

INTRO

Pues lo dicho vamos al kilómetro 42 que hoy ha venido Chema hasta el estudio.

Hola, Chemi, qué tal, buenas noches.

Buenas noches, yo sé, va.

Qué tal?

Pues estupendamente bien.

Has estado en Bilbao.

Estaba en Bilbao.

Celebrando tu 52 cumpleaños.

Efectivamente, yo lo celebro a lo grande.

¿Y cómo? Corriendo.

Sí, lo pasa que... ¿Por qué no corre la maratón?

Digo, pues todavía no puedo.

Había no.

He corrido a 10 kilometrillos.

Fuimos 13.000 personas corriendo por las calles de Bilbao.

La primera edición la corrí.

Se celebraba la 15ª edición.

He estado corriendo el primer año que hice la maratón.

El quinto, el décimo.

Y esta ha sido mi cuarta participación.

Y, bueno, una pasada.

Mucha fiesta, la gente corriendo, disfrutando y yo penando.

Estaba llegue con una carita y yo se va.

Oye, es diferente...

¿Hay mucha diferencia entre correr por la mañana,

que suele ser lo habitual, o correr por la noche?

Pues, para entrenar, una persona normal,

casi no puede notar las diferencias.

Puedes estar acostumbrado y rodando.

No se nota demasiado.

Pero las competiciones de más de 10 kilómetros,

lo que he notado es que tu cuerpo ya no pierde concentración,

se nota el síntoma más de fatiga, como que caes más.

O sea, que llegas al muro mucho antes.

Y para mí sí que resulta un hándica,

el correr por la noche.

Me imagino que si te habitúas y acostumbras a tu cuerpo

a entrenar siempre a los mismos horarios,

tiradas largas por la noche, por si no,

pero lo de correr,

imagínate cuando vas conduciendo y llevas dos horas,

que al final los ojos, como notas la fatiga, pierdes concentración,

eso pasa cuando vas corriendo.

Yo recuerdo que los ojos se me cerraban,
tomando un gel con algún estimulante,
con café y todo, que costaban mantener la concentración.
En cualquier caso, lo que recomiendo a la gente
de preparar una carrera por la noche,
es que las semanas previas o los meses previos,
que todas las caras que vaya a hacer,
son importantes que las suelen,
que sean a esas horas.
Venimos del fin de semana del medio Maratón,
Trinidad Alfonso Zurich de Valencia,
y ya decir Valencia,
siempre enciende la luz de alarma.
Es decir, cuidado, si hay algo en Valencia,
puede pasar algo y ha pasado.
Bueno, ya últimamente es Valencia, intento de récord.
Lo primero que pensamos es que
Valencia es una ciudad espectacular
para hacer marcas y desde hace muchos años
ha convertido, yo creo, en la gran cita.
Los dos sales vuelan, siempre ya sea 10 kilómetros,
en Valencia Maratón, Maratón.
Hemos visto, en Dallín, hacía quitón,
o sea que el maratoneado de moda,
su primera maratón la hizo allí
y desde luego es una auténtica pasada,
una delicia.
Siento un poco pena de no poder haber competido
con estos circuitos,
porque se preparan a conciencia
para que se pueda correr muy, muy rápido.
Son miles de personas y las condiciones.
Fíjate, hablamos el otro día
de las condiciones que tuvieron en Chicago.
Si fueron 10 grados,
o 13 grados en Valencia, la humedad
53, con lo cual estamos hablando de cuanto
más nos acercamos a 10 grados de temperatura
con 50% de humedad, se convierten
en condiciones ideales
para los corredores de fondo.
Y, lógicamente, el año pasado hizo más calor,
pero han corrido tres tipos en 57 minutos,
la media maratón, que ha sido

una auténtica salvajada, 57 minutos.

Me parece algo

de otra galaxia

y había un nivel, hay que decir, increíble,
porque había más de 15 personas por debajo
de ahora, 15 corredores.

Y luego también teníamos el gran aliciente
que corría por ahí, un chavalín, Carlos Mayo,
que bueno, era el chaval
que tiene la gran suerte, que tiene
las únicas zapatillas que existen en España,
que cuestan 500 euros, las adiós pro evo,
¿no?

Las tiene, las tiene, y iba a correr y...

Y ha sido frustrante porque no ha podido batir
el record de España.

¿Cómo que no lo ha batido? Se lo han quitado,
lo ha batido y ha sido como...

22 años después, de que la estaducidia
fue un chavalín, creo que fue, ¿no? Fabián Rodcero.

Sí, hace 22 años.

Es una auténtica realidad.

Y hay que recordar que Carlos, ya en su primera
media maratón, ya estuvo muy cerquita de bajar
de la hora, o sea que estaba ahí muy
cerca y todos vimos en él un potencial
de maratóniano que le hacía
que hacía persejear, que iba a hacerlo muy bien,
pero luego, luego desmenuzamos un poquito
lo que supone correr a 59 minutos.

Un récord como el de Fabián, hay que estar
muy, muy fino y muy en forma
y desde luego ha sido, bueno, record de España.

22 años después, don Carlos Mayo.

Carlos Mayo, Recordman de España, ¿qué tal?

Buenas noches. Hola, qué tal, buenas noches.

Bienvenido al Kilómetro, ¿qué tal estás?

Muchas gracias, mamora, la verdad, todavía no
lo asimiro. Cuando lo estáis hablando, digo,
madre mía, es que 59, 39 es lo que tú dices.

Es una locura, un récord que
vamos cuando. Yo debuté en media maratón
y me lo planteaba, así que es verdad que
después de hacer el 60-06, ya lo ves un poquito

más cerca, pero aun así,
siempre piensas que cuando hiciste esa carrera
las condiciones fueran perfectas y
el volver a repetirlo siempre cuesta, pero
ayer, como ha dicho Chema,
se repitieron las condiciones climatológicas
perfectas, la preparación iba perfecta
y pues salió el día.
Bueno, pero es que el que quiera
emocionarse, lo único que tiene que hacer
es ver el vídeo de los 200 últimos
metros de la media maratón,
tu entrada del meta. Es espectacular, ahí te
vamos, te sale todo lo que llevas dentro
durante toda tu vida como atleta, ¿no?
Total, total, además, bueno, yo venía
de una racha no tan buena, yo no diría que tampoco
mala, pero no venía de las mejores
competiciones y bueno, pues
tenía ganas de sacar todo el trabajo
porque al final yo llevo trabajando, que
no hubiera salido el resultado,
llevaba trabajando tiempo, entonces
fue bueno, yo creo que
ahí sale todo, porque además
toda la tensión también de la propia
carrera, porque aunque vas y te vas
encontrando bien, siempre tienes el miedo
o vas con la cautela
de cuidado, que estos son 21 km
y puede en cualquier momento
reventar. Puede reventar en cualquier momento, además
si vamos a ritmos que
hace no mucho. 251, ¿no?
Es 250 clavados, 249
incluso, sí, 249.
¿Cómo controláis las referencias?
¿Vosotros tenéis cada kilómetro, la controláis
cada 2, cada 3, cada 4? ¿Cómo vais
controlando el tiempo que lleváis?
Bueno, yo en este caso miraba cada 5 km
cada 5, o sea, ¿no tienes la
tentación de cada kilómetro mirar a cuánto vas?
A ver, yo estoy volviendo opuesto y entonces

si en algún momento tengo la sensación de que nos frenamos mucho, pues puedes echar el ojo a reloj, por si tienes dudas, ¿no? Pero como no, tenías la sensación de que vamos bastante rítmicos con ver el parcial de 5 km te llevas una... De todas maneras se ve poquito, yo se va, tú sales y entonces tú sales y sales muy rápido, sales a un ritmo increíble y pasas el primer kilómetro y ahí es donde realmente sabes si lo vas a hacer bien o no, si sales... Y si sales ahí al principio, y es 255 y vas de pena dices, ui, me va a tocar sufrir, entonces luego te va a mirar más veces el reloj, pero sin embargo, sales ese primer kilómetro, sales lanzado, no te olvidas del tiempo te colocas, donde tienes que colocarte con las guibres que vas a ir o con la gente que vas a ir y sales y dices dos cuarenta y ocho, ostras, ni me he enterado... Sobre todo ese primer kilómetro sí que lo tomas, siempre mira la referencia, ¿no? Porque además... Me parece que entiendo esto, ¿eh? Me parece que entiendo. Y cuando tienes el coche todavía, porque lo podemos ver y tienes ahí el coronómetro que no tienes ni que mirar tu reloj, ¿no? Y entonces en este caso es que pasamos en dos cuarenta y cinco dos cuarenta y cinco, yo sé, va. Dos cuarenta y cinco que es uno seis cada cuatrocientos para que la gente haga cálculos, pasar treinta y tres a los cientos, nada, dieciséis segunditos por cien, que alguien que se atreva es uno, una ententica locura. Te sendrías el hombre más mirado o vigilado durante las últimas dos semanas, porque eres la única persona que tiene estas tapatillas, que tenemos la gansorda... ¿Qué partito has traído aquí? Vamos a sortear entre los que estamos aquí... No, no, no, está mañado, está mañado. Esas tienen que correr una maratón todavía.

Me han estado preguntando porque en teoría las tapatillas dan para cincuenta kilómetros. Déjame decir, Chema, que son las adidas Adicero Proevo uno, las que son para que la gente lo sepa con más familiaridad, las de los quinientos euros, las tapas de los quinientos euros. Que hay quinientos veintinueve pares... En todo el mundo, ¿no? En todo el mundo, y las que tiene Carlos son las ciento cincuenta y ocho. Y eres el único español, la única persona española que ha podido utilizar esas tapatillas. Sí, he tenido ese privilegio, más que nada, porque participé en la campaña de salida de la zapatilla. Me dijeron a mí para hacer el anuncio. Y bueno, no las tengo por mi nivel atlético sino por haber hecho las. No me vale por un pelo. Yo utilizo un 10 que este es un cuarenta y tres. Un pelín, solo. Además, ajusta bien la zapatilla. Esa es la zapatilla que está en mi talla y va justita. Cuando las usó a Safa, dijeron, no, es que estas tapas están quinientos euros y solo son de un uso. Y dijimos, no, cuidado, es que al batir el record del mundo, la World Athletic requisa las tapatillas para mirar que esté todo bien dentro, que no haya ninguna tasa. Estas valen para algo más, ¿no? Sí, que es correcto, que no es una zapatilla de entrenamiento, no es una zapatilla de tú meter kilómetros, ¿no? Lo que pasa que el concepto está en eso un poco erróneo. No es que sean de usar y tirar como se ha hablado de una competición, ni demás. Simplemente que no. Está hecha para la competición. En pie de prestaciones. Para tu máximo rendimiento en el momento de competición, pero no puedes estar usando la tapatillas antes de la carrera. He hecho un entrenamiento de aproximación de cinco kilómetros de... Bueno, fueron dos

trescientos, un tres mil y dos...
Cinco, veintiséis, y la gran pregunta,
más cuarenta y dos, porque vamos a hacer
maratón en Valencia, y...
vamos justitos, ¿eh?
Sí, en teoría, con esos cálculos de
cincuenta, se diríamos justitos, pero yo...
No te ha dado la que has batido el record
de decir, venga, mandarme otro par nuevo
y ésta se la dejamos altemita para las
temines de testar. Sí, es que el problema
es que si tengan guardadas veinte,
o lo que... Imagino, siempre habrá
un algo por si acaso. No, no, está difícil,
está difícil, ¿eh? Está jodido, está jodido.
Sí, sí, sí. Oye, ¿en qué se
nota la diferencia de usar estas tapatillas?
¿Cuánto mejora el rendimiento con unas
tapatillas estas? Se ha hecho el cálculo
más o menos. No los he hecho más, igual
tiene manejar altos. Yo lo que es, es que
el salto gordo, creo que se dio con
el salto de la zapatilla típica
que había hasta el año
2019, que era pues lo más plana
posible y demás, a esta suela
más marcada y
entonces... Dos tres minutos, yo se va.
Dos tres minutos. En una maratón
yo creo que sería un poco...
también tienes que aprender a correr
con este tipo de zapatilla, no se corre igual
que con una zapatilla mucho más minimalista
entonces tienes que aprender
a cómo te lleva la zapatilla, ese balancín
que hace, que aprovechar
todas las placas que tiene, el impulso
entonces tienes que aprender un poco también
a correr, pero estamos viendo que es una
auténtica delicia. Yo quería tocar un poco
la parte un poco mental, porque ha dicho
él que tenía sus dudas
durante estos años, no te han salido
también las cosas, desgraciadamente, se entrenan igual

con la misma gana de siempre, pero los deportistas
pasan por momentos que no te salen
las cosas y eso te va afectando
ya lógicamente, afrontar nuevos objetivos
no te salen, te empieza a fascinar un poquito
más y este
estabas en un tren que no podía escaparse
¿no? ¿Y qué ha pasado por tu cabeza en
ese malo momento? Y sobre todo ahora que se ha visto
con este súper rico de España
Bueno, pues en los malos momentos piensas de todo
está claro, a ver
yo pienso que
en este mal momento, yo creo que es un poco
coger con pinzas, porque yo creo que estaban saliendo
las cosas decente, pero no tan
bien, entonces sí que es verdad que bueno
era duro ver que
también las opiniones de la gente era de que parecía
una atleta que ya no estaba ni en competición
y yo sí que estaba compitiendo
lo que pasa que a lo mejor no a mi máximo
nivel, pero bueno, sí que es verdad que
bueno, se pasan momentos malos, porque
somos personas y al final
aunque quieres aislarte de todo
lo que está pasando alrededor, hoy en día es imposible
hoy en día, con las redes sociales
y la gente opina de todo y yo entiendo
A final afecta, yo cuando dice a la gente
no, a mí no me afecta lo de redes, afecta
A ti no, pero no tienes
ah, pues eso, ya sabes lo que tienes que hacer
eso es verdad, ojalá, eso
eso ya no sabemos vivir sin redes
pero si hombre, pues se pasa mal
y sobre todo este resulta
para mí es, osea
quitarme un peso encima
y ahora, mirando Valencia
te he visto muy a Marrategui, porque has dicho
voy a hacer la mínima, no, para los juegos
pero vamos, yo no te veo
la mínima es, dos ocho, no

dos horas ocho diez, osea, que tú puedes ir a los juegos
si valiera la mínima de hacer
la mínima es la que la tengo
la de Rotterdam, no, pero yo
vamos, demasiado a Marrategui
te veo ahora, yo creo que eso es de estilos
meones, partida partida, la mínima
ha hecho cincuenta, ha hecho cincuenta
muy bien, si haces
lo mismo, si haces otros
veintiuno al mismo ritmo, bajas de las dos horas
bueno, nos ha fastidiado
si, que me lo separa entre semana
de armogólogo repetido, pero
tú sigues, bueno, voy a hacer otra vuelta
hemos estado, asustanos un poquito
hemos estado aquí analizando estas semanas
lo que hacía Kid Toon, que llegaba a 300 km
Kid Choque, que andaba por
doscientos diez, dos veinte
y que Vince se quedaba en ciento ochenta
tipo, como sería?
el máximo a carga ahora mismo, no he pasado de los
ciento noventa y cinco, o sea, no
he llegado a volúmenes todavía de maratón
digamos, bueno, ciento noventa y cinco ya
ya es, pero claro, es que comparado con los
trescientos de Kid Toon, ya nos han dejado todos
por los suelos, ya
y en cuanto a cargas, cargas
cuantas días de series metes a la semana
hago unos tres días de intensidad
más clave, pero sí que excepto
que con el nuevo método de entrenamiento que llevo
es un poco diferente, entonces
cada día tiene su miga, porque por ejemplo
yo también trabajo mucho la fuerza ahora
mi fisionomía, si la ves, ha cambiado la letra
te iba a decir que no te veo tan seco
te iba a decir que de aspecto, nuevamente
cuando ves un maratoniano, le ves
un aspecto lamentable
lamentable, y se le ve
con tipina, los fatalones, los ena

sí, sí, me ha sorprendido
es que trabajo de otra manera
totalmente distinta con mi nuevo entrenador
con Juan Carlos, y trabajamos mucho
al aspecto de fuerza
eres médico
con la carrera terminada
2019 termino
ahora estoy
el 1000 no lo sé
ahora mismo pienso en el presente
hace series de 1000
para compensar
pero mi idea, así que quería retomar
algo de la medicina, porque ya
estaba cansado dedicarme solo al atletismo
mi vida siempre ha sido
compaginar los estudios
con el alto nivel
y ahora pues solo tengo el atletismo
que ya es un trabajo de jornada completa
pero
se me quedan los tiempos muertos un poco aburridos
entonces sí que he empezado
hacer la tesis doctoral y entonces
empezamos en un grupo de investigación en Zaragoza
y quieres encaminarte hacia qué especialidad?
la especialidad no lo sé
algo en relación al deporte, eso seguro tengo claro
entonces traumatología o medicina deportiva
serían las ideas así más parecidas
bueno, además de buen corredor
médico, está bien
hay un buen ejemplo, además para los chavales
que vean que no suelo que correr
entrenar, sino que hay que formarse
bueno, pues vamos a aprovechar que estáis los dos
y así ya respondemos a las preguntas de los oyentes
antes de terminar este kilómetro de 42
mira, además hay algunas relacionadas con la maratón
rutina de 4 o 5 ejercicios
físicos fundamentales de fuerza de cara
a la preparación del maratón, ¿cuáles diríais?
bueno, por ejemplo, una manera de trabajar

la fuerza específica serían las cuestas
o sea, yo empezaría trabajando más en el gimnasio
y conforme se acercase el período de maratón
la maratón más mete trabajo de cuestas
de diferentes inclinaciones
y las últimas semanas quitarlas
yo haría una primera parte de gimnasio trabajando al nivel general
segunda parte de cuestas y la tercera fase
ya sin quitando fuerza para dejar correr rápido
para un maratón
además de los geles y barritas
hay que tomar sales
yo creo que sí, es fundamental
al final los geles sería
la energía alfuel que tienes
durante la carrera, pero tienes
una parte de hidratación
que es con el agua y con las sales minerales
¿has tomado geles en Valencia?
tome uno antes de empezar
y llevaba los dos manquitos puestos
que también me pregunta porque llevaba los manquitos
ese es otro buen truquito, es muy bueno
un gel en cada manquito y me tome solo uno
metas y se ve en mi brazo izquierdo
tengo unos que estén tan fuertes
que no había un gel que no me tome
es el que mucha gente nos pregunta
pero siempre tener la opción te da seguridad
decir, ostras si voy un poquito tieso
echar mano eso y es los dos manquitos
que muchos corredores llevan
gel es marutena
ya lo he dicho
mi primera maratón
vais a decir los dos que no, aconsejas
parar a caminar un rato a partir de los 20 km
para las piernas? no, si no estás
cabecita para hacerla del tirón te recomiendo
haz una media maratón, luego caminas si quieres
y te preparas, pero yo creo que para hacer
una maratón, yo soy cada vez más partidario
de hacerla dentro de lo que marcan
5 horas, lo que establezca la organización

pero que la hagas de forma continua
es que anda al parante, no como tus amigos
los tengo controlados
pararse no Carlos?
nosotros no lo tenemos como opción
además es
lo que decimos en aletismo es que es mejor
no retirarse porque luego muchas veces
si no es por causa mayor, no de una lesión
porque si no luego ya tienes en la cabeza siempre
cuando tienes dudas durante la carrera
eso de me puedo retirar y ya está
yo se va el sorteo de las tabatillas
que no se la va a llevar, que la vamos a sortear
la última, como saber que se está preparado
un ultra
es buena pregunta, difícil, yo cada vez que salía
una maratón o cada vez que va pronto una carrera
estoy en la niña salía diciendo que no pasen
nada de extraño por favor, cruzando los dedos
rezando, normalmente se ha sentado bien
si no tienes problema y has sentado con regularidad
las últimas 14-15 semanas
por así decirlo, si que estarías
más o menos preparado, pero nunca se sabe
esto como la hacer una moneda de aire
¿qué pasará?
después de correr ya te lo diré
si termino ya te lo diré
por el récord, ojalá te vaya muy bien en el maratón
estaremos en contacto, así que mucha suerte
y también que Laura lo venga, también va a tirar
es verdad que ha sido
una hora 9.41
1 a 0 9.41
10 segundos mejor que la de la primera
y nada, lo has batido el día de mi cumpleaños
con lo cual te acordarás
cuando has dicho lo del cumple
no le felicita
te acepto el regalo
las tabatillas
te las llevas
gracias a la pedicura para que quite las uñas

para ver que me entre el pie
Carlos, mucha suerte que te ve bien, gracias por ver
Chemi, te agracias
y aquí un placer, ya sabéis, seman
igualmente
Juanma, unos consejos y despedimos