

# ACCIÓN

FOTOGRAFÍA: RUBÉN MARTÍN  
POR MARÍA FITZ-JAMES

## La jet española corre en N.Y.C.

EMPRESARIOS, ARISTÓCRATAS, COCINEROS Y PERIODISTAS SE HAN IDO A CORRER EL MARATÓN DE NUEVA YORK. GO ESTUVO CON ELLOS.



**PACO  
RONCERO**

NO CORRIÓ POR LESIÓN

Chef ejecutivo y director de La Terraza Del Casino y del gastrobar Estado Puro en Madrid.

**JOAQUÍN  
FELIPE**

4 HORAS 2 MINUTOS

Jefe de cocina del restaurante Europa Decó en el hotel Urban de Madrid.

**ANA  
ESCOBAR**

SE RETIRÓ POR LESIÓN

Directora de la agencia de comunicación Acción y Comunicación.

**FABIÁN  
RONCERO**

2 HORAS 31 MINUTOS

Plusmarquista Europeo de Media Maratón.



## ESTE MES

LA ADRENALINA DE CORRER 42 KM POR LOS BARRIOS MÁS EMBLEMÁTICOS DE NUEVA YORK  
ENTRENADOR PERSONAL: HOMBROS Y BRAZOS BOCADO SALUDABLE: ENERGÍA EN ESTADO LÍQUIDO





## ACCIÓN MARATÓN



### DE FIESTA EN EL MARATÓN

Por un día cambiaron las fiestas y las galas por el deporte y la disciplina extrema. Anne Igartiburu, Bruno Gómez-Acebo, Iñaki Urdangarín y Juan Antonio Samaranch también estuvieron en N.Y.C.

**M**iles de kilómetros para recorrer 42 kilómetros, la llamada del maratón de Nueva York ha atraído a numerosos apellidos ilustres: Borbón, Sarasola, Fitz-James, Escobar, Urdangarín... GQ estuvo con ellos metro a metro.

#### María Fitz-James

"Me pregunto cuál es el misterio. No sé qué tiene pero engancha. Para mí todo empezó cuando el año pasado fui a ver a Samantha Vallejo-Nájera, Alfonso de Borbón, Rafa Medina, y a Gigi Sarasola, quienes iban a correr. Me apunté al reto de correr el maratón y me atraía vivir la ciudad de Nueva York volcada en una carrera. Me pareció alucinante y empecé a entrenar. Aunque nunca imaginé que yo iba a poder correr los 42 kilómetros en 4 horas 50 minutos. Son meses muy duros y muy sacrificados. He tenido la suerte de que Alfonso de Borbón, que es un gran motivador, haya estado encima de mi entrenamiento para que no me rindiera, porque hay semanas en las que quieres dejarlo todo. Por no contar lo obsesivo que te vuelves; solo hablas de series, de kilómetros, de tiempos, únicamente lees *De qué hablo cuando hablo de correr*, de Murakami. Pero por fin llega el día y aterrizas en Nueva York. El 7 de noviembre nos levantamos a las cinco de la mañana para desayunar pasta y cereales. En la salida nos separamos. Hay casi 46.000 corredores, así que se divide en tres horas diferentes (9:30, 10:00 y 10:30) dependiendo de tu experiencia. Por supuesto, yo salí de última. Hace

muchísimo frío, pero vamos muy abrigados. Y por fin *New York, New York*, de Sinatra, marca la salida.

La primera parte es lo mejor. En Brooklyn la gente se vuelca, grupos de música cantan en la calle. Luego Queens, el barrio judío y por fin el puente de Queensboro que cruza Manhattan. Ya no puedes más pero te queda la mitad. Llegas hasta el Bronx y luego bajas por la Quinta avenida a Central Park donde por fin puedes disfrutar de la carrera. Cuando entré en el parque reviví de ilusión. Lloré como un bebé por tantas emociones".

#### José María Pasquin

"Para mí el maratón ha sido un reto que me ha permitido poner mi cuerpo—dentro de mis posibilidades—en forma. También me ha dado mucho equilibrio psíquicamente. Todos estos meses de entrenamiento han sido muy positivos y me han confirmado que si quieres, puedes conseguir cualquier objetivo que te propongas".

#### Alfonso de Borbón

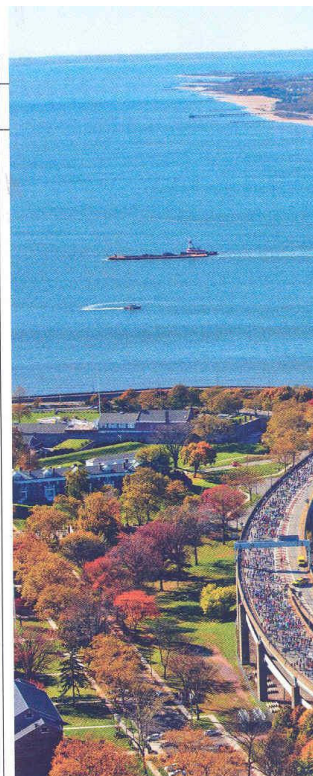
"Mi apodo es *cobra numer* y mi tiempo en el maratón fue de 3:30:30 horas. Para mí la frase que define claramente el maratón es: "La mente es el límite". ¿Mi próximo reto? El maratón de las Arenas: 260 km por el desierto.

#### Gigi Sarasola

"Me retiré. Entrené para mejorar mucho mi tiempo del año pasado, pero me lesioné. A pesar de los consejos de mi médico salí a correr. María Fitz-James dice que correr 26 km lesionado tiene casi más mérito que terminarlo".

#### Ana Escobar

"Correr por las mañanas, correr en el gimnasio, correr al aire libre, correr



## CÓMO PREPARAR EL MARATÓN DE N.Y.C.

El entrenamiento de María Fitz-James para el Maratón de N.Y. 2010 estuvo a cargo de Alfredo García de Lario. Atleta de velocidad y finalista en campeonatos de España absolutos, Alfredo corrió su primer maratón en Chicago el 10 de octubre de 2010 en 3:07:50 horas.

"Debemos hacer más kilómetros. Es necesario para preparar al cuerpo para poder correr los 42.195 metros del maratón", explica García de Lario.

### MES 1: ACUMULACIÓN Y CARGA KILÓMETROS Y FUERZA.

Hay que comenzar a acumular kilómetros, que irán aumentando progresivamente semana a semana. También debemos trabajar la fuerza, para evitar lesiones y hacer que nuestras piernas y

todo nuestro cuerpo puedan soportar la carrera.

#### DÍA 1

60 minutos de carrera continua.

#### DÍA 2

40 minutos de carrera continua.





## CERCA DE 46.000 APASIONADOS

Recorren los cinco barrios de Brooklyn, Staten Island, Queens, Bronx y Manhattan.



para mantenerme en forma, correr con los amigos. Hasta que un día alguien nombró el maratón de Nueva York. Lo máximo, la cima... Y me metió el veneno. Mi entrenamiento duró meses. Es un estilo de vida. El día del maratón te conviertes en la estrella. Una entre 46.000 personas, pero te sientes como si fueras la única. La rodilla no aguanta y empiezo a pensar que quizá no llegue a la meta. Pero no importa, porque sé que el maratón es un breve resumen de tu vida. Y si hoy no puede ser, será mañana".

### Joaquín Felipe

"Ya en toriles, canciones, himnos, banderas y el pistoletazo de salida. Las piernas marcan un ritmo distinto al que te dice la cabeza. La gente te lleva hasta con dolor: 'Go. Go. Pichi go. Go!'. Ese fue el grito de guerra durante los 42 kilómetros. En el kilómetro 35 me quería morir y a las 4:02:02 horas crucé la meta".

### Fabián Roncero

"Esta grandiosa carrera es un escenario maravilloso y cada uno de sus barrios y sus habitantes es como un mosaico de distintos colores. Todo es como un sueño que termina después de 2:31 horas en un paraíso: Central Park. ¿Qué más se puede pedir? Volver el año siguiente".

### Paco Roncero

"Este año he entrenado como nunca con el objetivo de hacer una buena marca y bajar de 3:30 pero una lesión de última hora no me permitió ni siquiera salir. Así es el deporte. Siempre pienso en positivo, este año lo he vivido como espectador consiguiendo así otro punto de vista. El próximo año, objetivo N.Y.C.".

## MES 2: ACUMULACIÓN Y TRANSFORMACIÓN

MÁS KILÓMETROS Y MENOS FUERZA.

### DÍA 3

45 minutos de carrera continua de tirada larga.

### DÍA 4

90 minutos de carrera continua.

Más 2 o 3 circuitos "Oberon" (Fuerza).

La semana debe terminar con más o menos 40 kilómetros realizados. Todo el programa debe estar acompañado por estiramientos y abdominales al final de cada sesión de entrenamiento.

### DÍA 1

70 minutos de carrera continua.

### DÍA 2

40 minutos de carrera continua.

### DÍA 3

Carrera con cambios de ritmo. de tirada larga.

### DÍA 4

120 minutos de carrera continua.

Más dos circuitos "Oberon" y "Farlek".

Al finalizar este segundo mes de preparación conviene participar en algún Medio maratón (21.098m), para así evaluar cómo va el rendimiento hasta ese momento del entrenamiento.

La semana debe terminar con más o menos 60 kilómetros realizados.

## MES 3: REALIZACIÓN Y RECUPERACIÓN

KILÓMETROS, "CALIDAD" Y DESCANSO.

¡Último mes! Hay que apurar los kilómetros y buscar que estos sean "al ritmo del maratón". En esta última parte, haremos series, más exigentes en el ritmo que la carrera continua, y que al forzar un poco al organismo nos permitirán estar mejor preparados para el día de la competición.

### DÍAS 1,2,3 y 4

60 minutos de carrera continua. Series: 10 x 1000 m o 4 x 2000 m, por ejemplo.

55 minutos de carrera continua. Tirada larga 100 minutos de carrera continua

La semana debe terminar con más o menos 50 kilómetros realizados. En la última semana debemos descansar para asimilar todo el entrenamiento realizado y llegar a la carrera con toda la energía que podamos, pues ¡la necesitaremos!

