

PREPÁRESE PARA LA PRÓXIMA TEMPORADA DE CORRIDAS

Eduardo Fainé Celis*



Media Maratón Puerto de Valparaíso

Se correrá el 25 de septiembre, con una distancia máxima de 21 kilómetros, saliendo desde la plaza Sotomayor. Otras distancias serán de diez y dos kilómetros. Aún cuando el recorrido más largo es de 21K, las exigencias físicas son grandes porque, aparte de la posibilidad de correr por el interior del puerto, contempla subidas muy duras en la calle Taqueadero

Ya está demostrado que el deporte del running llegó a Chile para quedarse y cada vez son más los entusiastas que lo practican en calles y parques a lo largo del país, donde afortunadamente no faltan los espacios para hacerlo.

Aprovechando que con la Maratón de Santiago se cerró la temporada 2015/2016, lo invitamos a prepararse para la próxima, con el incentivo de los muchos sitios web que hablan acerca de las carreras que ya son tradicionales y en las que uno participa por el gusto de correr, más que por la posibilidad de ganar un premio.

y posteriormente desde la playa Las Torpederas por la prolongación de la avenida Altamirano en dirección al camino La Pólvora. Más detalles en el sitio <http://www.mediamaratontps.cl/>

Maratón de Viña del Mar

El 2 de octubre se realizará esta prueba en sus versiones de 42, 21 y 10 kilómetros. Aparte de ser una buena época para correr, esta carrera se corre íntegramente junto al mar, por lo que el aire puro estará garantizado. Este año la partida

* Capitán de Navío. Oficial de Estado Mayor. Máster en Diseño y Comunicación Multimedia. Magno Colaborador de la Revista de Marina, desde 2014.



■ Largada maratón de Viña del Mar.

y meta estarán en Reñaca, con un recorrido que se iniciará hacia el sur para alcanzar hasta la universidad Santa María en las distancias de 42 y 21 kilómetros, desde donde se regresará en sentido contrario. Los diez kilómetros tendrán su retorno en el muelle Vergara. Los corredores de Maratón continuarán desde Reñaca en dirección al norte hasta la rotonda Concón, para volver hacia la meta. Más detalles, inscripciones y fotos de las versiones anteriores en <http://www.maratonvina.cl/>.

Maratón Costa del Pacífico

El 4 de diciembre es la fecha de esta carrera que este año se iniciará a las 07.30 horas en Rungue, cinco kilómetros al norte de Puchuncaví, para recorrer los 42K por el camino que cruza Ventanas, pasando por Quintero, Mantagua, Concón, llegando a Reñaca donde se encontrará la meta. Para quienes corran 21K, la partida estará en el puente Santa Julia, en Mantagua, con el mismo camino a recorrer hasta Reñaca. La versión de 10K se inicia en la rotonda de Concón para seguir por el borde costero hasta la misma meta. En las distancias mayores, existen varias subidas muy desafiantes que hay que vencer, pero el bonito camino y la energía que se siente entre tantos competidores es un buen incentivo para lograrlo. Más informaciones se encuentran en el sitio <http://www.maratoncostapacifico.cl/>

Maratón de Valparaíso

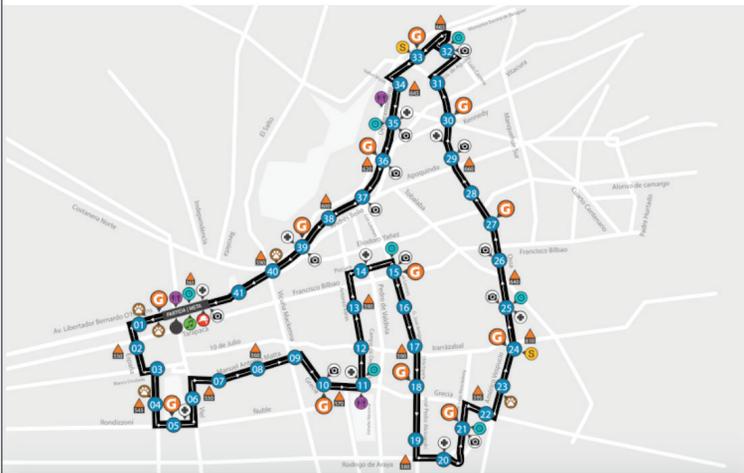
Se correrá el 11 de diciembre en el Puerto Principal. La versión de 42K contempla una partida al interior del estadio Elías Figueroa, los competidores salen y giran a la derecha pasando por un costado de la Escuela Naval, bordean las canchas del parque Alejo Barrios y siguen por Av. Gran Bretaña, hasta el límite de avenida Playa Ancha, aquí regresan en U, vuelven por Gran Bretaña, al llegar al parque Alejo

Barrios giran a la izquierda, para seguir por el lado de la universidad de Playa Ancha y bajan por la calle Carvalho, giran a la izquierda por la avenida Altamirano, y por el borde costero, llegan al faro Punta Ángeles. En este punto comienzan el retorno por el borde costero siguiendo las avenidas Altamirano, Antonio Varas, Errázuriz, paso bajo nivel Barón, paseo Wheelwright hasta la pasarela frente a la U. Santa María. Nuevo retorno hacia el paseo Wheelwright, nudo Barón, Errázuriz, Antonio Varas, Altamirano, subida Carvalho y la meta en el interior del estadio.

Las subidas y bajadas en la geografía del puerto pondrán la nota de esfuerzo extra para llegar a la meta. El sitio <http://www.maratonvalparaiso.cl/> está aún en confección y las inscripciones no se han abierto, pero hay que estar atentos a la apertura.

Maratón de Santiago

El sitio <http://www.maratondesantiago.com/> aún no se renueva para la próxima versión que se realizará probablemente en abril de 2017. Sin embargo, las fotos de la carrera de este año son un incentivo más que suficiente para inscribirse cuando se pueda y participar en la carrera más masiva que se corre en nuestro país. Con las distancias clásicas de 42, 21 y 10 kilómetros, Santiago es una ciudad muy entretenida para correr y compartir con miles de personas los espacios que habitualmente ocupan los vehículos.



■ Recorrido 42 Km en Santiago.

Corrida Mes del Mar

Aún no está en línea el sitio para la versión 2017 de esta carrera familiar de hasta diez kilómetros que celebra el mes de nuestras glorias navales. Sin embargo, en el sitio <http://www.corridamesdelmar.cl/> se pueden ver detalles de lo que fue la versión 2016, que contó con una interesante cantidad de público. Un aspecto que se debe destacar es que las inscripciones estuvieron abiertas hasta minutos antes de la largada, lo que en mi caso me permitió hacerlo y correr en el último minuto.

En el breve listado anterior están las carreras más fáciles de acceder y que en general tienen la mayor publicidad en los medios de comunicación, pero también existen otras instancias para participar en actividades del mismo tipo que no son tan conocidas. Afortunadamente, existe el sitio <http://www.corre.cl/> en el que se encuentra el calendario de carreras para los próximos doce meses y a lo largo de todo Chile, de manera que nadie se quede sin correr.

Entrenamiento

Suena poco sociable, pero un teléfono inteligente es una excelente compañía para entrenarse para estas competencias en que se corre contra sí mismo. Hoy en día la aplicación *Spotify* es una gran ayuda a la hora de mantener el ritmo, porque con su opción *Running* es capaz

de detectar los pasos por minuto del deportista y seleccionar la música adecuada para no decaer cuando el cansancio empieza a sentirse. Asimismo, cuando se trata de llevar un registro del avance logrado en los entrenamientos, existen diversas aplicaciones tanto para IOS como para Android; en artículos anteriores hemos visto el funcionamiento de *Endomondo* y *Runkeeper*, y en el último tiempo he estado ocupando *Nike+ Running*, una app que me

acomoda mucho para llevar, no solo el registro, sino para compartir mis logros con otros amigos corredores. Claramente, si bien la competencia es un desafío personal, siempre es agradable



■ Interfaz de Nike+.



■ Desafío Cruz de Froward.

jactarse de haberlo hecho mejor que el “carreta” de toda la vida.

hay que afrontarlo y apurarse: son solo 60 cupos. <http://www.desafiocabofroward.cl/>

Finalmente, una carrera fuera de los circuitos habituales se correrá el 14 y 15 de abril de 2017. Se trata de la segunda versión de la travesía Trail Desafío Cabo Froward, una carrera *cross country* de casi 60 kilómetros que se correrá entre el hito centro geográfico de Chile, cerca del Fuerte Bulnes, hasta la Cruz de Froward, en el extremo sur de nuestro continente. Por el clima, la geografía y los paisajes, tiene merecido el título de desafío. Ahora
