

¿Qué es más duro para el organismo... un triatlón o un maratón?

Procedo a responderte esta pregunta a sabiendas de que es algo que genera mucha polémica, sobre todo en aquellas personas que nunca hayan hecho una preparación adecuada para ambas pruebas. Además muchos haréis una apreciación subjetiva de vuestro caso particular. La siguiente reflexión va a ser inevitable: «como va a ser más duro un maratón que un Ironman cuando en éste último se corre un maratón completo al final del mismo». No es sencillo opinar al respecto, y lo normal, es que pienses: «el triatlón al ser tres deportes, será más duro y exigente que un maratón»...

Miguel Ángel Rabanal San Román *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Superior de Atletismo, Natación, Ciclismo y Triatlón – www.intelligentrunning.es*

Pero, como entrenador en activo de deportistas de fondo durante casi 20 años, he comprobado en mis pupilos que correr un maratón es una de las pruebas deportivas de fondo más exigentes para el cuerpo humano, incluso por encima de un Ironman, en la mayoría de los casos, y os voy a dar algunas razones del porqué es tan duro, fisiológicamente hablando:

- Aunque es una prueba de resistencia, solemos correr a una velocidad de cruce-ro elevada, próxima al umbral anaeróbico que nos exige el máximo y resulta muy traumática para el organismo, tanto a nivel orgánico como estructural.
- Correr es una actividad de impacto que si se desarrolla a cierta intensidad (como la del maratón) y de manera prolongada, deja muy resentida la musculatura y las articulaciones, por no hablar de otros sistemas: hepático, renal, digestivo..., que también sufren considerablemente.
- A diferencia de otros deportes aeróbicos, correr rápido dificulta mucho una correcta hidratación y nos predispone para una mayor pérdida de líquidos.
- La duración del maratón aunque aparentemente no es muy elevada, entre 3 y 4 horas para la mayoría de los mortales, es lo suficiente para producir muchos microtraumatismos.
- Esa duración de 3-4 horas, unida a una intensidad que no es baja, hace que agotemos las reservas de glucógeno muscular y hepático, independientemente de que tomemos geles, barritas y demás en carrera, lo que propicia un gran estrés metabólico.
- Al final de la prueba utilizaremos como combustibles, las propias fibras musculares que se destruyen para producir algo de energía en forma de glucosa y así mantener el ritmo hasta llegar a meta.
- Tanto los atletas de élite como los más populares que hayan preparado a conciencia la prueba de maratón, sufren graves secuelas y pueden tardar varios meses en recuperarse.

Tanto los atletas de élite como los más populares que hayan preparado a conciencia la prueba de maratón, sufren graves secuelas y pueden tardar varios meses en recuperarse.



ENTRÉNATE A TI MISMO

Entrena la mitad y...

¡¡disfruta el doble!!



Aumenta tu rendimiento y salud

MANUAL DIGITAL imprescindible para cualquier corredor y deportista de fondo

CONSÍGUELO en intelligentrunning.es



Sin embargo correr un triatlón, que aparentemente es mucho más duro por integrar tres disciplinas, es menos traumático de lo que pensamos por varias razones:

- El cambio de disciplina hace que no se sobrecarguen los músculos y articulaciones siempre de la misma manera y por tanto es menos lesivo y dañino.
- La natación del principio, implica que el organismo comience de una manera menos agresiva.
- La bici es el segmento central y en el que más tiempo se está, lo que permite tener ciertos momentos de relax en los que el organismo asimila mejor los líquidos y pequeñas ingestas de comida.
- A la carrera de la parte final se llega fatigado y eso hace que no se corra al máximo (la zancada se ve reducida, la velocidad disminuye, menos oscilaciones verticales del centro de gravedad...), dañando menos la musculatura y las articulaciones.
- El entrenamiento previo a un triatlón implica un cambio de disciplinas, y esto previene los traumatismos al no dedicar demasiado tiempo a cada una de ellas, sobre todo en el apartado de carrera, ya que un triatleta no entrena ni la mitad de kilómetros que un corredor.
- Entrenar menos tiempo cada disciplina, implica una mejora general, que como si



El entrenamiento previo a un triatlón implica un cambio de disciplinas, lo que previene los traumatismos al no dedicar demasiado tiempo a cada una de ellas, sobre todo en la carrera.

de un entrenamiento cruzado se tratase, hace que haya transferencia de unas disciplinas a otras, al tratarse todas de modalidades aeróbicas.

- Los triatletas son deportistas más equilibrados y compensados muscularmente, lesionándose menos.
- Todos los triatlones cuentan con muchas distancias que se pueden adaptar a los triatletas noveles y al nivel de cada uno.

Tras haber explicado brevemente lo traumático de correr un maratón y no tanto de un triatlón, algunos de vosotros, me podréis decir que hacer un Ironman, por las distan-

cias que acarrea, es más duro que un maratón, porque hay que correr los 42km completos después de haber nadado casi 4km y pedaleado 180km, pero os puedo asegurar, fruto de mi experiencia como entrenador, que cualquier persona que haya entrenado y competido al máximo de sus posibilidades estas dos pruebas, queda más «tocada» después de un maratón que de un Ironman, y la principal razón es por el ritmo que se lleva en una y en otra prueba: en el ironman los ritmos son lentos y en el maratón la velocidad que se lleva es la de cruce, que es mucho más agresiva para el organismo. ¡No matan las balas sino la velocidad!

Por tanto, podemos concluir que en muchas ocasiones correr un maratón puede ser más duro que hacer un triatlón aunque este sea un Ironman, y de manera visual os voy a mostrar una tabla de elaboración propia en la que verás las distintas pruebas atléticas y de triatlón por orden de dureza siempre y cuando se hayan preparado adecuadamente y se compitan al máximo, y que incido en que puede variar dependiendo de la circunstancias personales (nivel, genética y circunstancias personales), pero que podría ser aplicable a la mayoría de deportistas de fondo, y lógicamente este planteamiento no valdría para una persona no



Foto: Diego Santamaría

entrenada, a la que claro está que se le va a hacer más duro un Ironman que un maratón. Te aconsejo leer todo el texto de este artículo para que puedas entender un poco el orden dado en la tabla.



Y con esto no quiero menospreciar la dureza que tiene un ironman, simplemente he querido hacerte reflexionar sobre la dureza que a veces les damos a las pruebas basándonos solo en nuestra percepción subjetiva, y habría que tener en cuenta otros aspectos fisiológicos y de entrenamiento. En este sentido, un estudio del 2017 publicado en la revista *Frontiers Physiology* por un colaborador de *Sporttraining*, Jonathan Esteve Lanao, comparaba las cargas de entrenamiento absolutas y relativas para maratón y ironman en atletas aficionados durante las 16 semanas previas a la competición, observándose que a pesar de que los triatletas tenían de media un volumen de entrenamiento que duplicaba a la de los corredores, la relación entre la carga de entrenamiento y el tiempo de entrenamiento era superior en los corredores, lo que hace suponer que la preparación del maratón es más dura en términos de carga por unidad de tiempo. ■ ■ ■ ■ ■

deporteINTELIGENTE.com

¡¡ÚNETE GRATIS A deporteINTELIGENTE.com
Y CONSIGUE EXCLUSIVOS REGALOS:
EBOOKS, MANUALES Y OTROS CONTENIDOS
PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO Y SALUD!!

*Disfruta de artículos de fácil lectura,
con temática deportiva y
de utilidad para la vida diaria*

