



10 K NO SON POCO

PARA MUCHOS LA RECIENTE FILA RACE FUE SU PRIMERA GRAN CARRERA DEL AÑO. ESA QUE SIRVE PARA SABER DÓNDE ESTAMOS PARADOS Y QUIZÁS PLANIFICAR LO QUE SIGUE.

En momentos de furor por las largas distancias, los 10 K siguen siendo esperados y elegidos por miles de corredores. El pasado 17 de abril fue prueba de esto. Una vez más, miles de personas inundaron las calles de Puerto Madero, en la que es hoy la carrera más grande de esa distancia. Los 10 K son algo así como la opción más democrática: la quieren correr los que empiezan, por resultarles un desafío interesante pero posible, los que vienen entrenando hace tiempo, para superarse, y también los atletas. Ellos más que nadie saben que es una hermosa distancia, y la respetan. Saben que correr 10 K duele más que una media maratón. Porque no hay chances de relajarse en ningún momento si se busca una marca ambiciosa. En las carreras largas hay que salir muy controlado y eso permite ir más relajado, al menos de entrada. Más corta es la prueba, el esfuerzo y el dolor duran menos, pero son mucho más intensos. Si queremos dejarlo todo, claro. Pero lo bueno es que el tiempo de recuperación es más corto que el de las carreras largas, y si bien varía mucho de acuerdo al nivel del corredor, lo común a todos es que permite estar bien para correr de nuevo mucho antes que una prueba más larga. Además, la marca en 10 K es muy útil para proyectar tiempos en otras distancias, así como también para planificar los ritmos de los entrenamientos.

Con el auge de los 42 K y las ultras de trail, algunos creen que correr 10 K de calle es un desafío poco pretencioso o de principiantes. Pero hay muchas razones para afirmar que 10 K no son poco. No son poco si pensamos cuantas personas son capaces de correr cien cuerdas seguidas, sin detenerse una sola vez. Pensemos en personas que no corren. No son poco si decidimos prepararlos bien

y dejar todo en cada kilómetro para hacer una buena marca. No son poco si recordamos cuantos kilómetros en la semana entrenamos para esos 10 kilómetros. No son poco si se corren fuertes.

Hay un falso concepto de que la evolución como corredor radica en aumentar la distancia de las carreras o de los entrenamientos, en correr más kilómetros. Pero no es así. La mejor opción es afianzarse en una distancia y mejorar en ella, luego pasar a otra. Antes de querer lanzarse a sumar kilómetros, sería bueno bajar los tiempos. Cuesta más entrenar para 10 kilómetros en 40 minutos que para un maratón en 4 horas y media, o una 25 K de trail caminando. No nos engañemos. Probablemente sea conveniente enfocarse primero en correr más rápido, y no más largo. Corriendo bien lo corto, se correrá mucho mejor en las distancias mayores después.

Este año el Circuito Estaciones propone algo diferente: 12 K. Excelente propuesta para quien busca "ir por más" con una progresión justa, sin saltar escalones. Y con 4 Etapas durante el año que permitirán medirse y superarse en cada una. Ya no habrá excusas para no ser prolijos y pasar directo de 10 a 21, o a 15.

Esperemos que este "animarse" generalizado de miles de runners a los maratones y media maratones no nos deje con muy pocas propuestas cortas. Y ojalá todos entiendan que ser mejor corredor no pasa por correr carreras más largas.



CAROLINA ROSSI

ENTRENADORA DE ATLETISMO Y CORREDORA
www.carolinarossi.com.ar