguien que le aguante, luego él está capacitado porque lo ha demostrado que a partir del kilómetro 30 es que corre muchísimo

más rápido, o sea que rompe todas las teorías de la maratón, entonces yo creo que en un circuito como Berlín puede ser el sitio ideal para bajar de las dos horas. Lo que pasa es que el año que viene el de Berlín es el 24 de septiembre, entonces está muy pegado a los povos, claro, pero es que Valencia está después, o sea, tres, cuatro meses después. Valencia está en diciembre, claro, y ahí sé sí que podría ser una una buena fecha. Yo estoy viendo a Rocha ahora mismo contando los billetes y siento a ver cuánto le vamos a dar a este porque yo queremos que bata el récord del mundo,

Valencia no es un mayor, claro, vamos a ver qué es lo que decide, también no será solo él, evidentemente

ahora un equipo de marketing de representantes alrededor, las marcas tendrán mucho que decir, pero es que estamos realmente ante un reto ya, yo creo que va más allá del deporte, es un reto de la raza humana, del ser humano. Para mí el día que se produzca esa noticia va a ser una de las grandes noticias de la historia del deporte y de la historia de la humanidad.

Eso es portada de todo, o sea, hay que abrir todos los medios con eso porque que el hombre baje de dos

horas, el hombre, el ser humano, es impresionante, o sea, creo que lo vamos a ver. Javi ha sido un placer charlar contigo. Oye, déjame, está viendo a Javi, pues lo que le pone en la camiseta.

Sí, sí, la portada del mediodía. Mi amigo Goyo, que siempre apoyándome y que os quiere, ya sabe muchísimo. Que bien se come ahí. Estuve con él después de un montón de años sin verle en el funeral de Pepe, que vino a ser un pasado muy amigo de Pepe, se estaba muy apenado y nos vimos allí, me hizo una ilusión tremenda. Vamos a recordar el pueblo y el restaurante.

En Torre Caballeros. Sí, es la portada del mediodía, en Torre Caballeros, aquí a 10 km de Ceagovia, y nada, que cuando tengáis tiempo y queráis, estéis invitados y allí nos vemos.

Y además que corre Goyo, con la edad que tenéis, sigue corriendo, pero vamos, una barbaridad.

Tiene torrendos que son de... Los torrendos son buenos, son energéticos, energéticos.

Vamos a darle a Kiptoon unos cuantos torrendos. Efectivamente. Un abrazo, Javi. Me alegro mucho

hablar de él. Un fuerte abrazo. Gracias, Javi. Gracias.

Me encantan estas... Estos programas de post-record me encantan. Sí, sí, son muy bonitos. Está muy guay, porque tenemos a los mejores analistas. Efectivamente. A ver, preguntas para Chema. Zapatillas con placa para todos los días de entrenamiento? Fíjate, no, pero para casi todos sí. Porque el corre con las súper zapas tienes que acostumbrarte a correr con ellas, porque es una fiza diferente. Con lo cual sí que se necesita entrenar con las zapatillas, pues estás, pero claro, tampoco puedes abusar de ellas demasiado porque te quedas en la zapatilla porque las trozas. Así que sí que en teoría había que utilizarlas bastante los entrenamientos.

O sea, también poco la limitación vendría un poco por el uso que le puedas dar.

¿A falta de cuatro meses largos para una maratón? ¿Cuántas tiradas largas hay que hacer y de cuánto? Pues mira, estamos viendo como hace Kiptoon, 250, 300. Hemos visto a Kichogue, que entenga mañana y tarde todos los días. Yo soy partida y voy a hacer una tirada normal durante cuatro meses previos y cuando estamos en las 12 semanas anteriores a la maratón hacer solo tres o cuatro tiradas a lo sumo, en las cuales no pasemos de 30 kilómetros, pero esas tiradas más controladas en ritmo, es decir, que sean un poquito más intensas de los rodajes normales, pero solo tres o cuatro a lo sumo en las 12 semanas últimas.

Pues la siguiente pregunta tiene relación con esto. ¿Por qué no hacer nunca los 42 kilómetros? Porque el cuerpo si haces 42 kilómetros al día siguiente estás destrozado, puedes provocar un subentrenamiento, el destrozo que tienes a nivel muscular es brutal.

Así que bueno, ahora con las súper zapas sí que es cierto que se puede hacer.

Escuchamos que Kichogue hacía hasta 40 kilómetros, pero para una persona hacer 42 kilómetros estamos hablando de un entrenamiento super fuerte por encima de dos horas, de plecias, el glucógeno muscular, hepático y el destrozo muscular es tan grande que no es recomendable, mejor 35 o 38 kilómetros, pero nunca 42 que es demasiado.

Por último, ¿Vece a más glutamina para antes o después de hacer ejercicio físico?

Estamos hablando de proteínas, siempre cuando hablamos de proteínas es lo ideal es cuando estés trabajando durante o después para antes yo no la recomendaría, lo tomaría durante y después. Chemita, ha sido un placer, como siempre, un abrazo. Muchísimos besos chicos.

Gracias, hasta luego Yosueva, hasta mañana, chao.