

PERFIL DEL CORREDOR DEL MARATÓN POPULAR DE MADRID

¿Es el corredor de maratón un ser de otra galaxia?

Si atendemos al físico de un corredor popular que realiza la maratón entre 4 y cinco horas nada nos sugeriría que nos encontramos ante un ser especial, su cuerpo no tiene por qué ser muy diferente al de cualquier otro ciudadano normal que lleve incluso una vida sedentaria, obviando lógicamente los casos extremos, sin embargo entre los corredores más especializados con cronos por debajo de las 3 horas sí observamos una tipología perfectamente adaptada para el ejercicio que de una manera periódica y habitual vienen desarrollando día tras día, y a eso le podríamos denominar “adaptación al ejercicio”.

Pero tanto el corredor popular como el corredor de élite tienen algo en común que les va a caracterizar perfectamente y que podríamos definir como “el espíritu del maratoniano” ese espíritu de sacrificio, de superación de las adversidades, afán de lucha a veces contra uno mismo, en muchas ocasiones en solitario con frío, lluvia, nocturnidad y alevosía.

Si hay escenas capaces de ponernos la carne de gallina en un evento deportivo esas son las imágenes del maratón con participantes arrastrándose por el asfalto ante una meta que parece no llegar nunca, tambaleándose a cada paso, dejándose la piel en cada impulso y fundiéndose en un abrazo de complicidad con otros corredores como si de combatientes que han logrado salvar sus vidas se tratara, ese es el corredor de maratón un sufridor de largo recorrido que se hace así mismo en cada carrera.

La grandeza del maratón

Pero si el maratoniano popular tiene en común el mencionado espíritu de sacrificio, también tiene por el contrario una gran disparidad entre los diferentes corredores en otros muchos factores como la edad, talla, peso, profesión, nivel cultural y social. En la pasada edición del Mapoma y bajo el patrocinio de la Asociación Española de Podología Deportiva, un equipo de podólogos de diversas Universidades Españolas realizamos un estudio de la huella plantar sobre 187 corredores que de manera voluntaria y aleatoriamente quisieron someterse al mismo antes y después del maratón, y desde luego resultó una prueba que arrojó datos muy significativos que todavía estamos analizando, pero que de manera genérica podemos afirmar que la pronación fisiológica de un corredor va aumentando con el número de kilómetros realizados y es a partir del kilómetro 10 aproximadamente cuando esta pronación roza límites patológicos, apareciendo modificaciones manifiestas en cuanto a la huella plantar.

LA EDAD

La edad mínima exigida para poder participar en el maratón popular es de 18 años, por debajo de esta edad sería una temeridad y una irresponsabilidad difícilmente justificada la participación en el mismo ya que el sacrificio y la fatiga que produce la realización de la gesta de los 42.195 metros necesita de un organismo maduro y con sus estructuras osteomusculares y ligamentosas perfectamente definidas, sin embargo no hay tope de edad encontrándonos con corredores y corredoras por encima de los setenta años que se deprimen cuando un año han realizado la prueba 10 minutos por encima de su anterior marca.

El más joven de los participantes contaba con 20 años y el más veterano con 60 saliendo una media de 37 años.

EL SEXO

Aunque afortunadamente cada vez se van incorporando más mujeres al mundo del maratón, ésta sigue siendo una carrera mayoritariamente masculina, de nuestros voluntarios 177 eran hombres (94,7 %) y tan sólo 10 mujeres (5,3 %).

PESO

Sabemos que la tipología ideal para el maratón es la africana, cuerpos delgados y fibrosos sin un ápice de grasa, el más pesado de nuestros participantes sumaba 100 kilos de peso y la más liviana tan sólo 47 arrojando una media de 72 kilos.

ESTATURA

Nuestra población ha crecido mucho estos últimos años, 192 cms el más alto por 150 la más baja y 174 cms de media, buena proporción con respecto al peso, no está nada mal.

ACTIVIDAD

A la pregunta sobre las horas al día que pasaban sentados, de pie y en movimiento el resultado obtenido fue el siguiente:

Porcentaje de horas	sentado:	42,3 %
“	“	de pie: 24,9 %
“	“	en movimiento: 32,6 %

Lo que nos indica que nuestros chicos son muy activos.

NO SE CONFORMAN CON CORRER

La mayoría practican otros deportes 63 %, mientras que el 37 % restante “sólo” corre.

En cuanto al número de kilómetros de entreno por semana oscila entre 150 y 15 con una media de 62 kilómetros semanales.

TIPO DE ZAPATILLA

Parece que cada vez tienen las cosas más claras

Neutra.....	61,0 %
Pronadora.....	26,7 %
Supinadora.....	4,8 %
Competición.....	3,2 %
Ns/Nc.....	4,3 %

MARCA DE ZAPATILLA

Adidas.....	39 %
Nike.....	24 %
Asics.....	17 %
Mizuno.....	8 %
Reebok.....	4 %
Saucony.....	3 %
Brooks.....	1 %
Otros.....	4 %

SUPERFICIE DE ENTRENO

Nos muestra una gran igualdad entre asfalto y tierra.

Asfalto.....	46 %
Tierra.....	47 %
Campo a través....	7 %

¿ USAN PLANTILLAS ?

Cada vez son más conscientes de la importancia que tienen sus pies en la carrera de fondo, muchos conocen la necesidad de someterse a un estudio biomecánico de la pisada y cada vez son más los que visitan al podólogo.

El 19 % usa plantillas para correr lo cual no está mal aunque nuestra experiencia en estudios realizados sobre deportistas de élite nos reflejan la conveniencia de porcentajes más altos debido al tremendo estrés que sufren los pies por la reiteración del gesto deportivo durante los 42, 195 Kilómetros, una media de entre 30 y 40.000 impactos de los pies contra el suelo multiplicando entre 2 y 4 veces el peso de nuestro cuerpo en cada golpeo de talón.

TIEMPO EMPLEADO EN MARATÓN

La media obtenida es de 3 horas y 48 minutos que coincide con el periodo de tiempo durante el cuál nuestro puesto asistencial en meta es más solicitado al aparecer mayor número de lesiones por sobrecarga.

LESIONES PODOLÓGICAS

El pie es sin lugar a dudas el elemento de nuestro aparato locomotor que más va a sufrir durante la maratón con un 60 % de lesiones, siendo la ampolla la lesión más común de todas ellas.

Ampolla..... 80 %
Rozadura.....
Hematoma subungueal.....
Uña encarnada.....
Esguince.....
Micosis.....