

Especial
Maratón de Santiago

Gonzalo Zapata lidera We Move Run, club que reúne a más de 200 corredores.



RICHARD SALGADO

WILHEM KRAUSE

Kinesiólogo advierte que, sin uso, las gomas, placas y suelas tienden a degradarse.

Aunque por fuera una zapatilla luzca intacta, por dentro puede estar vencida. Según Gonzalo Zapata, el error más repetido entre los corredores es no llevar la cuenta de los kilómetros acumulados en su calzado: "Muchas veces exteriormente no se ve ningún problema, pero ya no está funcionando correctamente la amortiguación y eso puede provocar hasta lesiones".

Zapata sabe del tema: lleva 28 maratones desde 2013, tres de ellas en Santiago. Es comentarista de running en TVN, escribió tres libros (entre ellos "La felicidad de correr" y "Entrenar tu espíritu") y lidera We Move Run, club donde más de 200 personas entrenan bajo su guía.

Para correr usa un par de zapatillas con placa de carbono, una lámina rígida incrustada en la mediasuela que devuelve parte de la energía del impacto y reduce el desgaste muscular. Así, el corredor avanza con menos esfuerzo y mejora sus tiempos. La desventaja es que la vida útil se desploma: al cumplir entre 400 y 500 kilómetros recorridos, advierte el especialista, la zapatilla deja de responder como corresponde.

Para un corredor que entrena en serio, la cuenta sale cara. Una semana estándar de preparación para un maratón suma de 50 a 60 kilómetros; hay quienes pasan de los 100 km, con 5 días de entrenamiento semanales, sesiones dobles y fondos de 20 kilómetros. A ese ritmo, un par de zapatillas de carbono puede durar apenas dos meses. Por eso los más experimentados rotan entre dos modelos: uno de corta vida, reservado para el fondo semanal y la competencia, y otro más resistente, de 700 u 800 kilómetros, para el resto de la semana. "Entre esas dos zapatillas uno podría tener cubierto el semestre de alguien que entrena rutinariamente", calcula Zapata.

¿Cuál fue su peor error al elegir unas zapatillas?

"Mis primeras zapatillas las compré con el mismo número que uso normalmente para caminar y para mi uso diario. No le di espacio al pie para que se moviera, por ejemplo, cuando hay bajadas. Eso me dañó mucho los dedos y las uñas. Siempre se recomienda que entre el dedo gordo del pie y la punta de la zapatilla haya un espacio, para que el pie tenga movimiento y no golpee con la punta".

¿En qué hay que fijarse al com-

Con 28 maratones a cuestas, Gonzalo Zapata sugiere dosificar el calzado deportivo para que dure

¿Lo sabía? Las zapatillas para correr tienen kilometraje máximo y fecha de vencimiento

prar zapatillas para carreras como una maratón?

"Primero, que me queden muy cómodas: que no me rocen, porque cualquier pequeña molestia se transforma en una herida durante una maratón. Es muy largo el tiempo que vamos a estar usándolas y es importante conocer el peso de la persona para ver la amortiguación que necesita para proteger las articulaciones".

¿El día antes de una maratón, cuánta agua hay que tomar?

"Hay que hidratarse mucho. Un buen parámetro es que ojalá la orina salga bastante clara, prácticamente transparente. Claramente, más de dos litros de agua diarios, incluso un poco más. Yo ando con la botella en la mano todo el día. Además me apoyo con un reloj -el Galaxy Watch Ultra- para llevar la cuenta de cuánta agua he consumido, cómo estoy durmiendo y cómo voy con el descanso".

El kilometraje

Ricardo Henríquez Flores, director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, aclara cuánto es el kilome-

traje máximo del calzado deportivo. Para las zapatillas de entrenamiento, con espuma estándar, entre 500 a 700 kilómetros es razonable; pasado ese umbral, la espuma se aplasta, pierde capacidad de absorber impacto y el calzado se vuelve inestable.

En las de competición con placa de carbono la vida útil es bastante más corta: de 150 a 250 kilómetros. "Después de ese punto, los materiales, en especial la placa, pierden sus propiedades. En lugar de impulsar, comienzan a absorber energía, lo que puede traducirse en calambres musculares y una zancada menos eficiente", advierte. En el alto rendimiento, aclara, la lógica es otra: "Los deportistas profesionales normalmente usan y preparan el calzado para una maratón y luego lo desechan, porque ya cumplió su vida útil en ambiente profesional".

Lo que casi nadie mira, agrega Henríquez, es la fecha de fabricación. "Las zapatillas de running especializadas tienen una fecha de vencimiento, aunque no venga impresa en la caja ni en el calzado". Sin uso, se estima una vida útil de 4 a 6 años desde que salieron de fábrica. "Pasado ese pe-

ríodo, los materiales comienzan a perder sus propiedades y pueden afectar el rendimiento en competencia". Si la zapatilla ya fue usada y después quedó guardada, el plazo se acorta: no se recomienda tomarla después de 2 o 3 años de antigüedad. Para las que están en uso activo, insiste, lo más confiable sigue siendo el conteo de kilómetros.

¿Con cuánta anticipación a la maratón conviene entrenar las zapatillas y cuántos kilómetros debería tener el modelo antes del día de la carrera?

"Cuatro a cinco semanas antes de la maratón, acumulando entre 60 y 100 kilómetros durante los entrenamientos. Este rango puede ajustarse según el ritmo de cada corredor amateur: durante los primeros 50 kilómetros la espuma del calzado se va adaptando y memorizando el patrón de pisada del deportista; ese periodo es clave para que la capellada, la parte superior de la zapatilla, se moldee a la forma y estructura del pie en movimiento, evitando roces y puntos de presión el día de la competencia".