

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