

Johana Rivas ultima detalles para su presencia en la Maratón de Santiago

En la versión pasada, la angelina fue la mejor chilena de la competencia.

Norman Matus
 prensa@latribuna.cl

La atleta angelina Johana Rivas fue la mejor chilena en el Gatorade Maratón de Santiago del año pasado al obtener el segundo lugar detrás de la keniana Salina Jebet. Ese logro fue un salto de calidad en su carrera que ahora busca repetir en la nueva versión de la tradicional competencia.

En contacto con La Tribuna,

la maratonista angelina evitó referirse sobre su nuevo desafío en la Maratón de Santiago, que se correrá este domingo: "Lo siento pero no me gusta hablar antes de correr, porque a nivel de presión me juega en contra, espero me entienda".

De esa manera, queda claro que Johana está absolutamente concentrada en su preparación y no quiere dejar nada al azar.

Su meta es igualar o estar cerca de sus dos horas, 49 minutos y 57 segundos, que la posicionaron como la mejor

chilena de la pasada versión.

"La Maratón de Santiago es una fiesta en la que todos los que corremos nos ilusionamos por participar, por eso nos preparamos con mucho entusiasmo para llegar en la mejor forma física. Entrené todo el verano bajo el trabajo del técnico Raúl Guarda y ese esfuerzo valió la pena", indicó a La Tribuna, en aquella oportunidad.

MARATON DE SANTIAGO 2024

Todo listo para una nueva versión de la Maratón de Santiago. Para esta ocasión se dispusieron de 31 mil cupos de inscripción, en los tramos de 42K, 21K y 10K, por lo que se espera una gran concurrencia de atletas.

Cabe consignar que La Maratón de Santiago 2024 será transmitida por Chilevisión.

El programa establece que el primero en comenzar será el de 42K, a partir de las 7:30 AM. En segundo lugar, irán los corredores de los 21K, con largadas a 8 AM, 8:15 AM y 8:30 AM.

Finalmente, los de la última ruta de 10K, la salida está prevista para las 8 AM y 8:15 AM.



JOHANA RIVAS espera repetir la hazaña.



Maratón de Santiago

LA MARATONISTA en plena competencia (archivo de la Maratón Santiago 2023)

TIPS PARA LOS COMPETIDORES

¿Cómo lograr el mejor desempeño en la carrera en maratones?

Planificación, alimentación y no usar ropa nueva son algunas de los puntos que sugie-

re un especialista en actividad física y salud para una preparación correcta y dar lo mejor

de sí en este gran evento deportivo.

Este 28 de abril se llevará a cabo la nueva edición de uno de los eventos deportivos más importantes de la Región Metropolitana: la Maratón de Santiago 2024, con tres recorridos distintos de 42, 21 y 10 kilómetros. Y aunque la competencia tiene tres niveles distintos para todos los corredores, la preparación para esta corrida es un aspecto fundamental para tomar en cuenta en todos los recorridos.

El decano de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación UNAB y doctor en Actividad Física y Salud, Christian Campos, indicó que para prepararse para una competición así el corredor debió tener 4 a 6 meses de entrenamiento previo para adaptar su cuerpo a esta exigente prueba.

"Los corredores deberían realizar al menos 4 a 5 largos (24 a 30 km) de adaptación aeróbica y resistencia muscular. Además, los primeros

dos meses debieron haber realizado al menos 2 a 3 veces por semana preparación física específica para runners y evaluar mensualmente para establecer los ritmos de entrenamiento", añadió.

El académico también insistió en que en este período es indispensable la evaluación médica especializada (cardíaca, traumatológica y kinesiológica) y asesoramiento nutricional deportivo.

PARA LOS DÍAS PREVIOS

Aunque en los días previos se acrecientan las ansias por competir,

Campos sostiene que las últimas dos semanas antes del evento se debería haber reducido la intensidad del entrenamiento al 60% y manejar una dieta adecuada.

Por otro lado, el especialista sugirió que este período es ideal para una planificación estratégica de la carrera: "Por ejemplo, ver a qué ritmo voy a correr los primeros 21K, ¿los voy a abordar más lento o al revés? ¿O correré al mismo ritmo en toda la competencia? Como el trayecto no es del todo parejo, sino que desde cierto punto es mayormente subida, hay que planificar la estrategia en esta semana previa".

