



Nº 233 / 2010

DEL VIERNES 5 AL JUEVES 11 DE NOVIEMBRE

ONMADRID

LA GUÍA DE **EL PAÍS** PARA
CONECTARTE A LA CIUDAD

PRÓXIMA META
**MARATÓN DE
NUEVA YORK**



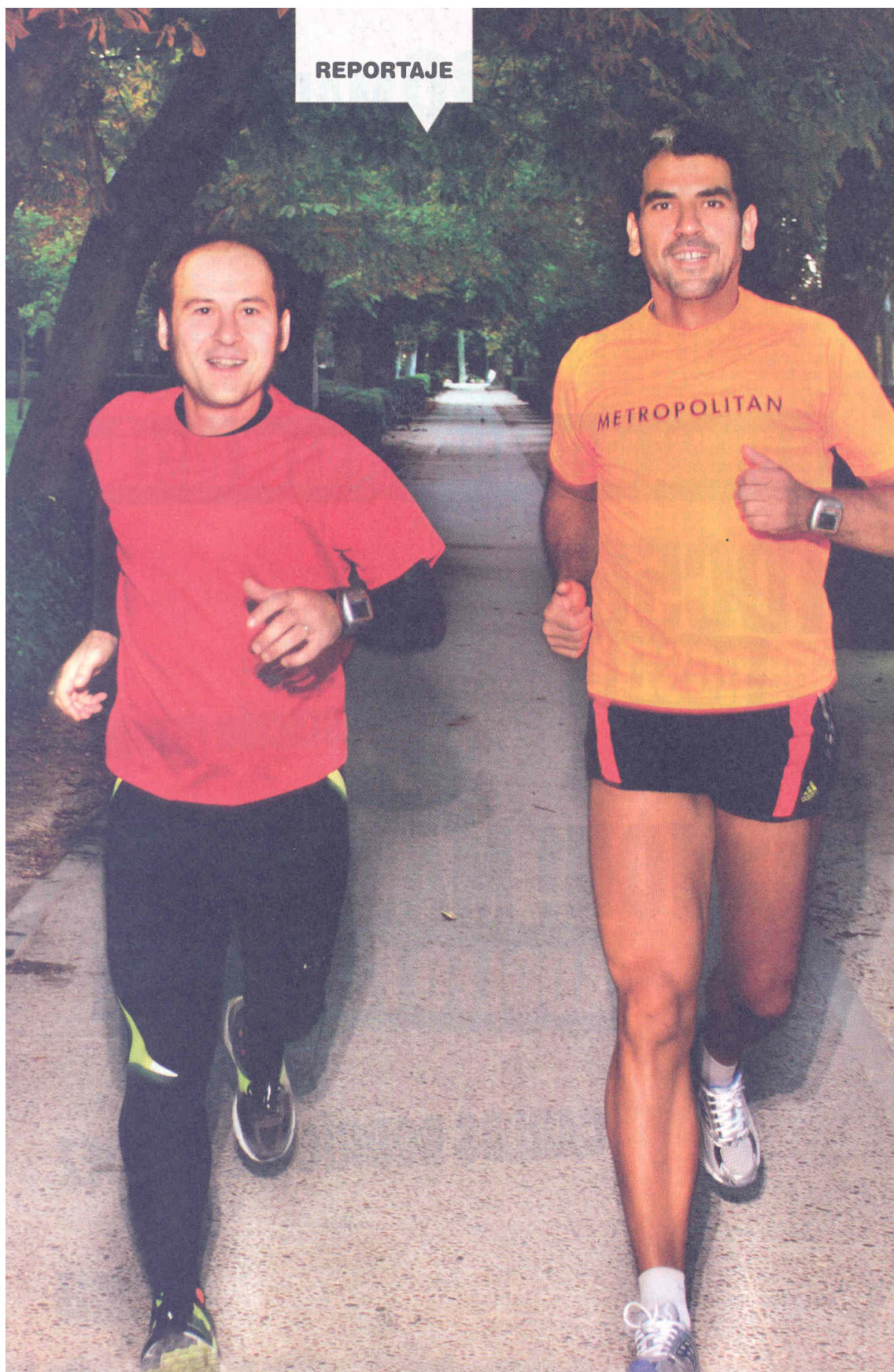
**La ciudad
es de los
'runners'**

Carreras, 'gadgets',
rutas, tiendas...

8.00 horas

Parque de El Retiro.
Los *chefs* Joaquín Felipe
y Paco Roncero.

REPORTAJE



Es la hora del 'running'

Chefs en forma

Primero fueron las bicis, después los peatones, ahora los *runners*. Desde hace tiempo, Madrid es para quien lo corra. El *running* es el deporte de moda al aire libre. Los chefs madrileños Paco Roncero y Joaquín Felipe lo saben y se preparan en nuestras calles para la maratón de Nueva York del próximo 7 de noviembre. **© JAVIER OLIVA. FOTOS: PABLO SOLA**

El *running* está de moda. No hay más que ver los parques y las calles de nuestra ciudad cuando se acerca una fecha importante como puede ser la carrera del CSIC, la Carrera de la Mujer, la de Madrid Corre por Madrid o la San Silvestre vallecana. Quien más quien menos guarda en su armario, como el bien máspreciado, una camiseta que acredite que ha participado en alguna de estas carreras populares. Y la luce con orgullo. Y esto mola.

Está tan de moda correr que hasta los chefs madrileños se han puesto las pilas. Acostumbrados a andar entre cocinas y ferias gastronómicas, se han calzado las zapatillas y han echado a correr por Madrid. Entre ellos, estos dos que traemos a portada: Paco Roncero, jefe de cocina de La Terraza del Casino; y Joaquín Felipe, el cocinero del restaurante Europa Decó, del hotel Urban, ambos pertenecientes a la Asociación Running Chef. ¿Por qué corren? Roncero lo tiene claro: "Necesitaba más tiempo dedicado a mí, y de esta manera lo tengo. Cuando corro, voy pensando, pero en nada definido; lo mismo puedo pensar en un nuevo plato que en algún proyecto". Joaquín Felipe responde: "No corro para ganar carreras, sino porque es una forma de vida beneficiosa, te hace mantener el peso ideal y te obliga a rutinas de vida más sanas".

Además de estos motivos personales, tienen otro más poderoso aún: quieren correr la maratón de Nueva York este domingo 7 de noviembre, y lo quieren hacer con opciones claras de bajar de las cuatro horas. ¿Y por qué han elegido esta cita con el *running*? Roncero no duda: "Es mi ciudad favorita; ya corrí este maratón el año pasado, y es el más importante del mundo". Joaquín Felipe es igual de mitómano: "Es la carrera mítica por excelencia. La corro por si acaso ya no hago más maratones; así, por lo menos, habré corrido el más importante de todos".

UNA CIUDAD VERDE PARA CORRER

Hablemos ahora de dos de las zonas verdes preferidas por estos cocineros —y por una inmensa mayoría de *runners* madrileños— para ponerse en forma con este deporte: la Casa de Campo y el Retiro. Por este último se les puede ver entrenando una hora diaria, de lunes a viernes. Eso sí, bien temprano, porque suelen ponerse a la tarea a eso de las siete de la mañana. ¿Y los fines de semana? Ambos prefieren hacer un entrenamiento más largo, como de hora y media, alrededor de los casi quince kilómetros de perímetro de la Casa de Campo. Paco Roncero rompe una lanza a favor de Madrid ➤

Joaquín Felipe, chef del Europa Decó (hotel Urban) y Paco Roncero de La Terraza del Casino (dcha.) se han estado preparando para la Maratón de Nueva York. Si ibas a correr cada día a las 8.00 al Retiro es posible que te suenen sus caras.

SI CORRES TEN EN CUENTA

- **ESTIRAMIENTOS.** Invierte al menos cuatro minutos en estirar músculos y articulaciones: isquiotibiales, gemelos y tobillos.
- **BEBE MUCHA AGUA.** Entre dos y tres litros los días que salgas a correr.
- **CALORÍAS FUERA.** A partir de los 20 minutos corriendo es cuando empiezas a quemar más calorías. Si no puedes hacerlos de un tirón, lo mejor es que combines unos 8-10 minutos de carrera con 1-2 de marcha.
- **CUIDADO CON EL SOL.** Si corres con sol, es imprescindible una gorra que se adapte a tu cabeza, que transpire y que repela el agua, por si se pone a llover. Si es verano, que sea clara, para que refleje el sol, y si es invierno, oscura, para que recoja el calor.
- **NO SUBESTIMES EL TROTE.** Con estos rodajes algo lentos quemas grasas y carbohidratos más eficazmente, aumentas tu resistencia y bajas las pulsaciones en reposo.
- **'SPRINT' FINAL.** En el *running* es mejor ser conservador y apretar al final de tu ruta.

► como ciudad *runner-friendly*: "Se habla de que Londres tiene Hyde Park y Nueva York Central Park, pero yo, que por trabajo viajo bastante, no he visto muchas ciudades equivalentes a Madrid, que reúne Retiro y Casa de Campo". Lo que es verdad es que estos dos pulmones urbanos bullen de corredores de todas las edades pateando insistentemente sus valorados y verdes caminos. Como también ocurre en el parque Juan Carlos I, el Anillo Verde Ciclista o el Parque Lineal del Manzanares. Y, como dice Joaquín Felipe, "en cada barrio que, aunque modesta, tiene su zona verde".

Para correr, sabemos que bastan unas buenas zapatillas; eso sí, que ya hayas domado previamente, por aquello de evitar ampollas o rozaduras inoportunas. Pero también sabemos que el universo de accesorios para los corredores es cada día mayor. La tecnología se pone, pues, al servicio de nuestros pulmones y de nuestros gemelos. Con los últimos *gadgets*, podemos controlar y medir nuestro esfuerzo y pulsaciones, saber cuántas zancadas damos en un kilómetro o simplemente entretenemos en nuestro recorrido con unos cascos aerodinámicos y buena música. Al hilo de esto, Paco Roncero comenta: "No tengo manías para correr, salvo salir siempre con unas zapatillas bien trabajadas. Eso sí, tengo todos los *gadgets*. El que más uso es el Garmin 405c; ahora lo tengo en reparación y uso el 310TX". Este artilugio es el último modelo de Garmin, un reloj deportivo con GPS que es como un entrenador personal: con él puedes desde programar sesiones de entrenamiento hasta saber cuántas calorías quemas según tu frecuencia cardíaca. Y al acabar, volcar todos los datos de tus rutas en tu portátil de casa. Un verdadero apoyo si tu objetivo es el maratón de la Gran Manzana. Como dice Joaquín Felipe, con cierta sorna, "esto de prepararse para un maratón es como estar pluriempleado; no paras".

En definitiva, seas de los que se prepara para la maratón—el de Nueva York del 7 de noviembre o el de aquí del próximo mes de abril—o de los que corren a trote cochinero, sabes de sobra que Madrid está tomada por los *runners*. Que Madrid es, cada vez más, para quien lo corra.



¡A por la maratón!

ANA ESCOBAR, directora de la agencia Acción y Comunicación y aficionada al *running*.

"Desde pequeña siempre me gustó correr; con el tiempo, me enganché a las carreras de 10 kilómetros con la San Silvestre y después hice una media maratón. Este noviembre corro mi segunda maratón de Nueva York. Quiero bajar de cuatro horas". Le dedica una hora al día—siempre a las siete de la mañana—, suele correr en gimnasio o por el Retiro y sus *gadgets* imprescindibles son su GPS Garmin—"mide tus pulsaciones, las calorías que gastas...—y el iPod, "pero sólo en el gimnasio; en Nueva York es mejor escuchar la banda sonora que anima las calles".

"En Nueva York es mejor escuchar la banda sonora que anima las calles"

CANCIONES PARA TU IPOD

- **Para salir a trotar:** *Waka-waka*, de Shakira.
- **Para ir calentando:** *Sonrisa especial*, de El Sueño de Morfeo.
- **Para salir a la media hora de rigor:** Algo de El Canto del Loco.
- **Para el día antes de la competición:** *Eye of the Tiger*, la banda sonora de *Rocky*, de Survivor.
- **Para el *sprint* final:** *Entre dos tierras*, de Héroes del Silencio.
- **Para un entrenamiento divertido:** cualquier tema de Estopa.
- **Para las cuestas:** *Let me out*, de Dover.
- **Para una llegada triunfal:** *We are the champions*, de Queen.
- **Un clásico para la meta:** *Hit the Road*, de Ray Charles.
- **Para correr sonriendo:** *Relax*, de Mika.
- **Para sentirte ganador:** *I will survive*, de Gloria Gaynor.
- **Para la última hora del día:** *My Sharona*, de The Knack.

