

Fecha: 27-04-2026
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: **1h59m30s: el récord que corrió el límite de lo humano en el maratón de Londres**

Pág.: 20
Cm2: 611,7

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

La zapatilla de Sawe. Adidas dio el primer golpe en la carrera por los maratones bajo dos horas.



El sufrimiento es parte del maratón para el común de los mortales.

Historia: keniano Sebastian Sawe se erigió como el primer hombre en bajar de las dos horas en los 42,195 km

ESTEBAN ABAZÚA

El maratón Sub-2 dejó el laboratorio y salió a la calle con dorsal, sudor y zapatillas Adidas. Sebastian Sawe corrió Londres en 1h59m30s y convirtió el domingo en una noticia para fisiólogos, publicistas, corredores de parque y señores que calculan el timing del semáforo con el secreto deseo de quebrar una frontera humana. Desalojó una superstición.

Durante años se aventuró que el cuerpo podría hacerlo: con el viento exacto, la economía de carrera precisa, el VO2 máximo de un animal mitológico, la temperatura correcta, las liebres necesarias, el carbono, la bebida en el kilómetro justo. Sawe fue tachando condiciones entre Greenwich y The Mall. Fue el primer maratón oficial bajo dos horas y que rebajó en 65 segundos el récord de Kelvin Kiptum, aquel 2h00m35s de Chicago 2023 que parecía una puerta recién abierta.

La cifra tiene la indecencia de lo simple: 42,195 kilómetros a 21,18 km/h. Cada kilómetro en 2m49s. A esa velocidad, el corredor común apenas alcanza a preguntarse por qué se inscribió; el corredor de élite empieza a negociar con el oxígeno. Un estudio del doctor Michael Joyner había dibujado el sueño en 1991: un maratón perfecto podía llegar a 1h57m58s si coincidían tres claves: VO2 máximo altísimo, umbral de lactato cercano al 85% y economía de carrera excepcional. El atleta ideal se convirtió en una ecuación con zapatillas. Más tarde, los estudios del proyecto Breaking2 le pusieron números al monstruo: correr a ritmo de dos horas exige unos 21,1 km/h y, para un atleta de 59 kilos, sostener cerca de cuatro litros de oxígeno por minuto, unos 67 ml de oxígeno por kilo de peso en cada minuto. La prueba midió a dieciséis fondistas de clase mundial y sólo siete lograron estabilidad de VO2 a esa velocidad.

Sawe leyó esa literatura con las piernas. Pasó la media maratón en 1h00m29s. A ese ritmo su historia moriría en la orilla y eligió la temeridad. La segunda mitad fue de 59m01s. Del kilómetro 30 al 35 corrió en 13m54s. Del 35 al 40, en 13m42s. En esa zona del maratón que los mortales llaman El Muro, él todavía encontró otra marcha. "The Guardian" definió la carrera como una "beautiful destruction" y luego recurrió a una palabra más definitiva: el récord había sido "obliterated". Borrado,

1h59m30s: el récord que corrió el límite de lo humano en el maratón de Londres

El Sub-2, tan buscado en los últimos años, por fin se hizo realidad en los pies del atleta africano, quien hizo cada kilómetro a un promedio de 2 minutos y 49 segundos.



Sebastian Sawe llegando a la meta con el Victoria Memorial de fondo. Nada más adecuado para su proeza.

arrasado, hecho polvo.

Londres puso su escenografía de ciudad imperial, ignorante de que terminaría como pista de pruebas del futuro. El Támesis acompañó con su vieja resignación de río que ya vio imperios, pestes, turistas y ahora veía a un keniano corriendo más rápido que la imaginación. Big Ben, London Eye, Birdcage Walk: los monumentos hicieron de liebre involuntaria. En "Correr", Jean Echenoz escribió sobre Zátópek: "Émile, on dirait qu'il creuse". Parecía que estaba

cavando. Sawe parecía abrir un túnel en el aire.

La comparación inevitable se llama Eliud Kipchoge. En 2019, Kipchoge bajó de dos horas en Viena con 1h59m40.2, una hazaña inmensa montada en condiciones especiales: estrategia diseñada por INEOS, equipo de expertos, circuito elegido, liebres rotativas, auto guía, alimentación quirúrgica, Nike y una puesta en escena de llegada a la Luna. "Time" recordó que hubo un auto con láser y 41 pacemakers, razones suficientes

para dejar esa marca fuera del registro oficial. Una proeza, una campaña, una coreografía científica con logotipo.

Sawe llegó desde las sombras y le quitó la gloria a ese altar. La tecnología estuvo presente, como en todo maratón moderno. Las superzapatillas ya forman parte del paisaje. Un estudio de Wouter Hoogkamer y sus colegas mostró que los prototipos con espuma reactiva y placa rígida reducen el costo energético de correr cerca de un 4% en promedio, ventaja capaz de empujar al atletismo hacia el primer Sub-2. Pero una zapatilla no decide atacar en un puesto de hidratación. Una zapatilla no mira a Yomif Kejelcha al costado ni advierte que el debutante etíope empieza a sufrir. Una zapatilla no hace por sí sola 5m51s desde el kilómetro 40 hasta la meta, tramo que "El País" resumió con una palabra elemental y exacta: "Brutal".

El récord de Sawe tiene una belleza rara: nace de la fisiología, del carbono, de la economía de carrera, de los modelos matemáticos, de los laboratorios y de las marcas. También nace de una economía más antigua: gastar todo lo que queda cuando el cuerpo recomienda guardar algo. En "De qué hablo cuando hablo de correr", Murakami lo dejó por escrito: "El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional". En el kilómetro 38, la frase abandona la literatura motivacional y se convierte en cláusula de supervivencia.

Al final, Sawe entró a The Mall con Buckingham Palace al fondo y la ciencia detrás, jadeando. Kipchoge había demostrado el Sub-2 en una cápsula perfecta. Sawe lo hizo en una carrera de verdad: rivales, curvas, ruido, clima, miedo, público y una ciudad entera como testigo. La épica comercial abrió el laboratorio. La ciencia explicó el camino. Cruzó la línea un hombre. Durante un segundo, el espíritu humano tuvo la forma exacta de un número: 1h59m30s.