



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
*Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**“LAS PRUEBAS DE GRAN FONDO EN LA  
PROVINCIA DEL AZUAY, CARACTERIZACION  
FISICA – TECNICA Y TACTICA – PSICOLOGICA”  
Cuenca, 2015.**

**Trabajo de Titulación previo a  
la obtención del Título de  
Licenciada en Ciencias de la Educación,  
en la especialización de Cultura Física.**

**Autora: Rocio Jimena Ñamagua Uyaguari  
Tutor: Dr. Patricio Martín Caldas Sacaquirin**

**CUENCA – ECUADOR  
2016**



## RESUMEN

Este trabajo de titulación implica un inicial e inédito proceso de investigación científica y social acerca de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de las pruebas atléticas de largo aliento (maratón y Ultramaratón) que se realizan en la ciudad de Cuenca y su región de influencia. Incorpora además los aspectos históricos y vivenciales de las grandes maratones del mundo lo que sirve a la autora para realizar el análisis comparativo correspondiente y exponerlo en una sistematización de experiencias que permiten apreciar a fondo las características de estas pruebas así como permiten configurar las propuestas de mejoramiento para la ejecución de dichas pruebas, todo ello en función de las características promediales del atleta maratonista o ultramaratonista.

La realización del presente Trabajo de Titulación se basó en la profunda investigación bibliográfica, de sus fuentes originales que reposan en la empresa **ACSAM, CONSULTORES**, complementado con la investigación exploratoria de las características de atletas y de su proceso de entrenamiento deportivo, insumos que nos permiten finalmente realizar la propuesta final con la que se valida la investigación integral.

**PALABRAS CLAVES:** Cultura Física. Maratón. Ultra Maratón. Atletismo. Entrenamiento deportivo. Atleta. Resultados deportivos. Preparación física. Preparación técnica. Preparación táctica. Preparación psicológica.



## SUMMARY

This work titration involves an initial and unprecedented process of scientific and social research on the physical, technical, tactical and psychological aspects of the athletic long-winded (marathon and ultramarathon) taking place in the city of Cuenca and its region influence. It also incorporates historical and experiential aspects of the great marathons in the world which serves the author to make the corresponding comparative analysis and expose a systematization of experiences that allow appreciate fully the characteristics of these tests and to configure the proposals for improvement for the execution of those tests, all depending on the characteristics promediales marathoner or ultramarathoner athlete.

The completion of this work Qualification was based on deep bibliographic research, from their original sources that rest in the company ACSAM, CONSULTANTS, supplemented by exploratory research on the characteristics of athletes and their sports training process, inputs that allow us finally make the final proposal that comprehensive research is validated.

**KEYWORDS:** Physical Culture. Marathon. Ultra Marathon. Athletics. Sports training. Athlete. Sports scores. Physical training. Technical preparation. Tactical preparation. Psychological preparation



## INDICE

RESUMEN.....	2
SUMMARY .....	3
INTRODUCCION GENERAL.....	13
<b>CAPITULO I: .....</b>	<b>15</b>
<b>ANALISIS HISTORICO EVOLUTIVO DEL MARATON. ....</b>	<b>15</b>
1.1. EL ORIGEN LEGENDARIO DEL MARATÓN .....	16
1.2. LA MARATON EN LOS JUEGOS OLIMPICOS MODERNOS.....	17
1.2.1. La Maratón en los primeros Juegos Olímpicos: Atenas (1896) .....	18
1.2.2. El Maratón de Londres, 1908. ....	19
1.2.3. La Maratón de los Juegos Olímpicos de Amberes 1920. ....	20
1.2.4. La Maratón en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936. ....	22
1.2.5. La Maratón en los Juegos Olímpicos de Londres 1948.....	23
1.2.6. La Maratón en los Juegos Olímpicos de Helsinki, 1952.....	24
1.2.7. Maratón a un promedio más rápido a los 3 minutos por kilómetro .....	29
1.3. LA ULTRAMARATÓN.....	38
1.3.1. La Cultura Tarahumara, referente antropológico de la Ultramaratón. ....	40
1.3.2. Las Diez Mejores Ultra Maratones del Mundo.....	41
1.3.2.1. Spartathlon .....	42
1.3.2.2. Ultra Trail Du Mont-Blanc .....	42
1.3.2.3. The North Face Transgrancanaria.....	43
1.3.2.4. Marathon Des Sables .....	44
1.3.2.5. Transvulcania .....	44
1.3.2.6. North Pole Marathon.....	45
1.3.2.7. Isostar Desert Marathon .....	46
1.3.2.8. 100 Millas Himalaya.....	46
1.3.2.9. The Coastal Challenge .....	47



1.3.2.10. Ultramarathon 4 Desiertos.....	48
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>49</b>
<b>CARACTERIZACION GENERAL DEL MARATON Y DEL MARATONISTA.....</b>	<b>49</b>
2.1. ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LA MARATÓN MODERNA. ....	50
2.1.1. Aplicaciones Reglamentarias a la distancia y recorrido de la Maratón.....	51
2.1.2. Estaciones de refresco e Hidratación dentro de la maratón .....	53
2.1.3. Organización de la maratón.....	53
2.2. EL CORREDOR DE LA MARATON. ....	54
2.2.1. Características de los corredores según la edad.....	55
2.2.2. Característica de los corredores según el sexo .....	56
2.3. PREPARACION FISICA PARA EL MARATÓN .....	57
2.4. PREPARACION TACTICA – PSICOLOGICA EN LA MARATON .....	58
2.5. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL MARATON .....	66
2.5.1. Principios biológicos del entrenamiento.....	67
2.5.2. Principios pedagógicos del entrenamiento .....	73
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>75</b>
<b>LA MARATON DE CUENCA Y LAS PRUEBAS DE LARGO ALIENTO.....</b>	<b>75</b>
3.1. LEONARDO MORALES ORDOÑEZ, UN PERFIL NECESARIO. ....	76
3.2. EL MARATÓN Y MEDIO MARATÓN DE CUENCA .....	77
3.2.1. Historia del Maratón de Cuenca. ....	79
3.2.2. El Recorrido.....	81
3.2.3. Resultados.....	82
3.2.4. Reglamento del Maratón. ....	83
3.3. EL CORREDOR DEL MONTÓN .....	89
3.3.1. Los Optimistas.....	95
3.3.2. Los Pesimistas .....	96
3.3.3. Los Competitivos .....	96



3.3.4. Los Tramposos .....	96
3.3.5. Los Pelucones .....	97
3.3.6. Los Conversones.....	98
3.3.7. Los Solitarios .....	98
3.3.8. Los Criticones.....	98
3.3.9. Los Mentirosos .....	99
3.3.10. Los Ocupados .....	99
3.3.11. Los Enfermos .....	100
3.4. EL ULTRAMARATÓN DE CUENCA.....	102
3.4.1. Ruta del Ultramaratón de 100 Km .....	108
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>112</b>
<b>LA INVESTIGACION EN LA MARATON DE CUENCA 2016 .....</b>	<b>112</b>
4.1. EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL MARATONISTA... ..	113
4.2. RESULTADOS DE LA MARATÓN INTERNACIONAL DE CUENCA 2016.....	118
4.3. RESULTADOS MEDIA MARATON .....	123
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>132</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. ....</b>	<b>132</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	133
5.1.1. La Maratón Actual. ....	133
5.1.2. Correr: La esencia técnica del Maratón.....	134
5.1.3. Acerca de la Caracterización Contemporánea del Maratón. ....	135
5.1.4. Acerca de la Caracterización Contemporánea del Maratonista.....	136
5.1.5. El reto de correr una maratón como desarrollo personal del “Corredor del Montón” .....	138
5.1.6. La Maratón Internacional de Cuenca, Perspectivas para el Futuro. ....	139
5.1.7. Acerca de la Investigación de campo de Maratonistas.....	140
5.2. RECOMENDACIONES.....	142



5.2.1. La Preparación para correr un Maratón.....	142
5.2.1. Entrenar para mejorar el rendimiento en Maratón .....	144
BIBLIOGRAFIA.....	161
ANEXOS.....	164



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
**CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

---

**ROCÍO JIMENA IÑAMAGUA UYAGUARI**, autora del Trabajo de Titulación, **“LAS PRUEBAS DE GRAN FONDO EN LA PROVINCIA DEL AZUAY, CARACTERIZACION FISICA – TECNICA Y TACTICA – PSICOLOGICA” Cuenca 2015.**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la suscrita Autora.

Cuenca, mayo de 2016.

---

**ROCÍO JIMENA IÑAMAGUA UYAGUARI.**

**C.I. No: 1400634646**





UNIVERSIDAD DE CUENCA  
CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTORA

---

**ROCÍO JIMENA IÑAMAGUA UYAGUARI**, autora del Trabajo de Titulación, **“LAS PRUEBAS DE GRAN FONDO EN LA PROVINCIA DEL AZUAY, CARACTERIZACION FISICA – TECNICA Y TACTICA – PSICOLOGICA” Cuenca 2015.**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialización Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, mayo de 2016.

---

**ROCÍO JIMENA IÑAMAGUA UYAGUARI**

**C.I. No: 1400634646**



## **DEDICATORIA**

*A Dios por las bendiciones recibidas y permitir que este sueño se cumpla. A mis padres, por sus consejos, por su paciencia cuando me sentía confundida, por todo su sacrificio y trabajo, por apoyarme en todo momento, pese a las circunstancias siempre estuvieron conmigo. A mis hermanos; Juan Pablo y Ana María por creer en mí aun cuando todo parecía complicarse.*

**Rocío Jimena.**



## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento especial al Dr. Leonardo Morales Ordóñez (+) por brindarme todas las facilidades para realizar este trabajo, al Dr. Patricio Caldas Sacaquirín por su apoyo en la realización de esta investigación.

Gracias,

***Jimena Iñamagua***



## **ESQUEMA GENERAL**

Resumen  
Introducción General.

CAPITULO I:  
EVOLUCION HISTORICA DEL MARATON.

CAPITULO II  
CARACTERIZACION GENERAL DEL MARATON Y DEL MARATONISTA.

CAPITULO III  
LA MARATON DE CUENCA Y LAS PRUEBAS DE LARGO ALIENTO

CAPITULO IV  
RESULTADOS DE LA MARATON DE CUENCA 2016

CAPITULO V.  
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Bibliografía  
Anexos  
Indice General.



## INTRODUCCION GENERAL

La investigación científica y social de la Cultura Física, reviste preponderancia cuando se enfoca en fenómenos sociales caracterizados por logros extraordinarios o eventos de gran magnitud en el sentido de los esfuerzos físicos y volitivos que deben realizar quienes ejecutan dichas actividades; tal es el caso de las pruebas atléticas de largo aliento cuya ejecución implica tales esfuerzos y configuran proezas que a lo largo de la historia de la humanidad y por tanto del deporte han tenido su espacio propio y se han mantenido en el relato y la leyenda, en el mito y la materialidad a lo largo no solo de las generaciones sino de las etapas históricas.

En el contexto descrito en el párrafo anterior se ubican las pruebas de maratón y ultra maratón: carreras pedestres que comprenden las clásica de 42, 195 Km., y las variantes ultras que van desde 50 Km, 100 Km, 150 Km e incluso; en nuestro medio; las interminables 100 millas (aproximadamente 176 Km.) todas ellas corridas por hombres y mujeres denominadas de hierro (Ironman, Ironwomen en otras latitudes).

En otro contexto investigativo más específico por los aspectos a estudiarse, se consideran las variables de ejecución que estos corredores poseen, adquieren o desarrolla; sus capacidades físicas generales y específicas, su dominio técnico, su pensamiento táctico y la fortaleza psicológica, esenciales y condicionantes para el éxito de la performance, aspectos todos que a lo largo y ancho del mundo vienen siendo estudiadas, analizadas, evaluadas; es decir; investigadas con el propósito de generar teorías o propuestas de entrenamiento ya no solo para realizar o completar las pruebas de largo aliento, sino para, en base de la mejora del rendimiento; alcanzar marcas y records extraordinarios.

En nuestro País, en lo que respecta a las pruebas de largo aliento, su difusión y masificación se han localizado en la Sierra sur, y más específicamente; en la provincia del Azuay, cuya influencia hacia las demás provincias de la región han generado precisamente esa regionalización, y todo ello por el impulso de un grupo de pioneros en estas actividades con liderazgo indiscutible de Leonardo Morales Ordóñez sin lugar a dudas el máximo impulsor de estas carreras.



Expuestos estos elementos de investigación, el presente Trabajo de Titulación desarrolla la investigación social y científica de las pruebas de largo aliento en la provincia del Azuay, enfocando su mayor interés en la Maratón y Ultramaratón; se desarrolla así una sistematización de experiencias mediante las cuales se resume la historia, la actualidad, el entrenamiento deportivo, el atleta, pero sobretodo examina los resultados obtenidos en procura de evidenciar el desarrollo y validar su permanencia en el marco social, deportivo y científico del sistema deportivo y educativo nacional.

Todo lo expuesto se desarrolla en cinco capítulos, en el primero de los cuales se realiza un estudio analítico de las pruebas de largo aliento en su relación con la Cultura Física , en el segundo capítulo, la investigación se centra en el análisis de la maratón (maratonista) y del ultra maratón (ultramaratonista). Seguidamente, en el capítulo tercero se realiza el estudio localizado de la Maraton de Cuenca y la Ultramaraton cuyos resultados de sus últimas ediciones se exponen y analizan en el capítulo cuarto; para dejar finalmente en el quinto capítulo, plasmadas las conclusiones y las propuestas referidas a los aspectos a tenerse en cuenta para ejecutar estas pruebas atléticas, conclusiones y recomendaciones todas fundamentadas en el estudio realizado y en concordancia con lo que dicta la teoría de las ciencias aplicadas al deporte.

Jimena Iñamagua.

Mayo de 2016.



## CAPITULO I:



## ANALISIS HISTORICO EVOLUTIVO DEL MARATON.



## **Introducción.**

Según el Diccionario de la Real Academia Española<sup>1</sup>, maratón es un término masculino usado también como femenino. El Diccionario Panhispánico de Dudas dice que se está generalizando y también es válido el género femenino cuando hace referencia a prueba o carrera de resistencia. Con esta consideración terminológica, en este capítulo inicial se realiza una exposición evolutiva y analítica del tema central de la investigación, con el propósito de validar su selección y además, fundamentar con los suficientes recursos bibliográficos teóricos la investigación posterior a realizarse en la presente sistematización de experiencias.

La realización de este capítulo implicó la revisión bibliográfica de extensas fuentes de consulta y su procesamiento se realizó en función de dotar a la investigación central de un proceso deductivo e inductivo, en donde todos los aspectos se relacionen desde y hacia el Tema central: La Maratón.

### **1.1. EL ORIGEN LEGENDARIO DEL MARATÓN**

En la ciudad griega de Atenas, las mujeres esperaban saber si sus maridos salían victoriosos o derrotados por los persas en la batalla en la llanura de Maratón (lugar ubicado aproximadamente a 42 km) debido a que sus enemigos persas habían jurado que tras vencer a los griegos irían a Atenas a saquear la ciudad, y sacrificar a las niñas. Al conocer esto, los griegos decidieron que si las mujeres de Atenas no recibían la noticia de la victoria griega antes la puesta del Sol, serían ellas mismas quienes matarían a sus hijos y se suicidarían. Los griegos ganaron la batalla, pero les llevó más tiempo del esperado, así que corrían el riesgo de que sus mujeres, por ignorarlo, ejecutasen el plan, matasen a los niños y se suicidasen después.

El general ateniense Milcíades el Joven decidió enviar un mensajero a dar la noticia a la polis griega. Y aquí se mezcla la historia con la leyenda: Filípides, además de haber estado combatiendo un día entero, tuvo que recorrer una distancia de entre 30 y 35 km para dar la noticia, puesto que la ciudad de Maratón está al noroeste de Atenas, a no mucha distancia. Tomó tanto empeño en llegar a su destino a la mayor

---

<sup>1</sup> RODRÍGUEZ LÓPEZ, Juan (2000). Historia del deporte. Barcelona. Editorial INDE.



brevidad que, cuando llegó, cayó agotado y antes de morir sólo pudo decir una palabra: "νίκη" (Níki: victoria en griego antiguo). Ahora bien, según Heródoto, Filípides fue enviado hacia Esparta para pedir asistencia militar y poder repeler la invasión de los persas, quienes estaban avanzando hacia Maratón. Así, Filípides corrió desde Atenas a Esparta en dos días, recorriendo 240 Km, al parecer Filípides no hizo el recorrido Maratón-Atenas (42 km) pero si hizo la de Atenas-Esparta (246 km)<sup>2</sup>.



Foto No: 1. Filípides. Fuente:<sup>3</sup>

Los fundadores del Comité Olímpico Internacional COI, tomaron la primera versión y fijaron la distancia de la carrera en 40 km, aunque existe una carrera anual en homenaje a esta gesta denominada Espartatlón, que recorre la distancia desde Atenas a Esparta. Pero no hay evidencia alguna de que en el mundo antiguo hubiera existido una competencia parecida al maratón moderno.

## 1.2. LA MARATON EN LOS JUEGOS OLIMPICOS MODERNOS.

La maratón constituye una disciplina atlética de gran atracción. Esto se comprueba ante el hecho de que existen decenas de ciudades que anualmente organizan esta prueba de largo aliento, como también en varias ediciones de los Juegos Olímpicos se ha reservado dicha competición para el broche de oro final, para su clausura. Se sostiene que a fines del siglo XIX, el historiador francés Michel Bréal propuso la creación de una carrera que llevara el nombre de la legendaria batalla: Maratón. Esta carrera aparece por primera vez en los Juegos Olímpicos de Atenas, en 1896, desde este referente temporal e histórico se exponen algunos de los

<sup>2</sup> POMILIO, Anna. (2010). El Gran Libro del Deporte. Buenos Aires. Editorial San Pablo

<sup>3</sup> <http://www.elcartapaciodegollum.com/2012/07/28/nike-maraton-y-los-juegos-olimpicos/>



acontecimientos más llamativos con relación a la evolución de esta difícil pero apasionada disciplina deportiva.<sup>4</sup>

### 1.2.1. La Maratón en los primeros Juegos Olímpicos: Atenas (1896)

La prueba se desarrolló el día 10 de abril, con la participación de 14 atletas griegos que fueron seleccionados en una competición que se celebró un mes antes y 4 extranjeros



Foto No: 2.

Fuente:

La carrera fue ganada por Spiridon Louis en 2h58.50", el segundo puesto fue para su compatriota Kharilaos Vasilakos y la medalla de bronce para el húngaro Kellner quien 2 días antes había ganado la prueba de los 1500 metros. La distancia que se recorrió fue de 40 Km. Hubo varios puestos de abastecimiento, en los mismos había inclusive excelentes licores. Luego de su coronación como Campeón Olímpico, Spiridon Louis se retiró del deporte. Entre los premios que recibió fue la de un peluquero ateniense, el cual le ofreció un servicio completo de barbería por el resto de su vida. Además se le premió con un caballo y una carreta para el transporte de agua hasta Atenas. También recibió como obsequio una pequeña finca. En 1936, asistió a Berlín, ataviado con típica indumentaria griega e invitado por el Comité Olímpico Alemán. Falleció en 1940<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> POMILIO, Anna. (2010). El Gran Libro Del Deporte. Buenos Aires. Editorial San Pablo.

<sup>5</sup> Guillet, B. (2011): Historia del Deporte. Barcelona. Editorial Oikos-tau.

### 1.2.2. El Maratón de Londres, 1908.

La maratón en los Juegos Olímpicos de Londres se disputó el 24 de julio, y se recorrió la distancia que quedaría perpetuada definitivamente, se trata de la distancia clásica de 42.195 metros. No se disputó dicha distancia por alguna razón histórica, sino porque era la distancia desde Windsor hasta el White City Stadium. Partieron 56 corredores pero finalizaron solamente 27, debido a la alta temperatura reinante. En aquella prueba, tres corredores ingleses y el sudafricano Charles Hefferon tomaron la delantera durante largo tiempo para quedar luego Hefferon solo al frente con 4 minutos de ventaja sobre su perseguidor, el italiano Dorando Pietri, quien debido al gran esfuerzo cayó en un agotamiento total, lo que se pudo apreciar no bien entró al estadio olímpico en donde una enorme multitud vio de inmediato a un atleta completamente agotado y que hacía enormes esfuerzos para poder por lo menos concluir la prueba. No bien entra al estadio Pietri giró hacia la derecha en vez de hacerlo hacia el lado contrario. Los jueces corrieron para avisarle de su error, pero antes que pudieran hacerlo vieron como se desplomaba por el agotamiento. Tanto los árbitros como un médico lo ayudaron a reincorporarse y le indicaron hacia donde tenía que seguir corriendo. Sin embargo el italiano se desplomó todavía 4 veces antes de cruzar la meta. Obviamente Pietri fue descalificado por la ayuda recibida. Poco tiempo después llega John Hayes (USA), medalla de oro mientras que la de plata fue para el sudafricano Charles Hefferon.<sup>6</sup>



Foto No: 3.

Dorando Pietri.

Fuente:<sup>7</sup>

El enorme esfuerzo desplegado por Dorando Pietri impactó a toda la multitud. Se le reconoció como el "ganador moral". El asunto llegó tan lejos, que el célebre escritor

<sup>6</sup> MEYER, G. (2003): El Fenómeno Olímpico. Madrid. Editorial Bruguera.

<sup>7</sup> En: [www. http://urbanrunning.es/dorando-pietri-mayor-historia-superacion/](http://urbanrunning.es/dorando-pietri-mayor-historia-superacion/)



inglés Sir Arthur Conan Doyle creador del famoso detective Sherlock Holmes intercede ante la reina Alejandra e invita a Pietri al palco oficial y obsequiarle una copa de oro en mérito al enorme esfuerzo desplegado en la carrera. El desenlace de la maratón de Londres desencadenó una verdadera euforia mundial con relación a la organización de carreras de calle. A la mayoría de ellas Dorando Pietri fue siempre un invitado muy especial. La popularidad del maratonista italiano fue tan grande que era una personalidad conocida por todo el mundo deportivo, todos lo recordaba, a Dorando Pietri era aquel atleta que había sido descalificado.

En Nueva York el 12 de febrero de 1909 se cruza el límite de las 2h50, James Clark (USA) con el tiempo de 2h46.52"8. Posteriormente el inglés, Harry Green, el 12 de mayo de 1913 recorre la maratón en 2h38.16", efectuó este registro en una carrera de 50 millas y en donde abandonó exactamente en los 42195 metros.

### **1.2.3. La Maratón de los Juegos Olímpicos de Amberes 1920.**

Los Juegos Olímpicos de 1912, significó el impacto de Finlandia, con su gran atleta Hannes Kolehmainen quien triunfó en los 5 y 10 Km, iniciando a partir de ese momento una larga cadena de triunfos olímpicos y récords mundiales para este País.

En 1916 fueron suspendidos los Juegos Olímpicos debido a la I Guerra Mundial. Sin embargo se reanudaron nuevamente en Amberes para 1920. Esta vez el mismo Kolehmainen que tanto éxito había tenido en la capital sueca se presentaba para correr la maratón. Este corredor gana la carrera en 2h32.35", con apenas 12 segundos de ventaja sobre el estonio Jury Lossman. Sin embargo, su hermano, William, utilizando las modernas metodologías de entrenamiento para ese momento corre el 11 de octubre de 1912 la maratón en 2h29.39". Dicho registro no se aceptó como mejor marca mundial debido a que este deportista se volvió atleta profesional y en ese entonces la reglamentación internacional no aceptaba a dichos deportistas a competir en eventos olímpicos ni tampoco sus registros cronométricos como "récords".



En la maratón en la capital holandesa contó con el triunfo del francés, Boughera El Oafi, sobre el chileno Manuel Plaza con 24 segundos de ventaja. Sin embargo hubo defectos de organización en dicha competición, pues el sudamericano equivocó el recorrido y se tuvo que después tomar la ruta correcta. De no haber ocurrido tal problema es muy probable que la medalla de oro hubiera sido para Chile.

Otro corredor legendario fue Clarence De Mar quien nació en Ohio en 1888 y pese a no haber sido campeón olímpico, cuenta en su haber el haber obtenido la victoria en 7 ocasiones en la clásica maratón de Boston y en otras 8 ocasiones en que también participó no subió nunca del décimo puesto. Fue duodécimo en Estocolmo 1912, tercero en París 1924 y vigésimo séptimo en Amsterdam. Su trayectoria de maratonista se extendió desde 1909 hasta 1954 habiendo participado en más de 100 maratones. Dicha performance hubiera sido más elevada aún si no hubiera estado alejado de las actividades deportivas durante cinco años por un supuesto soplo cardíaco. Las investigaciones del departamento de fisiología de Harvard echaron finalmente por tierra este asunto y De Mar pudo reiniciar sus actividades como maratonista en 1917. Ha sido sin duda el maratonista más longevo en toda la historia de esta especialidad: fue atleta competidor nada menos que durante 45 años.

### **La Maratón en los Juegos Olímpicos de Los Angeles 1932.**

Durante tres juegos olímpicos el finlandés Paavo Nurmi obtuvo 9 medallas de oro y 3 de plata. En la historia de los Juegos Olímpicos, no hubo otro atleta que llegara a acreditarse tantos lugares de privilegio en los podios olímpicos. En 1932, vísperas a los juegos de Los Ángeles, Nurmi anunció que iba a despedirse de la práctica activa del atletismo corriendo la maratón. Sin embargo semanas antes la IAAF lo descalifica al comprobarse que en una gira que había hecho por los USA y Canadá había recibido dinero en efectivo. Este hecho facilitó y abrió las puertas al argentino, Juan Carlos Zabala de apenas 21 años de edad, entrenado por el alemán Alexander Stirling, quien para entonces ya era récord mundial de los 30 kilómetros (1h42.30") y campeón sudamericano en los 10 Km.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> ZALDUA, Sergio (2013). Paavo Nurmi, el Finlandés Volador. Buenos Aires. Mundo Deportivo.



Foto No: 4. Paavo Nurmi. Fuente: (8).

#### **1.2.4. La Maratón en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936.**

A mediados de los años treinta Japón desarrolló una política sumamente agresiva desde el punto de vista militar y penetra tanto en China como en Corea. De esta manera y en vistas a los Juegos Olímpicos para el año siguiente en Berlín, se realiza en la ciudad de Tokio una maratón la cual fue ganada por el corredor Kitie Son, pero que en realidad su nombre de origen era Sohn Kee Chung debido a que había nacido en Seúl, Corea. De esta forma Kitie Son/ Sohn Kee Chung es seleccionado para representar a Japón de la misma forma que Nam Seung Yong el cual también era de origen coreano. El éxito fue muy grande para ambos. Son establece un nuevo récord olímpico con 2h 29' 19". También participaba el ganador de los juegos anteriores, el argentino Zabala quien desde el comienzo imprime un tren infernal, presagiando un gran registro cronométrico, quizás por debajo de las 2h25'. Sin embargo sobre los 28 Km, se empezó a notar la disminución de su ritmo de carrera. Son, que iba junto al inglés Ernest Harper, los pasa a esa altura. Zabala trata de mantenerse a la altura de las circunstancias luchando prácticamente consigo mismo, pero al poco tiempo abandona completamente extenuado. El coreano entra primero al estadio y gana la medalla de oro con 2' de ventaja sobre Harper. Tanto Sohn como Nam sintieron la gran humillación de ver elevarse la bandera y de escuchar un himno de un país al cual no pertenecían. Escucharon el himno japonés con la cabeza gacha. Fue una verdadera protesta silenciosa y diplomática. Sohn volvió a Corea como un verdadero héroe nacional y un periódico de Seúl publicó su foto mostrándolo en el podio durante la ceremonia protocolar de la premiación, pero con una variante significativa: se borraron gráficamente los emblemas nacionalistas japoneses. El gobierno japonés, en ese momento colonialista, cerró el periódico





durante varios meses. En el transcurso del tiempo Sohn Kee Chung tuvo una gran satisfacción. En 1988, ya siendo una persona de edad relativamente avanzada fue el encargado de entrar al estadio de Seúl transportando la antorcha olímpica en ocasión de la Ceremonia Inaugural de los Juegos Olímpicos.<sup>9</sup>

### **1.2.5. La Maratón en los Juegos Olímpicos de Londres 1948.**

Los Juegos Olímpicos disputados en Londres fueron modestos y humildes, debido a que la mayoría de los países estuvieron hundidos en la II Guerra Mundial, y con trágicos resultados.

El belga Etienne Gailly, cuya especialidad era la de 5 y 10 Km largó la maratón con el anuncio de que él obtendría una medalla para su país. Con esta convicción se puso al frente de dicha prueba desde el inicio, llegando acumular una ventaja de 41 segundos sobre sus perseguidores. Sin embargo dicha ventaja fue acortándose paulatinamente, así entonces el argentino Delfo Cabrera, su compatriota Eusebio Guiñez, el inglés Thomas Richards y el coreano Choi Yoon Chil se pusieron muy cerca de él. Choi queda fuera de carrera pasados los 30 Km, mientras el resto de los corredores se le van encima al belga. Este último entra primero al estadio, pero los espectadores se dan cuenta de inmediato que van a presenciar una situación parecida a la que pasó Dorando Pietri 40 años atrás y precisamente en la misma ciudad. Gailly estaba completamente agotado y apenas si podía arrastrar sus piernas, tan es así que el argentino lo pasa y unos segundos más tarde lo hace el local Richards. Con paso verdaderamente atlético Delfo Cabrera cruza la meta victorioso en 2h34'51", reeditando de esta forma lo que hizo su compatriota Juan Carlos Zabala en Los Ángeles 1932.

Pocos segundos después cruza la meta Richards, el cual obtiene la medalla de plata. Gailly, el heroico corredor belga casi colapsa faltando media recta para la llegada, cumpliendo de esta manera con su promesa de obtener una medalla de bronce para su país. La "entrega" del corredor belga fue tal que prácticamente

---

<sup>9</sup> OLIMPIC SPORTS (2014): Japón en los Juegos Olímpicos. New York. Sports-Reference



estuvo imposibilitado de participar en la ceremonia protocolar de entrega de medallas.

### 1.2.6. La Maratón en los Juegos Olímpicos de Helsinki, 1952.

Los juegos disputados en Helsinki se disputaban en la capital de una nación en la cual la práctica del deporte, o la simple actividad física constituye una forma o filosofía de vida. El deportista que participaba en el estadio olímpico de Helsinki estaba actuando frente a espectadores de un nivel de conocimiento. Ya desde el comienzo el Comité Olímpico de Finlandia impactó al mundo deportivo cuando los dos últimos portadores de la antorcha olímpica fueron nada menos que Hans Kolehmainen y Paavo Nurmi: dos figuras legendarias que dieron a su país en su momento 15 medallas. Sin embargo se destaca la presencia de Emil Zatopek que después de lograr sendas victorias en los 5 y 10 Km, decidió participar en la maratón, en una distancia en la que nunca había corrido.



Foto No: 5.

Emil Zatopek.

Fuente:<sup>10</sup>

La prudencia de Zatopek lo llevó a correr con la expectativa de observar el accionar de un verdadero especialista como lo era el inglés Jim Peters. Antes de la largada, el corredor checo, en señal de respeto hacia el británico, se acercó a él y se presentó personalmente. A los 15 Km, Peters se vio acompañado por Zatopek y por el sueco Gustav Jansson, pero a los pocos kilómetros el checo se vuelve hacia el británico y de la forma más inocente le pregunta "¿es suficientemente rápido el ritmo de carrera?" a lo cual este último le contesta "el ritmo es demasiado lento". Previamente a los Juegos Olímpicos Jim Peters participó en una competición de maratón con una

<sup>10</sup> <http://deportistasdeleyenda.blogspot.com/2013/03/emil-zatopek-la-locomotora-humana.html>





gran victoria, lo que le restó posibilidades para los Juegos. Por este motivo el británico empezó a sufrir calambres a partir de los 25 Km los que lo obligaron abandonar la carrera<sup>10</sup>.

A partir de entonces Zatopek continuó con el sueco Jansson y posteriormente solo. Zatopek incluso se dio el lujo de saludar de continuo al público que estaba al margen de la ruta como también a los distintos ciclistas que se metieron en la competición. El checo le da a su país la tercera medalla dorada. Los argentinos mantuvieron su tradición al obtener la medalla de plata mediante el corredor Reinaldo Gorno, el cual sobrepasó en los últimos kilómetros al sueco Jansson obteniendo este último su merecida medalla de bronce.

Jim Peters el mejor maratonista de la década de los cincuenta es el justificante y causa principal de la aparición de la nueva corriente científica del entrenamiento deportivo para participaciones en la maratón. Aparte de ello corrió numerosas carreras hasta su retiro a los 34 años de edad y fue el primer corredor en cubrir la distancia completa de la maratón en 2h20'. En el lapso de pocos años Peters corrió 11 maratones y en 3 de ellas sufrió verdaderos colapsos muy severos en la misma forma que Dorando Pietri o el belga Gailly. Uno de los más serios fue el que tuvo en los Juegos del Imperio Británico en 1954. Peters llega al estadio con una cuantiosa ventaja de cerca de 20 minutos, presagiando un registro inferior a las 2h15'. Pero estaba completamente agotado y en el lapso de 200 metros se derrumbó 11 veces, tan es así que tuvo que ser retirado de la competencia para evitar quizás consecuencias más graves. Sostenía que un corredor de maratón bien entrenado debía ser capaz de recuperarse en 24 horas, y el mismo siempre se recuperó satisfactoriamente de los distintos colapsos que sufrió.<sup>11</sup>

### **La Maratón en los Juegos Olímpicos de Roma 1960**

A partir de Roma, 1960, se comenzó a desarrollar un enfoque más riguroso en cuanto a las carreras de maratón y en las cuales los africanos han demostrado su

---

<sup>11</sup> ECHENOZ, Jean (2014): Correr, el Libro sobre Emil Zotopek. Barcelona. Editorial Anagrama.



poder. La ciudad de Roma observó con asombro cómo el etíope Abebe Bikila se impuso en la maratón con la mejor marca olímpica y mundial de 2h15.17". Lo verdaderamente significativo fue que corrió toda la distancia descalzo. El segundo lugar lo ocupó el marroquí, Rhadi Ben Abdeselem, el cual llegó a la meta solo unos segundos después. Bikila reedita su victoria en los Juegos Olímpicos de Tokio en 1964 con 2h12.11". Bikila participa nuevamente en los Juegos Olímpicos de México, 1968, pero lesionado en una de sus rodillas no pudo completar la distancia y abandona la competición, lo que facilitó las cosas a su compatriota Mamo Wolde el cual se impuso en dicha competición superando con facilidad los problemas de la altura de la ciudad de México. Abebe Bikila al comienzo de los años setenta tuvo un accidente automovilístico el cual lo postró de por vida en un sillón de ruedas. Falleció en octubre de 1973.



Foto No: 6. Abebe Bikila en Roma 1960. Fuente: (12).

El aporte de Bikila ha sido enorme no solamente para su país de origen, Etiopía, sino para toda África. Su actuación fue el inicio para que el atletismo africano saltara con el paso de los años a niveles insospechables. La actuación de los deportistas africanos ha servido no solamente para elevar a sus respectivas naciones como potencias atléticas, sino que han llegado a modificar los patrones sociales y culturales de los mismos<sup>12</sup>.

Los japoneses empezaron a demostrar su desarrollo hacia las competencias de la maratón. Esto se empezó a comprobar el 17 de febrero de 1963, en la ciudad japonesa de Beppu, en donde se disputó una maratón y se impuso el local Toru

---

<sup>12</sup> En: [http://www.marca.com/2012/04/13/mas\\_deportes/.html](http://www.marca.com/2012/04/13/mas_deportes/.html)



Terasawa en 2h15.15", pero lo más llamativo fue que los 10 corredores locales, corrieron por debajo del registro de las 2h20. Con el paso de los años se fue desarrollando un enfoque muy técnico de la maratón lo que concentró la mira de los atletas en superar las barreras horarias antes mencionadas. Para ello hacían falta competiciones en lugares geográficos y climáticos óptimos, a los cuales habría que agregar la organización y la participación de corredores de jerarquía. La oportunidad la dio la organización anual de la maratón en la ciudad japonesa de Fukuoka.

### **La marca de 2 horas 10 minutos.**

El primer corredor en cubrir la maratón en menos de 2h10' fue un gigantesco atleta australiano de 1.88 m, de nombre Derek Clayton. Este corredor cubrió la distancia en 2h09.36", lo que constituyó la mejor marca mundial y el 30 de mayo de 1969 en la ciudad de Amberes corre la maratón en 2h08.33". Dicha performance impactó tanto a los especialistas que muchos de ellos se negaron aceptar dicha performance, alegando que se corrió sobre una distancia inferior a la reglamentaria. Pasado un cierto tiempo se quiso medir dicho recorrido para poder comprobar la veracidad del tiempo registrado por Clayton, pero debido a que se había efectuado en ese medio tiempo distintos tipos de construcciones, no se pudo realizar la medición. Por tal motivo el registro del australiano permaneció en la lista de la "mejor marca mundial" durante largo tiempo, hasta 1981, cuando un compatriota de Clayton, Robert de Castella, en Fukuoka gana la maratón en 2h08.18", mejor marca mundial.

Las performances tanto de Clayton como la de Castella se atribuyeron no solamente a sus respectivas genéticas como atletas maratonianos, sino también al enfoque técnico - físico de sus respectivos entrenamientos. En sus entrenamientos cubrían por encima de los 200, 250 y de los 300 Km semanales. Con el paso del tiempo, se demostró que no era aconsejable la realización de tanta cantidad de kilómetros dado que si bien desde el punto de vista orgánico ello puede ser soportable, en cambio no lo es desde el punto de vista artromuscular. El propio Derek Clayton tuvo muchos problemas de este tipo e incluso tuvo que ser intervenido quirúrgicamente varias veces.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> ADHARANAND, Finn. (2010). Correr con los Keniatas. Madrid. Editorial Bruguera.



Para esa época hay que destacar la actuación de otros maratonistas que también cumplieron performances de relieve, aunque no siempre por grandes registros cronométricos, sino más bien por asumir la responsabilidad de obtener grandes victorias en competiciones de relieve. Así tenemos a:

Frank Shorter, USA, no solamente fue campeón olímpico en Munich 1972, sino que también se impuso en la maratón de Fukuoka en 4 ediciones: 1971, 1972, 1973, 1974.

Bill Rogers, gana en tres ediciones la maratón de Boston (1978, 1979, 1980) una vez la de Fukuoka (1977) y 4 veces la de Nueva York (1976, 1977, 1978, 1979).

Alberto Salazar (USA), el cual se impuso 3 veces en la maratón de Nueva York (1980, 1981, 1982) y con performances de relieve, todas ellas por debajo de las 2h 10´.

Tochihiko Seko, ganó en Fukuoka en 4 ocasiones (1978, 1979, 1980, 1983), Boston en dos ocasiones (1981, 1987), y Londres en una ocasión (1986). También se destacaron otros nipones como Akio Usami, los hermanos Soh, T. Nakajama, Shusi Morita, etc.

En los años ochenta Portugal presenta al mundo a Carlos López, quien gana la maratón de Los Ángeles (1984) y al año siguiente en Rotterdam gana la prueba con 2 h07.12".

Es necesario destacar esto dado que para situarse en las 2h07., es necesario correr a una media muy cercana a los 3'/Km y ello lo pueden hacer aquellos corredores que sean capaz de correr los 10 Km, en menos de 2.50" por Km.

El primer atleta en cumplir la proeza de superar la barrera de las 2h07´ fue un corredor de Tanzania, Belayneh Dinsamo, el cual el 17 de abril de 1988 en la ciudad de Rotterdam supera esta barrera realizando nada menos que 2h06'50", en una carrera en la cual 3 corredores africanos ocupan los puestos de privilegio. Hay que destacar el ritmo parejo del ganador, el cual realizó los siguientes parciales para cada 10 Km: 30.05, 30.07, 30.01, 30.07 y 6:30 para los últimos 2195 metros. A estos



datos tenemos que acotar que Dinsamo hizo 14.55" para los últimos 5 Km. Performances como estas estaban entonces presagiando el superar otras barreras, como ser, el correr la maratón a un promedio inferior a los 3 minutos / Km.

**La Maratón masculina de los Juegos Olímpicos de 1988 en Seúl, se llevó a cabo el 2 de octubre de 1988. Un total de 98 atletas completó la carrera, con Polin Belisle de Belice terminando en última posición en 3'14:02. Había 118 competidores de 70 países. Al igual que en el Mundial de Roma, Gelindo Bordin se acabó quedando sólo a falta de 5 Km para la meta con los otros dos corredores que le habían superado en el campeonato del mundo, Wakiihuri y Salah. A poco más de 2 Km para llegar a la meta parecía que la historia se repetiría en los Juegos Olímpicos de Pekín, Gelindo Bordin se quedó ligeramente descolgado de los dos africanos que tomaron un poco de ventaja. Pero, sorprendentemente a falta de un kilómetro para la meta, el italiano aceleró increíblemente el ritmo y acabó superando a Douglas Wakiihuri y Hussein Salah, llegando primero a la línea de meta del estadio olímpico de Seúl. Con esa medalla de oro Gelindo Bordin se convertía en el primer atleta italiano de toda la historia en ganar una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos. Luego, 16 años después Stefano Baldini conseguiría repetir el éxito logrado por Bordin.**

### **1.2.7. Maratón a un promedio más rápido a los 3 minutos por kilómetro**

El maratonista en cumplir con esta verdadera hazaña fue el atleta brasileño Ronaldo da Costa, quien el 20 de setiembre de 1998 en la ciudad de Berlín cubrió la distancia de la maratón en 2h06.05", es decir, a una media de 2.59" para cada Km. Da Costa corrió en esta ocasión los últimos 10 Km en 29. 05" y los últimos 2195 metros en 6.10", es decir 2h48"56/100 para cada uno de los mil metros finales. En realidad Ronaldo da Costa no era una excepción para su país Brasil, nación tan caracterizada por velocistas, saltadores, jugadores de fútbol y voleibol. Siete corredores de Brasil están situados en el límite de 2h10', cuatro de los cuales han hecho registros inferiores a 2h09'.



Muchos investigadores y especialistas de la maratón estaban convencidos de que el registro de la Costa no podría ser superado. Sin embargo los que así pensaban se llevaron un gran sorpresa al recibirse más adelante la noticia de que el día 24 de octubre de 1999 el atleta marroquí Khalid Khannouchi ganó la maratón de Chicago con un registro de 2h05'42", el cual no solamente superaba la barrera de las 2h06' sino que señalaba un promedio de 2.58"74/100 para cada kilómetro y de 29.47" 42/100 para cada 10 Km.

### La maratón masculina de los Juegos Olímpicos Londres 2012

El maratón olímpico, que partió a las 11h00 con 27° C., una humedad del 45% y 105 corredores alineados en la salida, presentaba una batalla entre las dos grandes potencias, Kenia y Etiopía, que acaparan las 29 mejores marcas del mundo, pero venció el ugandés Stephen Kiprotich, con un ataque a cinco kilómetros de la meta que dejó sin respuesta a Wilson Kiprotich y Abel Kirui, los dos grandes favoritos. Kiprotich terminó la prueba en un tiempo de 2h08:01 y dejó las medallas menores a Kirui y Wilson Kiprotich.

El etíope Ayele Abshero, de 21 años, que tuvo un brillante debut en la distancia en Dubai con 2h04:23, marchaba en segundo plano en este primer tramo de la carrera. En el Km 9 el brasileño Franck de Almeida, futbolista frustrado, intentó fugarse y desató las hostilidades. Pasó por el 10 Km en 30:38, pero Wilson Kiprotich le cazó con su larga zancada y se fue por delante en el Km 12. En el km. 15, con un parcial de 44:58 para el fugado, la diferencia era de 13 segundos. En el 20 (59:57), de 14 con respecto a un grupo de siete integrado por los etíopes Feleke y Abshero, Abel Kirui, Stephen Kiprotich, el brasileño Marilson dos Santos, el eritreo Yared Asmeron y el sudafricano Stephen Mokoka. Kiprotich cubrió el medio maratón en 1h03:15, a ritmo de récord olímpico, y, pese a perder unos segundos en regresar al avituallamiento para atrapar su bebida, su ventaja aumentaba lentamente. Ahora era de 16 segundos, mientras la partida de cazadores se iba reduciendo. En el km. 23, con calor en aumento en el mediodía londinense, el grupo perseguidor se había reducido a tres: Abshero, Kirui y el Kiprotich ugandés, y, ahora sí, la caza iba en serio. En el km. 25 (1h14:58) ya estaban a siete segundos y en el 27 el escapado había sido alcanzado. En cabeza quedaban Kirui y los dos Kiprotich. Los tres



pasaron por el trigésimo kilómetro en 1h30:15, haciendo camino en armonía. Abshero y Dos Santos estaban quinto y sexto, a 36 y 40 segundos, respectivamente. Los dos kenianos, por iniciativa de Wilson, resolvieron expulsar al intruso Kiprotich para asegurarse el título, pero el ugandés, que cedió unos metros al principio, no solo recogió el guante, sino que atacó, a su vez, en el km.37 para estropearles la fiesta.

## HISTORIA DE LA MARATÓN FEMENINA

En los Juegos Olímpicos de Amsterdam, 1928, se incluyó como nuevo deporte al atletismo femenino, aunque solamente con algunas disciplinas. Entre las carreras se realizaron los 100 m, la posta de relevos 4 x 100 y como medio fondo los 800 m. Este último evento tuvo como ganadora a la alemana Karoline Radke, la cual se impuso con 2'16" 8/10, la japonesa Kinue Hitomi obtuvo el segundo puesto con 2'17" 6/10, mientras que la medalla de bronce fue para la atleta sueca Inga Gentzel la cual realizó 2'18" 8/10. Esta carrera disparó un montón de comentarios desfavorables a consecuencia de que varias participantes cayeron exhaustas después de haber finalizado dicha carrera. Varias personalidades y organizaciones deportivas y hasta "humanitarias" clamaron contra la realización de pruebas "largas" para las mujeres, las cuales, y según ellos, *"no tenían capacidad para resistir esfuerzos superiores a los 200 metros"*. El mismo presidente del Comité Olímpico Internacional de ese momento, el conde Baillet - Latour habló en cuanto a que habría que eliminar definitivamente el deporte femenino de los Juegos Olímpicos e imitar en todos los aspectos a los juegos de la antigua Grecia<sup>14</sup>.

Es cierto que en los Juegos Olímpicos de Amsterdam varias damas culminaron la carrera de 800 m, verdaderamente exhaustas, y se adjudicaron en ese momento toda clase de afirmaciones prácticamente antifeministas. Pero no se analizó el hecho de que la mayoría de aquellas corredoras no se habían entrenado específicamente para correr 800 m, puesto que eran velocistas o practicaban el salto en longitud. Como no pudieron hacerlo en sus propias disciplinas atléticas, entonces fueron inscritas para correr los 800 m. Obviamente ninguna de ellas estaba entrenada para

---

<sup>14</sup> GYMNOS, Editorial (2001). Atletismo Femenino Alto Rendimiento, Año Internacional de la Mujer Atleta. Madrid. Editorial Gymnos,





lo que actualmente conocemos como una exigencia anaeróbica láctica, con alto componente estresante desde el punto de vista metabólico. En ese entonces todavía no se conocían de manera suficiente estos aspectos. Además de ello, hubieron aspectos los cuales nos llama la atención en cuanto a no haberse tenido en cuenta: existían ya para esa fecha registros en la maratón de parte del sexo femenino. El historiador Karl Lennartz investigó con relación a este asunto, y pudo rastrear que en el año 1896, año de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, una mujer de nombre Melpómene ya corrió los 42 kilómetros, desde la ciudad de Maratón hasta Atenas en el registro para entonces excelente de 4h30'. Se cuenta que esta corredora pidió ser inscrita para participar en la maratón olímpica, pero su petición no fue aceptada<sup>15</sup>.

La primera mujer en correr oficialmente por debajo de las 4 horas fue la inglesa, Violet Percy, la cual corrió 3h40'22". Este evento fue realizado el 3 de octubre de 1926 y fue realizado en un completo solitario: tuvo jueces que fiscalizaron la carrera, pero no oponentes. El registro de Violet Percy permaneció sin modificación hasta 1963, cuando el 16 de diciembre, Merry Lepper de los Estados Unidos corre la maratón en 3h37'07" en Culver City. Un año más tarde, la inglesa Dale Greig reduce el registro de Lepper a 3 h27'45". Así, la participación femenina empezó a ser más efectiva en la maratón.

La maratón por debajo de las 3h20., la corrió la atleta Mildred Sampson de Nueva Zelanda, el 21 de julio de 1964 corre la distancia en Auckland con el registro de 3h19'33". Tres años más tarde la canadiense Maureen Wilton reduce la marca de Sampson a 3h15'22" en una carrera mixta. Medía 1.47m y con un peso corporal de apenas 36 Kg, de solo 13 años de edad.

La maratón por debajo de las 3h10., lo corrió la alemana Anni Pedde - Erdkamp, la cual en el circuito de Waldniel corre en 3h07'26" 2/10. Esta carrera fue organizada el 16 septiembre de 1967. Tres años más tarde la norteamericana Caroline Walker, con apenas 16 años, reduce el tiempo anterior a 3h02'53" en la ciudad de Seaside.

---

<sup>15</sup> En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002





Posteriormente, la primera mujer en correr la maratón por debajo de las 3 horas fue Elizabeth Bonner de los Estados Unidos con un registro 2h55'22". Esta carrera fue mixta y se realizó en un circuito del Central Park de Nueva York el 19 de septiembre de 1971. El registro histórico de Bonner fue seguido por varias corredoras norteamericanas y europeas, las cuales fueron reduciendo paulatinamente los tiempos: Cheryl Bridges, 2h49'40"; Michiko Gorman, 2h.46'36"; Chantal Langlace de Francia, 2h46'24"; Jaqueline Hansen, 2h43'54"; Liane Winter de Alemania, 2h42'24" y finalmente otra alemana, Christa Vahlensieck que realiza 2h40'15" 8/10.

En este contexto, Jaqueline Hansen, en Oregon, corre la maratón en 2h 38'19". Dicho evento fue organizado por la empresa deportiva Nike. Varias serían luego las corredoras que irían reduciendo el registro Hansen como ser las ya nombradas Langlace de Francia y la alemana Vahlensieck, hasta la aparición de una gran atleta que luego dio mucho que hablar sobre el rendimiento maratoniano de las mujeres: la noruega Grete Waitz la cual en la maratón de Nueva York, el 21 octubre de 1979 se registra como la primera mujer en efectuar esta hazaña al anotar 2h27'32" 6/10. Waitz ya había ganado esta famosa maratón el año anterior, lo repetiría en el año siguiente cuando registra en el mismo escenario 2h25'41" 3/10 y nuevamente en Londres con fecha 17 de abril de 1983 con una marca de 2h25'28" 7/10. Grete Waitz también se consagró como Campeona de maratón en el Primer Campeonato Mundial de Atletismo que se disputó en la ciudad de Helsinki en 1983.

### **La maratón femenina en los Juegos Olímpicos**

Se incluyeron de manera definitiva en ocasión de los Juegos disputados en la ciudad de Los Angeles, 1984. De esta manera se pudo tener una idea bastante clara de las grandes posibilidades del sector femenino para las disciplinas de fondo en el deporte del atletismo. Algunos empezaron incluso a sostener que de manera relativa, la mujer era más resistente que el hombre.

Gabriela Andersen y la Maraton de Los Angeles 1984

**Por primera vez se disputa el maratón femenino, imponiéndose Joan Benoit (USA). El maratón femenino hizo historia en los juegos olímpicos de Los**



**Ángeles 1984, pues fue la primera vez que se celebró; Joan Benoit en abril de 1983 en Boston registró de 2h22'43" con casi 7 minutos de ventaja sobre la canadiense Jaqueline Gareau. Este registro fue lo que catapultó a Benoit hacia un lugar favorito para los Juegos Olímpicos.**



Foto No: 7. Joan Benoit Fuente:

En Los Angeles, la humedad era muy alta y la temperatura rondaba los 30°C, miles de personas estaban atentas en el estadio para presenciar la primera maratón femenina de la historia de la maratón. Participaban 50 mujeres y una de ellas no esperaba recibir el oro, pero su objetivo era llegar a la meta, iba en la posición 37, y tan pronto como entró al estadio, levantó la ovación más grande. Aparecía la suiza Gabriela Andersen, cansada y acalabrada, además de que apenas y podía mantenerse de pie, el público se puso de pie al borde de las lágrimas, la atleta tenía paralizado la mitad de su cuerpo.

**Rechazó la ayuda médica para evitar la descalificación. Una vez cruzó la meta, colapsó; los jueces estaban esperándola en la meta para cargarla. La imagen y los sentimientos que despierta son indescriptibles. Gabriele Andersen - Scheiss se derrumbó después de cruzar la línea final ocupando el 37 lugar. Dos horas después de haber cruzado la meta, Andersen - Scheiss fue dado de alta, ya se estaba alimentando y 10 horas después la estábamos escuchando en un reportaje por la televisión. Pero lo más llamativo fue que dos semanas más tarde esta deportista participa en el estado de Utah en un Duatlón, el cual consistió en correr 32 Km, y enseguida equitación sobre 26 Km. Debido a lo sucedido en la carrera olímpica, es que la I.A.A.F. crea la "regla Scheiss" la cual consiste en la actualidad en que durante el recorrido de la maratón los**



**participantes pueden recibir atención médica sin recibir por ello sanción alguna.**

**En la Maratón en los Juegos Olímpicos de 1988 en Seúl, se llevó a cabo el viernes 23 de septiembre de 1988. La carrera comenzó a las 09.30h, hora local y fue ganado por Rosa Mota de Portugal. Había 69 competidores de 39 países, con 64 clasificados.**



Foto No: 8. Rosa Mota Fuente:<sup>16</sup>

Rosa Mota (1.57 - 45kg) gran maratonista ya se venía perfilando como una de las mejores del momento puesto que había sido Campeona del Mundo en la ciudad de Roma (1987) y además se mostró imbatible en las maratones que participó en distintas ciudades. Con Manuela Machado (Campeona del Mundo en Goteborg, 1995), Portugal tuvo con posterioridad una gran continuadora del camino que Rosa Mota había abierto por la década de los años ochenta.

Sin embargo la maratón femenina siguió dando que pensar al mundo deportivo dado que las siguientes performances a las de Joan Benoit otras atletas avanzaron hacia la referencia de las 2h20'. Las encargadas de ello fueron Ingrid Kristiansen de Noruega y la etíope Leroupe Tegla. La gran fondista nórdica realiza 2h21'06" en la ciudad de Londres el 21 de abril de 1985, mientras que la africana hace lo propio en Róterdam con un registro de 2h20'47", obviamente muy cerca de la barrera anteriormente citada.

Finalmente Naoko Takahashi, el 30 de septiembre de 2001 Berlín establece la mejor marca mundial con 2h19'46".. De todas maneras Takahashi no era ninguna improvisada dado que ya tenía un registro de 2h21'47" del año 1998. Sin embargo tampoco se detuvieron las cosas con esta nipona puesto que la keniana Catherina

---

<sup>16</sup> [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org).



Ndereba corre en Chicago 2h18'47", mientras que en el año 2002 la inglesa Paula Radcliffe establece la mejor marca europea con 2h18'56". Así, quedan abiertas grandes perspectivas para la maratón femenina, con posibilidades masivas por parte de las japonesas, rusas, chinas y los distintos países africanos en la posibilidad de que las damas puedan ajustar sus performances con registros por debajo de las 2h17'.

**LOS MEJORES MARATONISTAS DE TODOS LOS TIEMPOS.**

**Como conclusión a este análisis histórico evolutivo de la maratón a continuación se exponen los nombres de los atletas más famosos de todos los tiempos en relación a su mejor marca y la fecha en la que logró la misma.**

MEJORES MARATONISTAS VARONES					
	Tiempo	Atleta	País	Fecha	Lugar
1.	2h02:57	Dennis Kimetto	Kenia	28 de septiembre de 2014	Berlín
2.	2h03:13	Emmanuel Mutai	Kenia	28 de septiembre de 2014	Berlín
3.	2h03:23	Wilson Kipsang Kiprotich	Kenia	29 de septiembre de 2013	Berlín
4.	2h03:38	Patrick Makau Musyoki	Kenia	25 de septiembre de 2011	Berlín
5.	2h03:45	Dennis Kimetto	Kenia	13 de octubre de 2013	Chicago
6.	2h03:52	Emmanuel Mutai	Kenia	13 de octubre de 2013	Chicago
7.	2h03:59	Haile Gebrselassie	Kenia	28 de septiembre de 2008	Berlín
8.	2h04:05	Eliud Kipchoge	Kenia	29 de septiembre de 2013	Berlín
9.	2h04:15	Geoffrey Mutai	Kenia	30 de septiembre de 2012	Berlín
10.	2h04:23	Ayele Abshero	Kenia	27 de enero de 2012	Dubái

Tabla No: 1.

Fuente:16.

Elaboración: RJIU.

Tabla No: MEJORES MARATONISTAS DAMAS					
	Tiempo	Atleta	País	Fecha	Lugar
1	2h15:25	Paula Radcliffe	RUGB	13 de abril de 2003	Londres
2	2h18:20	Liliya Shobukhova	Rusia	9 de octubre de 2011	Chicago
3	2h18:37	Mary Jepkosgei K	Kenia	22 de abril de 2012	Londres
4	2h18:47	Catherine Ndereba	Kenia	7 de octubre de 2001	Chicago
5	2h18:58	Tiki Gelana	Etiopía	15 de abril de 2012	Róterdam
6	2h19:12	Mizuki Noguchi	Japón	25 septiembre 2005	Berlín
7	2h19:19	Irina Mikitenko	Alemania	28 septiembre 2008	Berlín
8	2h19:31	Aselefech Mergia	Etiopía	27 de enero de 2012	Dubái
9	2h19:34	Lucy Kabuu	Kenia	27 de enero de 2012	Dubái
10	2h19:36	Deena Kastor	USA	23 de abril de 2006	Londres

Tabla No: 2.

Fuente: 16.

Elaboración: RJIU.

CAMPEONES MUNDIALES DE LA MARATON					
Sede	Año	GENERO	Atleta	País	Marca
Helsinki	1983	Hombres	Robert de Castella	AUSTRALIA	2:10:03
		Mujeres	Grete Waitz	NORUEGA	2:28:09
Roma	1987	Hombres	Douglas Wakiihuri	KENIA	2:11:48



		Mujeres	Rosa Mota	PORTUGAL	2:25:17
Tokio	1991	Hombres	Hiroimi Taniguchi	USA	2:14:57
		Mujeres	Wanda Panfil	POLONIA	2:29:53
Stuttgart	1993	Hombres	Mark Plaatjes	USA	2:13:57
		Mujeres	Junko Asari	JAPÓN	2:30:03
Gotemburgo	1995	Hombres	Martín Fiz	ESPAÑA	2:11:41
		Mujeres	Maria Manuela Machado	PORTUGAL	2:25:39
Atenas	1997	Hombres	Abel Antón	ESPAÑA	2:13:16
		Mujeres	Hiroimi Suzuki	JAPÓN	2:29:48
Sevilla	1999	Hombres	Abel Antón	ESPAÑA	2:13:36
		Mujeres	Song Ok Jong	COREAN	2:26:59
Edmonton	2001	Hombres	Gezahegne Abera	ETIOPÍA	2:12:42
		Mujeres	Lidia Simon	BIELORUS	2:26:01
París	2003	Hombres	Jaouad Gharib	MARRUECS	2:08:31
		Mujeres	Catherine Ndereba	KENIA	2:23:55
Helsinki	2005	Hombres	Jaouad Gharib	MARRUECS	2:10:10
		Mujeres	Paula Radcliffe	RUGB	2:20:57
Osaka	2007	Hombres	Luke Kibet	KENIA	2:15:59
		Mujeres	Catherine Ndereba	KENIA	2:30:37
Berlín	2009	Hombres	Abel Kirui	KENIA	2:06,54
		Mujeres	Xue Bai	CHINA	2:25,15
Daegu	2011	Hombres	Abel Kirui	KENIA	2:07:38
		Mujeres	Edna Kiplagat	KENIA	2:28:43
Moscú	2013	Hombres	Stephen Kiprotich	UGANDA	2:09:51
		Mujeres	Edna Kiplagat	KENIA	2:25:44

Tabla No: 3.

Fuente: 16.

Elaboración: RJIU.

<b>MARATONISTAS VARONES MEDALLISTAS EN JUEGOS OLÍMPICOS</b>						
JUEGOS	PRIMERO	MARCA	SEGUNDO	MARCA	TERCERO	MARCA
Atenas 1896	Spiridon Louis (GRE)	2:58:50 RO	Kharilaos Vasilakos (GRE)	3:06:03	Gyula Kellner (HUN)	3:06:35
París 1900	Michel Théato (FRA)	2:59:45	Émile Champion (FRA)	3:04:17	Ernst Fast (SWE)	3:37:14
Saint Louis 1904	Thomas J. Hicks (USA)	3:28:53	Albert Coray (USA)2	3:34:52	Arthur Newton (USA)	3:47:33
Londres 1908	Johnny Hayes (USA)	2:55:18 RO	Charles Hefferon (RSA)	2:56:06	Joseph Forshaw (USA)	2:57:10
Estocolmo 1912	Kenneth McArthur (RSA)	2:36:54 RO	Christian Gitsham (RSA)	2:37:52	Gaston Strobino (USA)	2:38:42
Amberes 1920	Hannes Kolehmainen (FIN)	<b>2:32:35 RM</b>	Jüri Lossmann (EST)	2:32:48	Valerio Arri (ITA)	2:36:32
París 1924	Albin Stenroos (FIN)	2:41:22	Romeo Bertini (ITA)	2:47:19	Clarence DeMar (USA)	2:48:14
Amsterdam 1928	Boughera El Ouafi (FRA)	2:32:57	Manuel Plaza (CHI)	2:33:23	Martti Marttelin (FIN)	2:35:02
Los Angeles 1932	Juan Carlos Zabala (ARG)	2:31:36 RO	Samuel Ferris (GBR)	2:31:55	Armas Toivonen (FIN)	2:32:12
Berlín 1936	Sohn Kee-Chung (JPN)	2:29:19 RO	Ernest Harper (GBR)	2:31:23	Nam Sung-Yong (JPN)	2:31:42
Londres 1948	Delfo Cabrera (ARG)	2:34:51	Thomas Richards (GBR)	2:35:07	Etienne Gailly (BEL)	2:35:33
Helsinki 1952	Emil Zátopek (TCH)	2:23:03 RO	Reinaldo Gorno (ARG)	2:25:35	Gustaf Jansson (SWE)	2:26:07
Melbourne 1956	Alain Mimoun (FRA)	2:25:00	Franjo Mihalić YUG)	2:26:32	Veikko Karvonen (FIN)	2:27:47
Roma 1960	Abebe Bikila (ETH)	<b>2:15:16 RM</b>	Rhadi Ben Abdesslam (MAR)	2:15:41	Barry Magee (NZL)	2:17:18
Tokyo 1964	Abebe Bikila (ETH)	<b>2:12:11 RM</b>	Basil Heatley (GBR)	2:16:19	Kokichi Tsuburaya (JPN)	2:16:22
México 1968	Mamo Wolde (ETH)	2:20:26	Kenji Kimihara (JPN)	2:23:31	Mike Ryan (NZL)	2:23:45
Munich 1972	Frank Shorter (USA)	2:12:19	Karel Lismont BEL)	2:14:31	Mamo Wolde (ETH)	2:15:08
Montreal 1976	Waldemar Cierpinski (GDR)	2:09:55 RO	Frank Shorter (USA)	2:10:45	Karel Lismont (BEL)	2:11:12
Moscú 1980	Waldemar Cierpinski (GDR)	2:11:03	Gerard Nijboer (NED)	2:11:20	Satymkul Dzhumanazarov (URS)	2:11:35
Los Angeles 1984	Carlos Lopes (POR)	2:09:21 RO	John Treacy (IRL)	2:09:56	Charlie Spedding (GBR)	2:09:58
Seúl	Gelindo Bordin (ITA)	2:10:32	Douglas Wakiihuri (KEN)	2:10:47	Ahmed Salah (DJI)	2:10:59



1988						
Barcelona 1992	Hwang Young-Cho (KOR)	2:13:23	Koichi Morishita (JPN)	2:13:45	Stephan Freigang (GER)	2:14:00
Atlanta 1996	Josia Thugwane (RSA)	2:12:36	Lee Bong-Ju (KOR)	2:12:39	Erick Wainaina (KEN)	2:12:44
Sydney 2000	Gezahegne Abera (ETH)	2:10:11	Erick Wainaina (KEN)	2:10:31	Tesfaye Tola (ETH)	2:11:10
Atenas 2004	Stefano Baldini (ITA)	2:10:55	Mebrahtom Keflezighi (USA)	2:11:29	Vanderlei de Lima (BRA)	2:12:11
Pekín 2008	Samuel Wanjiru (KEN)	2:06:32 RO	Jaouad Gharib (MAR)	2:07:16	Tsegay Kebede (ETH)	2:10:00
Londres 2012	Stephen Kiprotich (UGA)	2:08:01	Abel Kirui (KEN)	2:08:27	Wilson Kipsang Kiprotich (KEN)	2:09:37

Tabla No: 4.

Fuente: 16.

Elaboración: RJIU.

<b>MARATONISTAS DAMAS MEDALLISTAS EN JUEGOS OLÍMPICOS.</b>						
JUEGOS	PRIMERO	MARCA	SEGUNDO	MARCA	TERCERO	MARCA
Angeles 1984.	Joan Benoit USA	2h24:52	Grete Waitz. Noruega	2h26:18	Rosa Mota POR	2h26:57
Seúl 1988	Rosa Mota Portugal	2h25:40	Lisa Martin-Ondieki. AUT	2h25:53	Katrin Dörre AO	2h26:21
Barcelona 1992	Valentina Yegorova EU	2h32:41	Yuko Arimori JAPON	2h32:49	Lorraine Moller NZ	2h33:59
Atlanta 1996	Fátima Roba Etiopia	2h26:05	Valentina Yegorova RUS	2h28:05	Yuko Arimori JAPON	2h28:39
Sidney 2000	Naoko Takahashi JAP	2h23:14	Lidia Simon RUMANIA	2h23:22	Joyce Chepchumba Kenia	2h24:45
Atenas 2004	Mizuki Noguchi (JAP)	2h26:20	Catherine Ndereba (KEN)	2h26:32	Deena Kastor (USA)	2h27:20
Pekín 2008	Constantina Tomescu RUM	2:26:44	Catherine Ndereba (KEN)	2:27:06	Zhou Chunxiu (CHN)	2:27:07
Londres 2012	Tiki Gelana Etiopía	2:23,07 (RO)	Priscah Jeptoo Kenia	2:23,12	Tatiana Petrova RUS.	2:23,29

Tabla No: 5.

Fuente: 16.

Elaboración: RJIU.

### 1.3. LA ULTRAMARATÓN

Una ultramaratón es cualquier evento deportivo que incluye una carrera a pie de recorridos mayor que la longitud de una maratón tradicional de 42,195 Km. Hay dos tipos de eventos de ultramaratón: los que cubren una distancia determinada, y los acontecimientos que tienen lugar durante el tiempo específico (cuando el ganador cubre la mayoría de distancia en ese momento). Las distancias más comunes son 50 km, 50 millas (80 km), 100 km y 100 millas (160 km). Otras distancias y/o tiempos incluyen carreras de 24 horas y las carreras de varios días Carrera Multidía de 1000 Km, o incluso más tiempo, como la carrera más larga del mundo de 3100 M, que se realiza cada año en la ciudad de Nueva York.

El formato de estos eventos y los cursos varían desde circuitos a varias vueltas (algunos tan cortos como una pista de 400 metros), carreras de punto a punto por caminos o senderos, o atravesar un terreno (cross-country). Muchas ultramaratonés,



sobre todo las de desafíos, presentan obstáculos severos, tales como las inclemencias del clima, cambio de elevación, o lo accidentado de los terrenos.

Los acontecimientos sincronizados se extienden desde 6, 12, y 24 horas hasta 3 y 6 días, conocidos como Eventos Multidía. Estos eventos generalmente se realizan en una pista o un curso corto de un camino, a menudo de una milla o menos. La Asociación Internacional Ultra de Corredores (IAU) organiza los campeonatos mundiales para las varias distancias del ultramaratón, incluyendo 50K, 100K, 24 horas y ultra carreras a camino abierto. Estos acontecimientos son sancionados por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), los órganos directivos del mundo del atletismo para pistas y caminos<sup>17</sup>.

La Asociación Internacional de Ultrarunners (UAI) está operando bajo el patrocinio de la IAAF y se dedica a desarrollar en ejecución de ultrafondo internacionalmente, dentro de las reglas de la IAAF y Reglamentos. Como organismo rector internacional de ultrafondo en marcha, uno de nuestros principales objetivos es promover y desarrollar carreras de larga distancia en todo el mundo mediante el fomento de actividades específicas en cada una de las áreas continentales de la IAAF y de sus competiciones.

Los 100 km es la marca insignia, ya que la IAAF oficialmente sanciona esta distancia y también ratifica 100 registros km mundo.

Las principales competiciones de la UAI son:

- a. 100 km campeonatos del mundo bajo el patrocinio de la IAAF
- b. 100 km de la zona Campeonato
- c. Campeonato Mundial de 24H
- d. Campeonato de la zona 24H
- e. Campeonato Mundial de Trail
- f. 50 kilometros Campeonato Mundial

---

<sup>17</sup> En: <http://www.iau-ultramarathon.org/>



### 1.3.1. La Cultura Tarahumara, referente antropológico de la Ultramaratón.

Incluyendo el enfoque antropológico al presente trabajo de graduación es importante referenciar la investigación hacia el interesante caso de los tarahumaras, un pueblo nativo de México que, tras la llegada de los españoles a Mesoamérica y el sur de Norteamérica, se refugiaron en el altiplano montañoso de la Sierra Madre Occidental, en el actual Estado de Chihuahua, donde los principales rasgos de su cultura no cambiaron durante los siguientes 400 años<sup>18</sup>. Los tarahumaras o rarámuris (literalmente, "corredores a pie" o "quienes corren rápido") han suscitado interés a antiguos cronistas y a etnógrafos contemporáneos por su legendaria habilidad para recorrer grandes distancias sin aparente sufrimiento. En las montañas, los distintos grupos de la etnia trazaron una tupida red de largas sendas recorridas a pie, para salvar las largas distancias entre ellos y mantener intercambios comerciales, siempre a través del trueque, así como ritos culturales. Con asentamientos muy dispersos y un entorno especialmente duro, los tarahumaras corrían en una sola sesión hasta 700 kilómetros, lo que sorprendió a los primeros etnógrafos que estudiaron la cultura, como el noruego Robert Lister. ¿Cómo podía el cuerpo humano recorrer distancias aparentemente inalcanzables para mulas y caballos?



Foto No: 9.

Fuente

En la actualidad existen distintos ultramaratones de 100 km en el estado de Chihuahua con el objetivo de retar a los famosos tarahumaras. En la edición del año 2015 el vencedor, de origen tarahumara y de tan solo 20 años de edad, fue Juan

---

<sup>18</sup> LISTER, Robert. (2003). Los indios tarahumaras de México " Juegos Olímpicos demasiado cortos. México. El Áncora Editores





Contreras García, con un tiempo de 8:57.63. Dentro de los festejos del festival de Aventura, organizado por la Secretaría de desarrollo comercial y turístico del gobierno de Chihuahua, en la población de Guachochi se lleva acabo tradicionalmente año con año el Ultramaratón de los cañones, donde los habitantes se ponen de fiesta durante 2 cálidos días, recibiendo a cientos de familias que llegan a disfrutar de una armonía cultural y deportiva, involucrando a niños desde los 2 años hasta corredores profesionales de talla nacional e Internacional, que tienen como principal objetivo el armonizarse y vencer a los corredores tarahumaras.

En el primer día de este magnifico evento se inaugura con una carrera de 10km. Seguida por un festival cultural, verbena popular, una serie de carreras infantiles y un medio maratón, donde se pretende una convivencia y familiarizar a cada uno de los corredores con el entorno físico, cultural y demográfico del lugar. Al día siguiente catalogado como el más importante se llevan a cabo las competencias estelares de 63 y 100km, recorriendo caminos de terrecería con poca ondulación, se descienden senderos estrechos, bajando abruptamente entre grandes rocas utilizando escaleras (ramas y troncos) construidas por los raramuri. En el fondo de la barranca las temperaturas pueden variar desde los 35 - 40° C., se siguen ríos, ascensos de salida del cañón a través de empinadas y serpenteantes veredas.

### **1.3.2. Las Diez Mejores Ultra Maratones del Mundo.**

Como queda anotado, los ultra trail, ultra maratones o ultra fondo, son carreras de más de los 42,195 Km típicos del maratón. Los hay de distancia y de tiempo. Los de tiempo se suelen hacer en circuitos cortos y consiste en hacer la mayor distancia en 24 horas.

Los de distancias largas, suelen incluir desafíos como elevaciones del terreno, obstáculos severos, inclemencias del tiempo, frio-calor, también suelen ser multidías. La carrera más larga del mundo, se realiza cada año en la ciudad de Nueva York, es la Self-Transcendence 3100 mile race. Entre los muchos que existen, aquí citamos a los diez, más relevantes.



### 1.3.2.1. Spartathlon

El Espartatlón, es un ultramaratón de 246 Km, entre las ciudades griegas de Atenas y Esparta, que se celebra desde el año 1983. Intenta seguir los pasos de Filípides.



Foto No: 10

Spartathlon 2015.

Fuente spartathlon.gr

La carrera comienza a las 7h00 a los pies de la Acrópolis de Atenas, hacia la costa y se extiende a lo largo de esta hacia Corinto, Megara, Nemea, alcanza la cima del monte Parthenio, desde allí al sur hasta alcanzar la carretera de Esparta. Los corredores tienen que pasar 75 controles con un estricto horario de cierre.

Por su dureza, los corredores tienen que cumplir al menos uno de tres requisitos:

- Haber acabado una carrera de 100 kilómetros en menos de 10 horas 30 minutos.
- Haber competido en una de 200 y haberla acabado.
- Haber competido en Sparthatlón y llegado al Km 172 en menos de 24h30 minutos.

### 1.3.2.2. Ultra Trail Du Mont-Blanc

Denominado también UTMB, es un ultramaratón de montaña. Tiene lugar una vez al año en los Alpes, atravesando Francia, Italia y Suiza. Con una distancia de 166 Km y un desnivel acumulado de 9.400 m., Se considera la carrera más prestigiosa de Europa.



Foto No: 11. **Itra Trail Du Mont-Blanc** Fuente: ultratrailmb.com

Los mejores corredores, lo finalizan en poco más de 20 horas, la mayoría entre 30 y 45 horas. No hay premio económico para los ganadores. Para inscribirse, como en la anterior se piden una serie de requisitos a cumplir por los corredores.

### 1.3.2.3. The North Face Transgrancanaria

Se celebra en la isla de Gran Canaria, desde 2003. Los participantes deberán cruzar la isla, a lo largo de 123 Km, con un desnivel acumulado de 8.400 metros y un límite de 30 horas. Los participantes se encontraran a lo largo del recorrido con lluvia, barro, sol, polvo, etc., pero sobre todo naturaleza y contacto directo con ella.



Foto No: 12. **The North Face Transgrancanaria** Fuente: transgrancanaria.net

La “Trans”, como se la conoce localmente, se ha situado como el ultratrail, ultramaratón, más importante del panorama español y cada vez más importante a nivel mundial. Para inscribirse, es requisito, haber completado una carrera de más de 50 Km, en los dos años anteriores. Desde 2011, la patrocina la marca The North Face.

#### 1.3.2.4. Marathon Des Sables

También llamado Sahara Marathon o Maratón de las Arenas. Está considerada como la carrera a pie más dura del Mundo, con 251 kilómetros a recorrer en 6-7 días, por el desierto del sureste de Marruecos. Tiene una serie de características: a los corredores se les exige que porten todo el material necesario para su subsistencia, comida, ropa, botiquín, etc., la organización solo suministra el agua necesaria para cada día, en botellas numeradas y contadas.



Foto No:13. Marathon Des Sables Fuente: darbaroud.com

Prueba de su dureza es que, en 1.994 un oficial de policía italiano, se perdió en una tormenta de arena durante 9 días, perdiendo 13 kilos de peso. En 2007 dos corredores murieron durante la prueba. Además el coste por corredor, desde España ascienden a 3.500 euros, más 200 de fianza, más los gastos de material.

#### 1.3.2.5. Transvulcania

La Transvulcania, es una carrera de larga distancia, está considerada la ultramaratón de montaña más dura de las islas Canarias y una de las más importantes de España. Con un recorrido total de 83,3 kilómetros y un desnivel de 8.525 metros. Se celebra en la isla de la Palma desde 2.009 y cuenta con la participación de multitud de corredores nacionales e internacionales. Desde el año 2.012 puntúa para el Campeonato del Mundo de Carreras de Montaña.



Foto No: 14. Transvulcania Fuente: npmarathon.com

Comienza en la costa al pie del Faro de Fuencaliente y finaliza en los Llanos de Aridane, tras completar 83,3 Km y pasar por 10 controles con tiempo límite de cierre.

### 1.3.2.6. North Pole Marathon

Es el maratón más frío del mundo, las temperaturas rondan los 30° bajo cero. Es la cima del mundo, el Polo Norte Magnético, uno de los lugares más remotos del planeta. Los corredores, tendrán que dar diez vueltas a un circuito de poco más de 4 kilómetros, para completar 26,2 millas, 42,195 Km en unas condiciones climatológicas extremas. Esta reconocido en el Libro Guinness de los Records, como el maratón más septentrional. La inscripción cuesta unos 12.000 euros.



Foto No: 15. North Pole Marathon Fuente: npmarathon.com

Después de participar en este maratón y completar otro en los siete continentes, te da derecho a inscribirte en el exclusivo North Pole Marathon Club Gran Slam.



### 1.3.2.7. Isostar Desert Marathon

Es el primer ultra maratón desértico en semi autosuficiencia, que se celebra en Europa y se disputa en España, en los Monegros (Aragón). Está inspirado en el Maratón Des Sables, y se celebra en los Monegros, por su especial orografía y climatología, muy semejantes a las del desierto norteafricano, con temperaturas en torno a los 40°.



Foto No: 16.

Isostar Desert Marathon

Fuente: [isostardesertmarathon.com](http://isostardesertmarathon.com)

Los corredores, tendrán que recorrer los 120 kilómetros, en régimen de semi autosuficiencia, lo que significa que tendrán que cargar con todo lo que necesiten, a excepción del agua y la bebida isotónica Isostar, por supuesto, que será puesta por la organización.

### 1.3.2.8. 100 Millas Himalaya

Es una de las carreras de larga distancia más bonitas del mundo, desde su recorrido, se divisan el Everest, el Lhotse, Makalu y el Kanchenjunga, cuatro de las cinco cumbres más altas de la tierra. Durante cinco días, los participantes recorren los 160 kilómetros de la prueba, en etapas entre 21 y 42 kilómetros por la cordillera del Himalaya. La carrera discurre a lo largo de la frontera entre India y Nepal, dentro de la provincia de Darjeenling, famosa por su té.



Foto No: 17. Fuente: isostardesertmarathon.com

La carrera, se desarrolla entre los 2.000 y 3.600 metros, con temperaturas entre 20° y -5°, por lo que conviene aclimatarse y llevar ropa de abrigo.

### 1.3.2.9. The Coastal Challenge

Se desarrolla en Costa Rica, es una de las mejores carreras del calendario internacional, diferente, exótico, exigente y con una organización excelente. Son seis etapas de entre 20 y 65 Km, para completar los 225 Km.

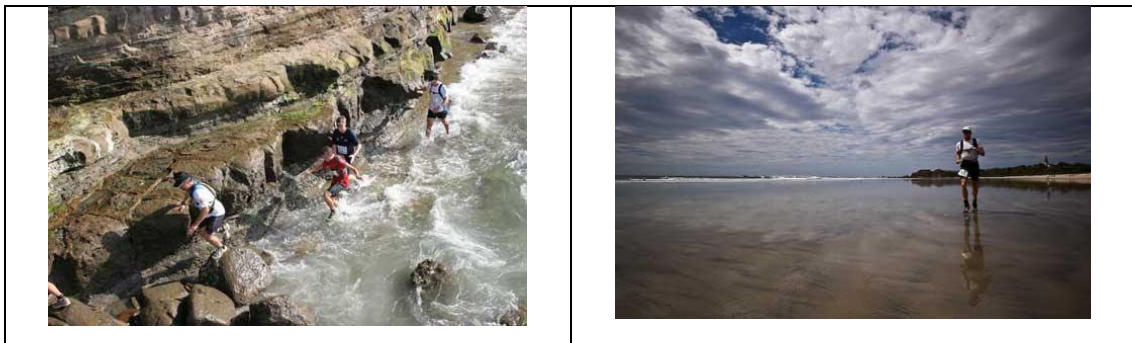


Foto No: 18.

Fuente: thecoastalchallenge.com

No es una carrera de autosuficiencia, ya que la organización dispone avituallamiento y campamentos al final de cada etapa, suministrando comida y duchas, así como transportando el material de cada corredor.

La organización, cambia anualmente los dos recorridos que ha celebrado en los últimos años, lo que permite variar recorrido a los corredores que repiten, siendo ambos espectaculares y distintos entre sí.

### 1.3.2.10. Ultramarathon 4 Desiertos

Es una competición internacional, organizada por la compañía estadounidense “Racing The Planet”. Se trata de una de las carreras más exigentes del mundo que se desarrolla en los lugares más inhóspitos del planeta.



Foto No: 19.

Fuente: 4deserts.com

Son cuatro competiciones de 7 días cada una en los que se recorren 250 Km, con temperaturas y condiciones tan extremas que van de los 50° C., a los - 40° C., con ayuda mínima, pues los corredores tienen que valérselas por sus propios medios, la organización solo provee agua y las tiendas para pasar la noche. Las cuatro carreras, se llevan a cabo en los lugares más calurosos, fríos, ventosos y secos del planeta. Se desarrollan en los siguientes sitios: desierto de Atacama en Chile, Desierto de Gobi en China, Desierto del Sahara en Egipto y en la Antártida.



## CAPITULO II



## CARACTERIZACION GENERAL DEL MARATON Y DEL MARATONISTA.



## **Introducción.**

En este capítulo se realiza un análisis descriptivo del objeto de estudio – la maratón- y el sujeto de estudio – el atleta maratonista- en un enfoque actualizado, esto es, en el marco conceptual científico y técnico que las ciencias aplicadas al deporte lo han configurado, así; logramos establecer las relaciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que sustentan la participación de estos últimos en la primera.

En el presente capítulo se va a argumentar y justificar, a través del desarrollo del maratón, la aplicación de los principios del entrenamiento en este deporte. Para ello, tendremos en cuenta tanto los principios biológicos del entrenamiento como los pedagógicos.

### **2.1. ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE LA MARATÓN MODERNA<sup>19</sup>.**

Tal como lo hemos visto en el capítulo anterior, el maratón es una prueba atlética masculina y femenina de gran fondo, se disputa sobre un recorrido de 42,195 Km. En determinadas ocasiones, el comienzo y término de esta prueba se realiza en un estadio, pero la mayor parte de la carrera se celebra sobre las calles pavimentadas exteriores al estadio, nunca puede haber tramos de hierba o tierra blanda.

El paso y el ritmo de carrera son muy importantes en esta prueba, porque un corredor que comienza demasiado rápido puede quemarse fácilmente, mientras que un corredor que peca de lentitud puede perder contacto con la cabeza del pelotón y quedarse definitivamente descolgado.

El recorrido, señalado con la distancia en Km, cuenta con estaciones de avituallamiento. Un equipo médico controla a los corredores durante la carrera y tiene autoridad para ordenar la retirada a un corredor que muestre signos de agotamiento físico. La carrera de maratón se desarrollará sobre una ruta adecuada a tal objeto; si el tránsito u otras circunstancias particulares resultaran inconvenientes

---

<sup>19</sup> IAAF. (2016). Reglas de Competición. Mónaco. Editores Cedex.



para su realización, el recorrido debidamente señalado podrá llevarse por una senda para ciclistas o para peatones a lo largo de una ruta, pero no por terrenos blandos tales como praderas, o algo similar. La partida y la llegada podrán tener lugar dentro de un campo atlético.

La técnica del maratonista es prácticamente igual que la del medio fondo y fondo. La diferencia fundamental de estas pruebas con las de velocidad es el apoyo del pie. En velocidad el apoyo lo realiza fundamentalmente el metatarso, mientras que en fondo y medio fondo cada vez se va apoyando más la planta pues a menor velocidad, mayor apoyo de la planta.

Las principales adaptaciones de la técnica de carrera para esta prueba son:

- a) Cuerpo más relajado
- b) Brazos pendidos con naturalidad
- c) La longitud y la frecuencia de zancada disminuye considerablemente con respecto a las demás pruebas de resistencia, debido a la gran distancia que el atleta recorre.
- d) Ajuste de altura de la rodilla para habilitar una mayor soltura
- e) Apoyo del pie. Hay mayor contacto de la planta del pie con el suelo en pruebas de velocidad.
- f) Es necesario tener un exacto conocimiento del paso y el ritmo.

Como el resto de pruebas de fondo, la salida se realiza de pie. No obstante, no guarda las características del medio fondo o fondo. El atleta se encuentra mucho más relajado ya que la salida tiene una importancia escasa, debido a la duración de la prueba.

### **2.1.1. Aplicaciones Reglamentarias a la distancia y recorrido de la Maratón**

El competidor de este deporte deberá retirarse de inmediato de la competencia si así lo ordenara un miembro del cuerpo médico oficialmente designado.



Las distancias en kilómetros y millas sobre la ruta serán claramente indicadas a todos los competidores.

Los organizadores de la competencia de atletismo proveerán de estaciones de refrescado, aproximadamente a los 5 km o 3 millas y posteriormente aproximadamente a cada 5km o 3 millas.

El maratón olímpico se corre actualmente sobre la distancia de 42.195 metros. Tanto la largada como la llegada del maratón no necesariamente deben ser dentro de un estadio. En ciertas oportunidades, la carrera empieza dentro del estadio, con una vuelta a la pista, para luego tomar las calles y retornar al estadio en el final, dando la vuelta a la pista para completar los últimos 400 metros. En la línea de largada, los corredores toman lugar sin un orden predeterminado. La competencia se inicia cuando el Juez dispara la pistola de largada. Como en las otras pruebas, dos largadas en falso implican descalificación del participante. Así como en las otras carreras, el ganador es el primer participante cuyo torso cruza la línea de llegada. No existe en el maratón pruebas clasificatorias; todos los competidores participan de una sola carrera.

El recorrido debe ser por calles, aunque está permitido que se utilicen ciclovías o senderos.

Cualquier corredor que reciba asistencia externa es automáticamente descalificado. Una excepción, agregada a las reglas después de 1984, permite un examen médico por personal. Si el médico oficial determina que un atleta no está en condiciones de continuar, dicho atleta debe retirarse de la competencia. Esta última regla fue agregada luego de los Juegos Olímpicos de Los Angeles 1984, (Regla Andersen-Scheiss).

Los países pueden presentar un atleta que haya obtenido una marca "B", o 2 ó 3 atletas que hayan obtenido una marca "A". Las marcas clasificatorias para hombres y mujeres son las siguientes:

Hombres: Marca "A": 2:14:00 Marca "B": 2:20:00



Mujeres: Marca "A": 2:33:00 Marca "B": 2:45:00

### **2.1.2. Estaciones de refresco e Hidratación dentro de la maratón**

Adicionalmente, los organizadores proveerán en puntos intermedios de las estaciones de refrescado, de lugares para esponjarse, donde solamente agua se pondrá a disposición. Ningún competidor podrá llevar o consumir otro producto que no sea suministrado o aprobado por los organizadores. Un competidor podrá indicar a los organizadores el tipo de refresco deseado y éste, de aprobarse, se lo hará llegar a la hora y el lugar que el corredor lo indique. Tal abastecimiento deberá estar disponible en el puesto indicado por el competidor.

Los competidores no pueden recibir bebidas fuera de estos puestos, pero si pueden ser provistos de sus propias bebidas e indicar en que puesto quieren que les sea entregada. Asimismo, puestos con agua para beber y esponjas para refrescarse deben ser provistos en los tramos que hay entre los puestos de hidratación. No existe restricción en cuanto a la cantidad de bebida que un corredor pueda tomar, pero no se les está permitido tomar fuera de los puestos ya determinados.

Los aprovisionamientos serán colocados de manera tal que resulten fácilmente accesibles a los competidores o que puedan serles alcanzados en las manos de los mismos. Cualquier competidor que recurra a aprovisionamientos fuera de los puestos establecidos por los organizadores, se hará posible a ser descalificado.

### **2.1.3. Organización de la maratón**

Los organizadores de la maratón deberán tomar las medidas que garanticen la seguridad de los competidores. En el caso de los Juegos Olímpicos y campeonatos de zona o de grupo, los organizadores, en lo posible, darán la seguridad de que los caminos utilizados para la maratón serán clausurados en ambas direcciones, es decir, inhabilitados para el tránsito motorizado.



## 2.2. EL CORREDOR DE LA MARATON.

En primer lugar y con respecto al peso y la altura, no existe un maratonista tipo. Los hay altos, aunque no generalmente más de 1,90 metros y bajos. De fortaleza variable, aunque delgados, con un mayor porcentaje de fibras rojas o de contracción lenta. Las fibras rojas contienen una gran cantidad de mitocondrias y mioglobinas. Las mioglobinas transporta el oxígeno hasta las mitocondrias, las cuales oxidan los ácidos grasos y los azúcares para obtener energía útil para el organismo.

El atleta con una estatura idónea mayor tendrá más potencialidad para lograr una longitud del paso mayor que un atleta pequeño. No puede pasarse por alto que la velocidad en la carrera depende de la frecuencia y la longitud de los pasos y la longitud va a estar influenciada, de forma dominante por el nivel de la fuerza rápida y la estatura del corredor. Sin embargo, la estatura limita la frecuencia de los pasos, de manera tal, que a mayor altura del corredor, la frecuencia de los pasos tiende a ser menor.

El maratonista ideal tiene una estructura liviana, sus piernas son delgadas y su altura varía de media a baja. Posee un alto porcentaje de fibras de contracción lenta, con capacidad aeróbica oxidativa. Su entrenamiento le da a los músculos una alta capacidad de almacenamiento del glucógeno.

Perder peso por debajo o ganar peso por encima de los límites adecuados pueden dar lugar a una pérdida de la salud y del rendimiento. Estos límites están basados en estadísticas y son solamente orientaciones estimativas. No tiene en cuenta las diferencias individuales.

Deben tener una mentalidad especial y una gran voluntad. Esta modalidad provoca un gran desgaste físico y mental.

Necesitan una gran capilarización, es decir, que sus músculos estén perfectamente irrigados para el aporte de nutrientes y oxígeno. Esta cualidad, en parte innata, se desarrolla mucho con los entrenamientos de resistencia aeróbica.



Por el hecho de estar corriendo continuamente sobre superficies muy duras, como el asfalto, son frecuentes entre los maratonistas los microtraumatismos. Los metatarsianos y las articulaciones de la rodilla, junto con el tendón de Aquiles, suelen ser las partes más afectadas.

En cuanto a la nutrición la maratón demanda una alimentación similar a la de otros deportistas, pero quizás subiendo el porcentaje de carbohidratos complejos: un 5% sobre el total, lo que viene a significar un 65 o un 70% de este tipo de carbohidratos.

Se ha comprobado que metabólicamente el glucógeno es una gasolina de primera calidad, mientras que las grasas son una gasolina normal. Esto, traducido a las vías energéticas, significa que el ritmo de carrera que permite mantener el organismo cuando se quema glucógeno es superior al que permite cuando se queman exclusivamente grasas. Si un maratonista, por ejemplo, se queda sin glucógeno en el kilómetro 30, necesariamente tendrá que bajar el ritmo. Esta bajada de ritmo es lo que se suele denominar "chocar contra una pared". Se le ha acabado el glucógeno muscular y gasta exclusivamente grasas.<sup>20</sup>

Contrariamente a lo que se suele recomendar, no es bueno tomar azúcar en la hora anterior a la competición. El organismo va a necesitar azúcar, pero hasta que comience con el ejercicio físico va a liberar insulina como defensa ante el azúcar que se toma para que los niveles de glucemia sanguínea no suban.

Otra cosa distinta es durante el ejercicio, cuando ya está lanzado; la insulina está bloqueada y el organismo gasta mucho azúcar. Todo el azúcar que entra es rápidamente utilizado.

### **2.2.1. Características de los corredores según la edad**

---

<sup>20</sup> [http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50\\_educacion\\_atletismo/curso/archivos/atleta\\_maraton.htm](http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/atleta_maraton.htm)



El niño no puede mantener un ritmo de carrera rápido como en el adulto debido a que tienen diferencias básicas en la economía del esfuerzo. A una velocidad determinada el niño tendrá un consumo de oxígeno submax sustancialmente más elevado que en el adulto al expresarlo en relaciones con el peso corporal. Incluso si el umbral del lactato del niño tiene lugar en el mismo consumo relativo de oxígeno que el adulto (el mismo porcentaje de volumen máx. de oxígeno respectivos) el niño está corriendo a un ritmo más lento.

La capacidad del niño para llevar a cabo actividades anaeróbicas es menor en los niños que en los adultos. Un niño tiene una capacidad glucolítica menor, posiblemente debido a una cantidad limitada de fosfofructocinasa (es una enzima que cataliza la fosforilación de la Fructosa-6-Fosfato con gasto de una molécula de ATP).

La capacidad aeróbica en los niños es inferior a la de los adultos a niveles similares de entrenamiento. Ello se debe principalmente a que el tamaño del corazón de un niño es más pequeño que el del adulto. Como consecuencia de ello y de un menor volumen sanguíneo, el niño tiene una menor capacidad de volumen sistólico, compensándolo un aumento de la frecuencia cardíaca, y por lo tanto, el gasto cardíaco máximo es menor que el de un adulto con un mismo nivel de entrenamiento.

### **2.2.2. Característica de los corredores según el sexo**

- a) Hasta la pubertad las mujeres y los hombres no difieren significativamente en la mayoría de mediciones de tamaño y composición corporal
- b) En la pubertad, debido a las influencias del estrógeno y la testosterona, la composición corporal comienza a cambiar notablemente.
- c) Las mujeres suelen ser más pequeñas, con una estructura corporal más ligera.
- d) Tienen una pelvis más ancha, los muslos inclinados hacia adentro hacia las rodillas, y los huesos inferiores de las piernas están menos arqueados que en los





hombres, lo que produce una diferencia mecánica al correr; existe una mayor predisposición a sufrir lesiones debido a la inestabilidad de la rodilla.

- e) Tienen miembros más cortos en relación con la altura total del cuerpo.
- f) Tienen mayor porcentaje de grasa corporal y concentración de tejido adiposo subcutáneo.
- g) Tienen físico menos mesomórfico y más endomórfico.
- h) Tienen menor masa muscular, menor fuerza absoluta.
- i) Las mujeres tienen un menor volumen de sangre, menor número de glóbulos rojos y menos hemoglobina, por lo que la capacidad de transporte de oxígeno total de la sangre es menor.
- j) Las mujeres tienen entre un 20 a 25 % menor de consumo máximo de oxígeno que los hombres ( $VO_2$  max.)
- k) Tienen menos masa muscular en cuanto a número de fibras y tamaño (más pequeñas)
- l) No hay diferencia en la distribución de fibras de contracción lenta y rápida.
- m) Las diferencias de rendimientos se deben al menor tamaño corporal de la mujer y no a una menor habilidad en el empleo de las fuentes de energía.

### **2.3. PREPARACION FISICA PARA EL MARATÓN**

La carrera es una actividad cíclica realizada en un amplio espacio de tiempo que requiere, biomecánicamente, de una serie de movimientos repetitivos que trasladan al cuerpo en el espacio y energéticamente, de un sistema cardiovascular y anaeróbico en óptimas condiciones para el gran esfuerzo, el maratón.

Para un maratonista, el entrenamiento requiere de una minuciosa planificación tanto del tiempo y los kilómetros de entrenamiento semanal, del crosstraining como de la valoración y entrenamiento de las capacidades físicas para el deporte.

Para realizar un maratón no sólo se requiere de un corazón efectivo y de unos pulmones para intercambiar el oxígeno, también se requiere de articulaciones estables, músculos fuertes, rápidos, ágiles y flexibles. Estos atributos articulares y musculares no se obtienen con la carrera por sí sola, se requiere de un



entrenamiento específico, adaptado a las características individuales y a las expectativas de la carrera, por ello es importante conocer y entrenar las capacidades físicas.

Las capacidades físicas son los atributos que requiere cualquier actividad deportiva para realizarse con la mayor economía del esfuerzo, efectividad del movimiento y minimizando o desapareciendo los factores de riesgo de lesiones, tales como: balance, fuerza, potencia, velocidad, agilidad y flexibilidad.

Las capacidades físicas están relacionadas unas con otras, por ejemplo, desde el punto de vista mecánico y aplicado al maratón se encuentra que los déficits de balance disminuirán la habilidad para generar fuerza, esto debido a que mientras menos capacidad tenga para alinear las articulaciones menos capacidad tendré para generar fuerza y con ello movilidad y desplazamiento, disminuyendo además la flexibilidad, esto, finalmente, repercute en la habilidad para saltar y generar potencia.

La fuerza es una capacidad básica que influye directamente en el rendimiento del corredor. Con ejercicios específicos de gimnasio se acelera la recuperación, evita la aparición de lesiones y es vital para mejorar la técnica de carrera. Trabajar la fuerza en los cuádriceps nos ayuda a evitar lesiones en las rodillas. Con los ejercicios de abdominales y lumbares se fortalecen los músculos que nos mantienen erguidos y se evitan dolores de espalda y pelvis. Para obtener buenos resultados a veces es conveniente trabajar los tobillos con ejercicios específicos.

## **2.4. PREPARACION TACTICA – PSICOLOGICA EN LA MARATON**

El maratón figura entre las actividades que requieren una movilización total de la energía corporal en términos de poder y resistencia en determinados y variados grados.

La característica fundamental de la actividad radica en que el atleta debe recorrer la distancia en el menor tiempo posible y en la cual realiza un esfuerzo muscular prolongado y relativamente generalizado, que demanda una gran capacidad para contrarrestar el proceso de la fatiga, monotonía y saciedad.



Tomando en consideración las características de deporte cíclico de acuerdo con la estructura de los movimientos que realiza el maratonistas nos planteamos que estos atletas desde el punto de vista psicológico deben presentar una gran capacidad de resistencia psíquica. Este concepto nos lleva directamente al problema de los requerimientos de los entrenamientos y su enfoque desde una óptica psicológica, en este sentido se entienden por requerimientos de los entrenamientos a las tensiones físicas y psíquicas relacionadas con la ejecución de las acciones motrices de potencia, frecuencia, duración e intensidad determinadas.

Estos requerimientos del maratón son el resultado de la acción de las exigencias objetivas de la actividad y que producen en la psiquis del deportista determinadas manifestaciones, dadas en los cambios de su estado psíquico y de los procesos y capacidades psicológicas.

Pero la repercusión de las condiciones objetivas de la actividad sobre la psiquis del atleta comprenden algo más que las estimulaciones que provienen de la ejecución de los ejercicios y llegan a abarcar la influencia de las condiciones del medio ambiente de los entrenamientos y las complejas estimulaciones que pueden verificarse en las competencias. Estas influencias no tienen un carácter directo sobre el deportista sino que su repercusión depende de las propias características psicológicas de este y sobre todo de las vivencias que se originan dentro del proceso de la actividad. Así las actitudes del deportista en relación con el tipo de entrenamiento o competencia, de sus intereses, necesidades y tensiones derivadas de las barreras psicológicas que establece como consecuencia de la valoración de sus éxitos o fracasos, y los hechos vitales de su actividad, por ejemplo, las lesiones recibidas, etc.

La resistencia psíquica del atleta se comprende como la capacidad de cumplir exitosamente las grandes cargas de entrenamientos y competencias sin interrumpir el equilibrio psíquico y conservando la estabilidad de los resultados deportivos<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> GARCIA UCHA, F. (2006). El papel de la motivación en las carreras de fondo. Ciudad de la Habana, Ediciones INDER- Cuba.



Esta capacidad depende de un conjunto de formaciones psicológicas que abarcan la personalidad del deportista, y se expresa desde la valoración de las condiciones de la actividad y las posibilidades de regulación de las tareas deportivas.

La resistencia psíquica se garantiza por el nivel de preparación del atleta, su formación deportiva, capacidad funcional de su sistema psíco-físico y las posibilidades de compensación del mismo.

En la formación y desarrollo de la resistencia psíquica está presente, como primer factor, la actividad del atleta en las condiciones propias de realización, al enfrentar las exigencias que surgen en el proceso de entrenamiento y competencia, pero este fenómeno se acompaña además de la atención que se le brinde a las formaciones de la personalidad y su significado para la autorregulación.

Los componentes de la resistencia psíquica del maratonista son:

**a) La motivación del deportista en los entrenamientos y competencias.**

Una condición fundamental para la práctica del maratón resulta el grado de motivación de los atletas en la realización de los entrenamientos, la cual debe ser lo suficientemente intensa como para estimular a vencer las dificultades; quizás lo más difícil de la preparación consiste en mantener un grado óptimo de motivación, de forma que contribuya a cumplir las tareas con elevada disposición y con el empleo de todo el potencial físico y psíquico. Se trata sobre todo que un período de esfuerzo sea una experiencia agradable, para lo cual es importante considerar las condiciones del entrenamiento; variedad de los lugares donde se efectúa; plantear con claridad los objetivos que se persiguen con cada ejercicio; la buena organización; flexibilidad y variedad de las actividades; exhortaciones verbales de los entrenadores y otras personas en la realización de las tareas y todo un conjunto de acciones que se pueden ejecutar para estimular y enriquecer la motivación del deportista.



No menos importante resulta el trabajo de regulación de la motivación del deportista en las competencias.

La ley de Yerkes- Dodsen acerca de la relación entre el grado óptimo de excitación y sus variaciones según la complejidad de la tarea, nos permite analizar que las carreras de maratón, las cuales exigen menor coordinación, menos precisión y más resistencia, requieren un grado de motivación elevado con vista a obtener los resultados máximos<sup>22</sup>.

Milillo, constató que la elevación de la motivación facilita y beneficia los procesos energéticos del organismo tales como el aumento de la adrenalina, intensificación del funcionamiento cardiovascular con sus consecuencias positivas sobre el riego sanguíneo; aumento del proceso de glucógeno y estimulación del sistema suprarrenal<sup>23</sup>.

Muchos corredores de maratón expresan que obtuvieron sus mejores resultados cuando sentían una tensión extrema antes de la competencia. Por todo ello, debemos colocar metas elevadas a los corredores y ejercer aquellos medios psicológicos que puedan incrementar su grado de aspiración en las competencias.

#### **b) Las capacidades sensoriales del maratonista.**

En la ejecución de las carreras de maratón los atletas deben de poseer buenas capacidades sensoriales, las cuales podemos dividir las en perceptuales (especialmente el sentido del ritmo, percepción del esfuerzo, sensibilidad cenestésica, etc.) y de la atención.

---

<sup>22</sup> GARCIA UCHA, F. (2007). Estrategias asociativas y disociativas ante el stress agudo del maratonista. Ciudad de la Habana. Ediciones Deportivas INDER 1990.

<sup>23</sup> MILILLO, D. (2003). Niveles de ansiedad de los maratonistas. Tomo II. Madrid. Editorial Paidotribo.



Estas capacidades se constituyen en mecanismos reguladores y controladores de la actividad.

Los maratonistas deben aprender a regular su paso, de tal modo que puedan correr diferentes tramos de la carrera de acuerdo con un plan establecido. Para ser un buen maratonista se debe desarrollar la habilidad de distribuir equitativamente la energía sobre la distancia a cubrir, para lo cual es importante la percepción del esfuerzo, que debe considerarse como una señal capacitadora del atleta en regular la intensidad del trabajo en un plazo compatible con las metas específicas o los requerimientos de la actividad, lo cual constituye una respuesta subjetiva involucrada al sistema de homeostasis interno del organismo.

También, tiene extraordinario valor la apreciación del ritmo de la carrera que es captado por la uniformidad de los movimientos que constituyen los diversos ciclos de las acciones realizadas en un tiempo determinado. Esta percepción constituye la base del llamado sentido del tiempo, que permite apreciar la duración de la actividad.

Estas percepciones complejas y especializadas resumen las señales de muchas modalidades sensoriales y permiten la correcta distribución de la energía en la carrera. Se establecen y desarrollan en el propio proceso de entrenamiento y se perfeccionan mediante diversas actividades, entre ellas, la propia evaluación de sus funciones y la rectificación del entorno de los errores.

En cuanto al factor de la atención se señala que resulta significativa la cualidad de distribución de la atención, ya que el atleta debe considerar tanto sus propias acciones como las de sus contrarios y las variaciones de las condiciones del medio ambiente.

En los maratonistas experimentados la atención está regida por la voluntad, mientras que en los novatos es involuntaria.

El corredor novato inicia la carrera a un ritmo uniforme, correcto, pero cuando lo adelanta su contrincante, sin darse cuenta acelera la marcha para que no quedarse



rezagado. Su atención es involuntaria, el estímulo externo lo aparta de la tarea principal que consiste en el ritmo correcto de la carrera; en el caso del corredor experimentado presta atención y advierte que el rival se despega de él, pero a la vez comprende que es aun pronto para forzar el ritmo, que solo debe hacerlo en el tramo conveniente y deja que el contrario se adelante. Su atención es voluntaria y tiene un carácter activo y consciente manteniendo la regulación de la actividad.

### c) **Capacidades intelectuales.**

Las capacidades intelectuales condicionan la toma de decisiones en la carrera desde el punto de vista de la estrategia, aquí juega un papel sobresaliente el pensamiento táctico.

Mahlo considera las acciones tácticas como soluciones prácticas, persiguiendo el mejor resultado posible de la actividad global, colectiva en la mayor parte, aplicada a las situaciones problemas vista en la ejecución de las acciones y reacciones de los adversarios y compañeros<sup>24</sup>.

Solo cuando los hábitos deportivos están desarrollados puede el atleta concentrar su acción en las tareas tácticas, tanto es así, que el grado de preparación técnica de un atleta determina sus posibilidades tácticas.

Uno de los aspectos del pensamiento táctico es el carácter crítico de la mente, saber evaluar las situaciones que surgen y adoptar las soluciones más acorde con los objetivos a alcanzar. Estos deben constituirse en una preparación en la cual el atleta comience por conocer cuáles son sus aspectos débiles o negativos, así como sus puntos fuertes.

Es preciso tener una información más detallada sobre el contrario, conocer sus puntos débiles y fuertes; su método de carrera; cuándo empieza su final, si es fuerte o flojo, corto o largo; si corre mejor al frente o atrás; si es mejor retarlo (pasarlo) en la primera parte o en la segunda de la carrera.

---

<sup>24</sup> MAHLO, F. (2002). La acción táctica en el juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.





En el entrenamiento se puede lograr un modelo de la competencia, estudiar la táctica por equipo, es decir, varios corredores pueden lograr la victoria tanto individual como por equipo, y también las diferentes variantes de contraacción cuando un atleta tiene que luchar contra las condiciones colectivas de sus contrarios.

Es necesario tomar en consideración los aspectos climatológicos del momento de la competencia con sus condiciones concretas para adaptar el plan táctico a ellas.

Respecto a las capacidades intelectuales deseo añadir que resulta evidente que las carreras de maratón tienen altas exigencias a la mente del deportista, los entrenamientos que se realizan en condiciones de alta monotonía y sin poder establecer comunicación verbal, cuando no totalmente aislado requieren del maratonista un mundo interno muy rico donde la imaginación logre compensar la irritación que causa la actividad y sus condiciones.

#### **d) Capacidades volitivas.**

Sobre el rol de los rasgos volitivos del carácter en la actividad deportiva se plantea el hecho que las bases de los grandes atletas se apoyan en el trabajo perseverante y los esfuerzos más intensos. La voluntad está presente en las acciones y en los procesos cognoscitivos y afectivos junto con los cuales forma un todo unitario; ella se manifiesta en la atención, en el pensamiento, en el dominio de los estados emocionales, por el grado de desarrollo de la voluntad, y del nivel de sus cualidades depende la capacidad del individuo en eliminar las dificultades que se le presentan para alcanzar una meta determinada.

Las cualidades de la voluntad demuestran su importancia y eficiencia en las competencias difíciles desarrolladas ante unos adversarios fuertes, en condiciones distintas de las habituales, las cuales provocan reflexiones y emociones que influyen de forma negativa en el comportamiento de los deportistas.



En dependencia de las dificultades objetivas que se encuentran en cada actividad, los deportistas deben presentar determinadas cualidades volitivas; en este caso, en el maratón, estas cualidades son:

- i. Perseverancia
- ii. Autodominio
- iii. Tenacidad
- iv. Independencia
- v. Orientación hacia el fin perseguido

Además, de vencer las dificultades objetivas específicas, el esfuerzo de voluntad debe hacerlo también con las dificultades que provienen de las condiciones exteriores desfavorables del terreno, estado del tiempo, dolores físicos musculares provocados por la actividad, etc.

Resulta necesario prestar una atención especial a las dificultades subjetivas, en la mayoría de los casos de naturaleza afectiva, y que aparecen como barreras psicológicas consecuencia de situaciones traumáticas, frustraciones o fracasos, que inhiben los esfuerzos del atleta por alcanzar sus metas y merecen un tratamiento específico para su erradicación.

Forman parte de estas dificultades internas el estado psicológico negativo, miedo ante la competencia, sentimientos de insuficiencia física, nivel técnico deficiente, pobres conocimientos tácticos, etc.

La educación de la capacidad para realizar esfuerzos de voluntad constituye uno de los principales objetivos que deben presentar las actividades con los atletas; para ello resulta conveniente la dosificación escalonada de las dificultades, la introducción en el entrenamiento, de modo sistemático, del grado de dificultad de las cargas, y con un contenido psicológico de encontrar y erradicar dichas dificultades.

Asimismo, establecer las exigencias precisas con relación al modo de resolver las tareas por parte del atleta en el entrenamiento y la competencia. Elección de



actividades y las vías de sus soluciones teniendo en cuenta las particularidades del atleta y llevándolo a la elaboración juiciosa de la experiencia acumulada.

### **e) Temperamento.**

Un papel importante desempeña el propio tipo de temperamento del atleta, que hasta cierto punto condiciona las características de sus actividades en el entrenamiento y en las competencias, tales como rendimiento psicomotor, ritmo de trabajo, calidad, resistencia al cansancio, etc.

De acuerdo con nuestro análisis, tal parece que los atletas en los cuales predominan las características de temperamento fuerte y equilibrado son capaces de soportar un entrenamiento intensivo, largo, de carácter muy variado. Los atletas de temperamento predominantemente fuerte, pero inestables, así como los de temperamento de tipo débil, rara vez alcanzan altos resultados.

Los atletas fuertes y estables, pero con un cambio lento de la movilidad de los procesos y que prefieren el maratón, deben tener un plan de entrenamiento que eleve gradualmente las cargas; además, se debe trabajar muy de cerca en los métodos utilizados en recuperación y descanso. Los diferentes aspectos tratados aquí no actúan aisladamente, son algunos de los componentes de la resistencia psíquica, y su integración dinámica permite la obtención de un elevado rendimiento deportivo.

## **2.5. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL MARATON**

Los principios del entrenamiento deportivo son reglas generales extraídos de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte. Deben interpretarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación en todos los casos y todas las aplicaciones.



Hablar del entrenamiento de la condición física es hablar de la capacidad del ser humano para adaptarse, pues en la práctica, la adaptación biológica se realiza a través de la utilización de los denominados principios del entrenamiento<sup>25</sup>.

En la literatura especializada nos encontramos que cada autor propone una serie de principios generales, aunque la mayoría coinciden y suele ser un problema más terminológico que conceptual. En general, la teoría de entrenamiento y sus publicaciones han hecho más referencia y aplicación a los deportes individuales que a los colectivos, que tienen unas características muy diferentes (factores de rendimiento, periodos de competición, heterogeneidad de los deportistas, etc.).

Por lo expuesto a continuación, se pretende razonar y justificar, a través del desarrollo de una disciplina deportiva del maratón, la aplicación de estos principios del entrenamiento del maratón.

### **2.5.1. Principios biológicos del entrenamiento**

#### **a) Principio de la unidad funcional**

El hecho de considerar el organismo como un todo indisoluble ha de ser un principio a tener en cuenta a la hora de realizar la planificación de las unidades de entrenamiento. En todas las sesiones de entrenamiento se deben plantear objetivos principales a trabajar, pero, a su vez, se van a conseguir unos objetivos secundarios que van a producir mejoras en el deportista. Un ejemplo de esto, sería: en la zancada de la carrera, no sólo participan los músculos (agonistas y antagonistas) que realizan la acción, sino que también interviene el sistema nervioso que trasmite los impulsos hacia la musculatura implicada, así como otros sistemas y aparatos fundamentales en cualquier acción motriz, con lo que asumimos que todos los aprendizajes nacen sobre la base de otras experiencias que se adquieren previamente.

---

<sup>25</sup> GROSSER, M. ZIMMERMANN, E. (2008). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Martínez Roca.



## **b) Principio multilateralidad**

Este principio es muy importante para que el desarrollo motor se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes. Por tanto, es necesaria una formación variada y múltiple que evite una especialización prematura. La transferencia de este principio al maratón se conseguiría fundamentalmente a través de dos estrategias:

- I. Multilateralidad general.- Sobre todo y fundamentalmente en las primeras edades, hasta los once o doce años, con deportistas en formación, donde la especialización no es recomendable. En esta primera fase se trabajarían varias modalidades deportivas con el objetivo de conseguir un correcto esquema corporal, afianzamiento y desarrollo de la lateralidad, coordinación dinámica general, coordinación segmentaria y percepción espacio-temporal.
- II. Multilateralidad especial.- A partir de los doce años de edad el principio de multilateralidad general deja de tener tanta importancia y se pasa a unas etapas de especialización y máximo rendimiento, donde este principio sigue imperando, pero ya más desde una perspectiva específica. Así, a la hora de trabajar gestos técnicos del maratón, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales es necesario que todos los deportistas manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear.

## **c) Principio de la especificidad**

El entrenamiento general se compone por ejercicios que mejoran la salud y aumentan las posibilidades funcionales generales, y el entrenamiento específico está formado por ejercicios que perfeccionan un campo especializado de una actividad. La preparación general crea la base para la preparación especial y sólo mediante una buena preparación se pueden conseguir elevados rendimientos



específicos. No obstante, la preparación general debe reflejar al mismo tiempo las particularidades de la especialización deportiva<sup>26</sup>.

En el maratón, la preparación específica está formada por el entrenamiento de todos los movimientos y gestos técnico-tácticos propios de la carrera, así como la capacidad para repetir esfuerzos rápidos durante un largo periodo de tiempo con pausas diversas, con cambios de dirección, sentido (resistencia interválica). La preparación general, sería la resistencia aeróbica general, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación motriz y agilidad general.

#### **d) Principio de sobrecarga**

El principio de aumento progresivo de la carga es muy importante tanto en los deportes individuales como en los deportes colectivos ya que es necesario aumentar la magnitud de la carga conforme el organismo se va adaptando a los distintos estímulos de entrenamiento que se le plantean. En cualquier deporte en el que la condición física sea una parte fundamental del mismo, se debe tener en cuenta este principio para producir mejoras en el rendimiento del deportista.

En el caso de los deportes con un periodo de competición largo, la progresión de la carga debe ser más lenta y gradual que en los deportes con un periodo de competición más corto y agrupado, empezando incluso con una carga por debajo del umbral de estimulación cuando se esté ya en periodo competitivo.

Por esta razón, la utilización en una primera fase de un gran volumen concentrado de ejercicios de preparación especial condicional, para en una segunda fase disminuir el volumen de carga y conseguir así un nivel superior de rendimiento.<sup>27</sup>

Grosser y cols. (1995), establecen secuenciar el aumento de la carga como sigue:

---

<sup>26</sup> OZOLIN, N.G. (2003). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico técnica.

<sup>27</sup> VERJOSHANSKI, I.V. (2000). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Barcelona. Editorial Martínez Roca.



- ✓ Aumento de la frecuencia de entrenamiento.
- ✓ Aumento del volumen.
- ✓ Aumento de la densidad del estímulo.
- ✓ Aumento de la intensidad del estímulo.

### **e) Principio de la supercompensación**

Este es otro de los principios vitales en el maratón para producir mejoras. Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación que se comentaron ligeramente en la introducción. Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, en caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobreentrenamiento.

La correcta alternancia entre esfuerzo y recuperación se debe aplicar en todos los periodos del entrenamiento: desde dentro de la propia sesión de entrenamiento, pasando por el microciclo, hasta el macrociclo. Es por todos sabido que una situación de sobreentrenamiento en serio, es muy difícil que aparezca en el maratón, ya que no es un deporte, que se caracterice por entrenar al límite de la capacidad humana.

Para aplicar correctamente este principio dentro de la sesión se debe atender bien a las recuperaciones propuestas en cada método de entrenamiento, en especial en el trabajo de velocidad y fuerza.

La capacidad para recuperarse de un esfuerzo depende fundamentalmente del nivel de entrenamiento, de la preparación general del deportista y de la dotación genética. El tiempo de recuperación después de una carga será mayor cuanto mayor haya sido la misma. Además la utilización de diversas medidas de recuperación pueden acelerar este proceso para poder así entrenar más y mejor: recuperación activa, estiramientos, masaje, sauna, baños, frío/calor, nutrición, etc.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> VERJOSHANSKI, I.V. (2000). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Barcelona. Editorial Martínez Roca.



#### **f) Principio de la continuidad**

Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas. A su vez, la resistencia y la fuerza-resistencia se pierden antes que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la velocidad.

Además, a pesar de las dificultades que nos podemos encontrar a la hora de aplicar este principio, es importante hacer los esfuerzos que sean necesarios para conseguir esta continuidad en nuestros entrenamientos, si queremos obtener mejoras físicas y buenos resultados en nuestro trabajo.

#### **g) Principio de la progresión**

El principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento o principio de la gradualidad es fundamental en el entrenamiento, ya que es necesario tener en cuenta: el aumento de la complejidad de los movimientos y el incremento en el nivel de tensión psíquica, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, a la hora de planificar los microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento deportivo. Si las cargas planificadas no van aumentando gradualmente se produce una disminución en el rendimiento tanto físico como técnico y psíquico. La progresión en las cargas debe ir de una planificación general a otra más específica, aumentar progresivamente el volumen y la intensidad, el número de sesiones que compone cada microciclo, etc.

Este principio tiene una gran importancia en el maratón, ya que se hace necesaria una variación de los esfuerzos (continuos e irregulares) y de los métodos a la hora de trabajar la condición física en este deporte.





### **h) Principio de los retornos en disminución**

Este principio es de mucha aplicación en la maratón ya que el estancamiento de un deportista de manera individual no afecta en gran manera al equipo. Además, al ser los aspectos técnico-tácticos tan importantes en el maratón como la condición física, no es muy habitual que se produzca este periodo de gran retroceso en el deportista. Es importante destacar que en el maratón, un gran retroceso en la forma física por razones de edad se va a compensar con las mejoras producidas a nivel técnico y táctico con el paso de los años, lo que se traduce en muchas ocasiones en cambios de demarcación de corredores veteranos, que pueden suplir este descenso del rendimiento con otros aspectos positivos, como son la mejor técnica.

### **i) Principio de la recuperación**

Como se ha comentado anteriormente en el principio de supercompensación, la recuperación del organismo es fundamental para un mejor rendimiento del deportista, es tan importante como el esfuerzo y a veces ignoramos este elemento. Dormir mal, no comer bien, beber, fumar, etc. pueden ralentizar la recuperación y hacer que el cuerpo acumule una mayor fatiga. Esta recuperación se va a realizar en las sesiones entre unas actividades y otras, en los microciclos con los descansos que habitualmente realiza los equipos, en función del día de competición del fin de semana, o entre semana, y en los macrociclos con los descanso en periodos vacacionales y, sobre todo, los descansos tras finalizar la competición anual en el llamado periodo de transición donde se debe recuperar a organismo tanto físicamente como mentalmente. Esta recuperación en el periodo de transición se suele utilizar para realizar otras actividades deportivas y olvidar la competición y para la recuperación de problemas físicos que han acontecido durante la temporada.

### **j) Principio de la individualidad**

Es uno de los principios más importantes pero de más difícil aplicación. Es bien sabido que existen numerosos factores que afectan a la respuesta individual ante una misma carga de entrenamiento (García y cols., 1996b): herencia, maduración, nutrición, descanso y sueño, nivel de condición, motivación, ambiente, salud y sexo.



A estos factores individuales habría que añadir los diferentes requerimientos energéticos y técnico-tácticos. Según Ozolin (2003), el principio de individualización exige que los objetivos y los ejercicios físicos, su forma, su intensidad, duración y carácter, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se deben seleccionar en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, etc.

## **2.5.2. Principios pedagógicos del entrenamiento**

### **a) Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento**

El principio de lo consciente es muy importante tanto en los deportes colectivos como en los individuales, pero, donde más importancia tiene es en el ámbito educativo, ya que en el deporte escolar es importante que los niños conozcan por qué actúan y para qué actúan. El feedback o conocimiento de los resultados es necesario durante el aprendizaje, pero también durante los entrenamientos. Si el deportista debe comparar los resultados de su actividad con sus propias sensaciones, porque de lo contrario no podrá saber cuáles son sus errores y, por lo tanto, no logrará perfeccionar sus gestos técnicos (Conte y Espinosa, 1997).

En el ámbito de rendimiento, a pesar de tener menos importancia este principio, si es cierto que los deportistas necesitan tener un buen conocimiento de su cuerpo y qué estilos de vida pueden perjudicar su rendimiento.

### **b) Principio de la transferencia**

El principio de transferencia adquiere una gran relevancia en el entrenamiento colectivo ya que la gran variedad de gestos técnicos que comprenden las distintas tácticas hacen necesarios un trabajo gradual que permita transferencias positivas entre unos elementos técnicos y otros.



### **c) Principio de la periodización**

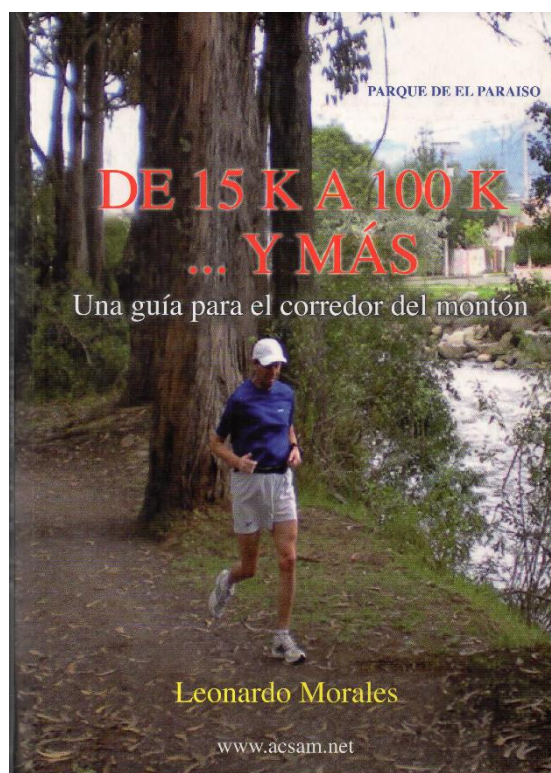
El principio de periodización toma una enorme importancia en deporte y en cualquier etapa del aprendizaje, ya que, lo llamemos planificación, programación o cualquier otro tipo de definición, al final tiene un mismo objetivo que es la organización adecuada del entrenamiento para garantizar un aumento favorable del rendimiento (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1988).

### **d) Principio de la accesibilidad**

Hay que ser realista a la hora de seleccionar los objetivos de nuestros deportistas, ya que si son muy exigentes provocarán frustración, ansiedad, bajo autoconcepto, etc., y redundarán de manera muy negativa en nuestros resultados deportivos y si son demasiado bajos, no tiene ningún efecto en el organismo, con la consiguiente pérdida de forma, motivación, etc.



## CAPITULO III



## LA MARATON DE CUENCA Y LAS PRUEBAS DE LARGO ALIENTO



## **Introducción.**

En el presente capítulo se complementa la sistematización de experiencias prácticas del tema central de la investigación a través del recuento analítico de la Maratón de Cuenca y las pruebas de largo aliento que se realizan en la provincia del Azuay, consistiendo este capítulo en el aspecto central del trabajo de investigación y por ende en el objeto de estudio cuya investigación integral se fundamenta en los aspectos tratados en los capítulos anteriores y fundamenta a los correspondientes de la investigación de campo que se presenta en el subsiguiente capítulo.

Para la realización del presente capítulo se recurrió a la investigación exploratoria basada en la revisión de la información de las fuentes de investigación al alcance de la autora, con lo que se logra consolidar una sistematización de experiencias que permite conocer los aspectos y particularidades propias de la historia, organización, realización, personajes y eventos conexos de las pruebas de largo aliento.

### **3.1. LEONARDO MORALES ORDOÑEZ, UN PERFIL NECESARIO.**

Desarrollar el objeto de estudio del presente trabajo de graduación nos conduce, de forma ineludible a enfocar el pensamiento y obra de su mentalizador, creador, organizador, dirigente, auspiciante, pero básicamente competidor permanente de las pruebas de maratón y largo aliento del Azuay, Leonardo Morales Ordóñez, cuyo respeto y consideración se reflejan en el siguiente resumen analítico de su obra legada para todos los corredores del montón -como él gratamente los denominaba y se autodenominaba-, profesionales de la Cultura Física, entrenadores de atletismo y futuros profesionales de esta rama a la que tanto respetó y atendió; legado plasmado en su acertadísimo libro **"De 15 K a 100 K.... y algo más, Una guía para el corredor del Montón"**, publicado en 2011, de donde se ha recolectado la información de la evolución histórica de su obra que se presenta a continuación.

Elaborando un perfil necesario acerca del personaje en mención se anota que el Dr. Leonardo Morales Ordóñez fue un consultor en ingeniería civil con títulos de postgrado a nivel de M. Sc, y Ph. D., Presidente de ACSAM Consultores Cía. Ltda.,



firma asentada en Cuenca, Ecuador, que patrocina eventos deportivos y la publicación del libro mencionado.

El Dr. Leonardo Morales tuvo una vida sedentaria hasta su mediana edad, cuando comenzó su actividad deportiva en el año 1989. Desde entonces ha sido deportista y dirigente deportivo. En esta segunda actividad comenzó como vicepresidente del Club A Correr de la ciudad de Cuenca, vocal del Directorio de la Federación Deportiva del Azuay y finalmente Presidente de la Federación Ecuatoriana de Triatlón, y como tal miembro del Comité Olímpico Ecuatoriano.

Como deportista su vocación fueron las carreras, y sus mejores récords personales son:

- a) 13.900 m. 1h00:07(Quito Ultimas Noticias, 2000)
- b) 15 Km: 1h08:10 (Festival15K de Cuenca, 2010)
- c) Medio maratón: 1h30:24 (Maratón de Nueva York, 2000)
- d) Maratón nacional: 3h10:12 (Maratón de Cuenca, 1998)
- e) Maratón internacional: 3h15:45 (Maratón de Nueva York, 2000)
- f) 100 Km: 10h10:59 (Ultramaratón de Cuenca, 2000)
- g) 100 Millas: 19h43:53(Ultramaratón Cuenca-Machala, 2002)

Participó en cientos de carreras pedestres y duatlones, logrando completar decenas de maratones a nivel nacional e internacional, y siete de los nueve ultramaratones de Cuenca.

### **3.2. EL MARATÓN Y MEDIO MARATÓN DE CUENCA**

Las carreras de fondo, como el maratón (42.195m), no han sido muy populares en el Ecuador, a diferencia de carreras más cortas de 5, 8, 10, 12 Y hasta 15 Km, que se realizan en muchas ciudades y en varias ocasiones durante el año en cada una de ellas. Sin embargo, han habido vanos intentos de aficionados y



organizadores por instaurar estas pruebas atléticas en diferentes ciudades del país<sup>29</sup>.

Se tienen noticias de una carrera que varios deportistas evocan con nostalgia, la denominada Maratón de la Longevidad, que se realizaba entre las ciudades de Vilcabamba y Loja, en la provincia de este último nombre, y que fue bautizada así, en honor al reconocimiento internacional que tiene la localidad de Vilcabamba por ser asiento de personas que superan con mucho el promedio de vida esperado en el Ecuador, lo cual se atribuye al magnífico clima que impera en la zona, a las propiedades benéficas de sus aguas que incluso se exportan embotelladas a los Estados Unidos y a Europa; todo esto, unido a los beneficios que el atletismo ofrece para la calidad de vida de las personas, justifican el nombre dado a la prueba: Maratón de la Longevidad. Esta prueba era muy exigente, porque se corría en un trayecto que asciende desde la cota 1.560 metros sobre el nivel del mar en Vilcabamba, hasta la cota 2.100 msnm en Laja, ascenso de 500 metros que es considerado anti- técnico para un maratón homologado que, ciertamente, no lo era esta carrera, puesto que tampoco la distancia era exactamente de 42 Km, como se define el maratón oficial, ya que el carretero de Loja a Vilcabamba tiene 52 Km de longitud. Esta competencia dejó de realizarse hace más de 30 años.

Le tomó la posta el Maratón de Quito, que gracias al entusiasmo de un grupo de corredores de La Cruz del Parque, radicados en el Parque de la Carolina, que hasta hoyes lugar predilecto para entrenamiento de los quiteños, se realizó por varios años entre las décadas de los ochentas y noventas del siglo XX. La ruta de este maratón era por las avenidas del norte de la capital ecuatoriana, no muy atractivo, y se solía correr con tráfico abierto, lo cual creaba un sinnúmero de problemas para los corredores, particularmente para los corredores del montón que, por ir atrasados del pelotón puntero, debían defenderse del tráfico vehicular en la forma que pudieran.

Este maratón dejó de realizarse por varios años, hasta que finalmente los capitalinos han logrado reorganizarse y lanzar una nueva versión de la carrera, que se

---

<sup>29</sup> MORALES, Leonardo. (2011). De 10K a 100 K... y Más. Una guía para el corredor del montón. Cuenca. Editorial ACSAM.





viene realizando exitosamente desde el año 2007, es decir la edición del 2011 fue la quinta de esta segunda serie de maratones que se corren sobre los 2.800 metros de altura sobre el nivel del mar, e incluyó pruebas simultáneas de medio maratón y de 15 Km.

En 1991, corredores entusiastas de Cuenca logran organizar por primera vez el Maratón de Cuenca, competencia que continúa hasta el día de hoy, por lo cual es el maratón vigente más antiguo del Ecuador, y sobre el cual hablaremos en detalle en este capítulo.

En el año 2005, el grupo DM3 de Guayaquil, dirigido por el señor Diego Maruri, lanza un nuevo maratón que tiene lugar en el puerto principal, que además, es la ciudad más populosa del Ecuador, y que, por lo tanto, augura la probabilidad de que tenga el mayor número de participantes. En efecto, esta competencia logró reunir por primera vez a más de mil corredores, cuando las carreras anteriores de Loja, Cuenca y Quito, solo congregaban a algunos cientos de participantes. El Maratón de Guayaquil sigue realizándose hasta esta fecha, y en el año 2011 tendrá su séptima edición.

El récord ecuatoriano en maratón lo ostenta el atleta Silvio Guerra, que estableció un tiempo de 2h09:42 en el maratón de Chicago el año 1997. En damas, el récord de una atleta ecuatoriana lo tiene la corredora Martha Tenorio con un registro de 2h33:54 conseguido en las Olimpiadas de Sidney, Australia, en el año 2.000.

### **3.2.1. Historia del Maratón de Cuenca.**

El Club "A Correr" se funda oficialmente con estatutos aprobados por el Ministerio de Educación del Ecuador, según Acuerdo Ministerial No. 2403 del 17 de diciembre de 1991. Venía operando como tal desde 1986, con el objetivo de promover el desarrollo del atletismo a nivel masivo, particularmente familiar. En tal virtud, ha organizado desde el primer día de su fundación, carreras recreativas para toda la familia, que tienen lugar cada domingo, habiendo sobrepasado las mil carreras de este tipo hasta la fecha de lanzamiento de este libro.



Las carreras dominicales comienzan con distancias cortitas (300 a 400 metros) para niños y niñas de 5 a 8 años, quienes corren generalmente acompañados por sus padres. Siguen varias categorías de niños mayores de 8 años, jóvenes alrededor de los 15, y finalmente un grupo denominado categoría general, para personas a partir de los 18 años, que cubren distancias entre 5 y 10 Km, separados en grupos de mujeres y varones. Estas carreras tienen la inusual característica de que participan todos los miembros de la familia: la mamá, el papá, los abuelos, los hijos jóvenes y los niños, lo que contribuye a la unión familiar en un ambiente sano.

Además de estas carreras dominicales, símbolo del club, se organizan o apoyan otras carreras de carácter competitivo. La más tradicional que tiene el club es la que se denominó desde un principio "Festival de Atletismo de Largo Aliento", iniciada por primera ocasión en el año 1991, con pruebas de 10 Km para la categoría juvenil de 15 a 19 años, medio maratón (21 Km) y maratón (42 Km) para mujeres y hombres mayores de 20 años.

En los primeros años, el Festival otorgó premios económicos para los ganadores por categorías, pero luego, a partir de 1996, dejó de hacerlo, para imponer la filosofía de que quienes participen en estas carreras lo hagan simplemente por el deseo de hacerlo, de competir consigo mismos, y no en búsqueda de una retribución material. Desde entonces, los organizadores entregan solamente medallas y trofeos a los ganadores. Esta decisión ha contribuido a preservar la naturaleza amateur del evento, pero no ha permitido que se mejoren las marcas técnicas, puesto que los deportistas profesionales o de élite, usualmente no participan en esta competencia, o si lo hacen, lo hacen como un entrenamiento más, sin agotar su máximo esfuerzo. Otro efecto de la falta de premios económicos, que puede ser considerado negativo, es que el número de participantes es normalmente bajo, de 100 a 150 participantes, que son aquellos asiduos seguidores del Festival y algunos corredores henchidos de un verdadero espíritu deportivo.

La ruta de las primeras ediciones era un solo circuito de 42,195 km que comenzaba y terminaba en el Estadio Alejandro Serrano de Cuenca. Posteriormente, esta ruta se cambió en cuanto al punto de meta, pero se mantuvo el mismo circuito. Finalmente, a partir del año 2007, se diseñó una nueva ruta que consta de 2



circuitos, cada uno de 21,1 Km, de tal manera que al completar la primera vuelta se termina el Medio Maratón, y con 2 vueltas se completa la distancia del Maratón.

### **3.2.2. El Recorrido**

El recorrido del Maratón de Cuenca se inicia en los exteriores del Parque de la Madre, y termina en el mismo punto de salida. Ha sido diseñado con el propósito de que sea un recorrido bastante plano, sin subidas fuertes, de tal manera que los participantes puedan lograr muy buenos tiempos.

Desde el Parque de la Madre la ruta prosigue por la orilla derecha del río Tomebamba, en dirección aguas arriba, permitiendo que los deportistas puedan admirar a su derecha el río y el hermoso Barranco del cual cuelgan casas de 5 y 6 pisos hacia una pequeña avenida peatonal bordeada por árboles. Al lado izquierdo, los corredores pueden admirar el campus de la Universidad de Cuenca, una de las más antiguas del país, fundada en 1867. En el camino de subida penetra en el barrio residencial exclusivo Puertas del Sol, con hermosas casas y un parque lineal amplio, a orillas del cual las lavanderas acostumbran a lavar la ropa con el agua del río.

Se cruza hacia la orilla izquierda del río Tomebamba por el pequeño puente de Puertas del Sol, y de allí se comienza a bajar siguiendo la pendiente del río en dirección de su flujo, hasta llegar a la Ave. De Unidad Nacional que se une con la calle Gran Colombia, por donde prosigue la ruta con una ligera subida de 300 metros, para luego continuar siempre en permanente bajada.

La calle Gran Colombia atraviesa todo el centro histórico de Cuenca y permite al atleta admirar la arquitectura de las casas antiguas de la ciudad, por una calle estrecha con el piso cubierto de adoquín de piedra andesita. En el recorrido por esta calle, se pasa frente a la iglesia del Corazón de Jesús, la Casa de las Posadas (centro de exposiciones), la iglesia de Santo Domingo, con dos torres imponentes y una plaza delante de las mismas, y el centro comercial de la ciudad, a una cuadra del Parque Calderón, que está rodeado por las iglesias catedrales Vieja y Nueva, el Palacio de Justicia y uno de los edificios de la Municipalidad.



Se cruza la Ave. Huayna-Cápac y aparece la Ave. González Suárez, pavimentada con asfalto, que pasa frente a la entrada principal del Cementerio Municipal, la iglesia de Pérez Pata, y luego de una bajada más pronunciada de unos 300 metros de longitud, pasa frente al moderno centro comercial Monay Shopping, varias urbanizaciones nuevas asentadas en una planicie cercada por los ríos Tomebamba y Machángara, como son la urbanización de Los Ingenieros Civiles, y la del Banco Central, hasta llegar al empate de la Ave. De Las Américas con la autopista Cuenca-Azogues, frente al Hospital del Río.

La ruta prosigue por la autopista, esta vez de subida, hasta el Hospital del IESS, frente al cual toma la denominada ciclo-vía, construida por sobre las rieles que algunos años atrás permitían la llegada de un auto-ferro que era parte de la red ferroviaria nacional. Esta ciclo-vía corre paralela al parque lineal del río Cuenca, hasta Gapal, la antigua estación del tren, y por allí prosigue por la avenida paralela a la ciclo-vía del río Yanuncay, siempre de subida, pasando frente a los predios de la Universidad del Azuay, hasta llegar a los Tres Puentes por donde cruza al otro lado del río, y toma la ciclo-vía de la orilla izquierda, de bajada, hasta el Cuerpo de Bomberos, en donde sigue por la Ave. Del Estadio, asimismo un barrio residencial con hermosas casas de personas de alto nivel socio-económico, hasta llegar a este escenario, circunvalarlo y entrar al Parque de La Madre, completando los 21 Km de recorrido.

Como se dijo antes, los corredores de Medio Maratón terminan aquí su competencia. Los corredores de Maratón deben dar dos vueltas a este recorrido.

### 3.2.3. Resultados

Los récords establecidos en esta competencia a lo largo de 20 años, se presentan a continuación:

MARATÓN: 42,195 Km.		
José Jami	1993	2H25'04"
María Llumiquinga	1992	3H17'28"
Mario Chicaiza	2009 - Actual ruta	2H49'39"
Viviana Morales	2007 - Actual ruta	3H29'00"
MEDIO MARATON: 21.1 Km		
Diego Chiluisa	1993	1H08'20"
Bertha Vera	1993	1H33'23"



William Barros	2007 – Actual ruta.	1H13'35"
Viviana Morales	2007 – Actual ruta.	1H35'55"
10 Km.		
Angel Caiza	1992	35'23"
María Elena Calle	1991	42'30"

Tabla No: 6.

Fuente:<sup>30</sup>

Elaboración: RJIU

Hay que tener en cuenta que la carrera se lleva a cabo a 2.500 metros de altura sobre el nivel del mar, lo cual hace que los tiempos empleados sean más altos que los que se pueden esperar a nivel del mar.

### 3.2.4. Reglamento del Maratón.

#### 1. Organizadores

La carrera pedestre denominada MARATÓN DE CUENCA (42.195 m) es organizada por la firma cuencana ACSAM Cía. Ltda., empresa consultora de ingeniería, vinculada al deporte, y tiene el apoyo organizativo del CLUB A CORRER. En el mismo día se lleva a cabo también una prueba de MEDIO MARATÓN (21.100 m).

#### 2. Participantes

Podrá participar en el Maratón y en el Medio Maratón cualquier deportista nacido en o antes de 1986, que pueda demostrar mediante un certificado conferido por una Federación Deportiva Provincial, que se ha mantenido activo por al menos 3 años o que ha terminado por 10 menos una carrera de medio maratón (21,1 Km) dentro de los últimos 5 años. Al momento de la preinscripción, deberá presentar un certificado médico que acredite su condición de salud favorable para afrontar esta prueba, y al inscribirse definitivamente, los organizadores verificarán esta predisposición mediante un examen a ser realizado por los médicos de la organización.

#### 3. Categorías

Los organizadores han establecido las siguientes categorías:

##### DAMAS y VARONES

- A 1987 - 1991
- B 1982 - 1986
- C 1977 - 1981
- D 1972 - 1976
- E 1967 - 1971

<sup>30</sup> MORALES, Leonardo. (2011). De 10K a 100 K.... y Más. Una guía para el corredor del montón. Cuenca. Editorial ACSAM.



F	1962 -1966
G	1957 -1961
H	1952 -1956
I	1947 -1951
J	1942 -1946
K	1941 y antes

#### 4. Calendario del evento

La competencia se ha programado para el día domingo 20 de marzo de 2011, teniendo una duración máxima prevista de 5 :00 horas, desde las 7h00 de ese día domingo, en que se dará la partida, hasta las 12h00 en que se terminará el evento como tiempo límite. El cronograma establecido por los organizadores, al que deberán sujetarse estrictamente los participantes, es el siguiente:

- ✓ DE FEBRERO 1 A MARZO 18: Preinscripciones en las oficinas de ACSAM
- ✓ MARZO 19: Inscripción definitiva de 16h00 a 18h00, Coliseo Mayor de Deportes de Cuenca
- ✓ MARZO 20: Control de números, en el Parque de la Madre, a las 6h45
- ✓ Inicio de la competencia a las 7h00.
- ✓ Terminación oficial de la competencia a las 12h00 Ceremonia de premiación general, de 12 a 13h00

#### 5. Recorrido

El recorrido definido por los organizadores es el mismo que se ha utilizado en los dos últimos maratones, y consiste en un circuito de 21 Km que se repite por 2 veces para completar el Maratón. El circuito comienza en el Parque de la Madre, sigue por la Ave. 12 de Abril hasta el Puente de Puertas del Sol, desde donde retoma por el Paseo 3 de Noviembre y luego por la calle Gran Colombia, Ave. González Suárez, hasta unirse con la Circunvalación a la altura del Hospital del Río, desde donde vuelve por la autopista Cuenca-Azogues al hospital del IESS y de allí por la ciclo-vía y Ave. 24 de Mayo hasta los Tres Puentes; luego sigue por la Ave. 27 de Febrero y cruza hacia el Estadio que lo circunvala para retomar finalmente al



Parque de la Madre. El recorrido estará marcado cada 5 Km como referencia para los deportistas y jueces del evento.

## **6. Preinscripciones e inscripciones**

Todo deportista que desee participar en esta carrera debe preinscribirse en las fechas y dirección indicadas, entregando personalmente en las oficinas de ACSAM, en la Escuela de Marcha del Azuay, o enviando por servicio de courier o por fax (072-832891) los siguientes documentos:



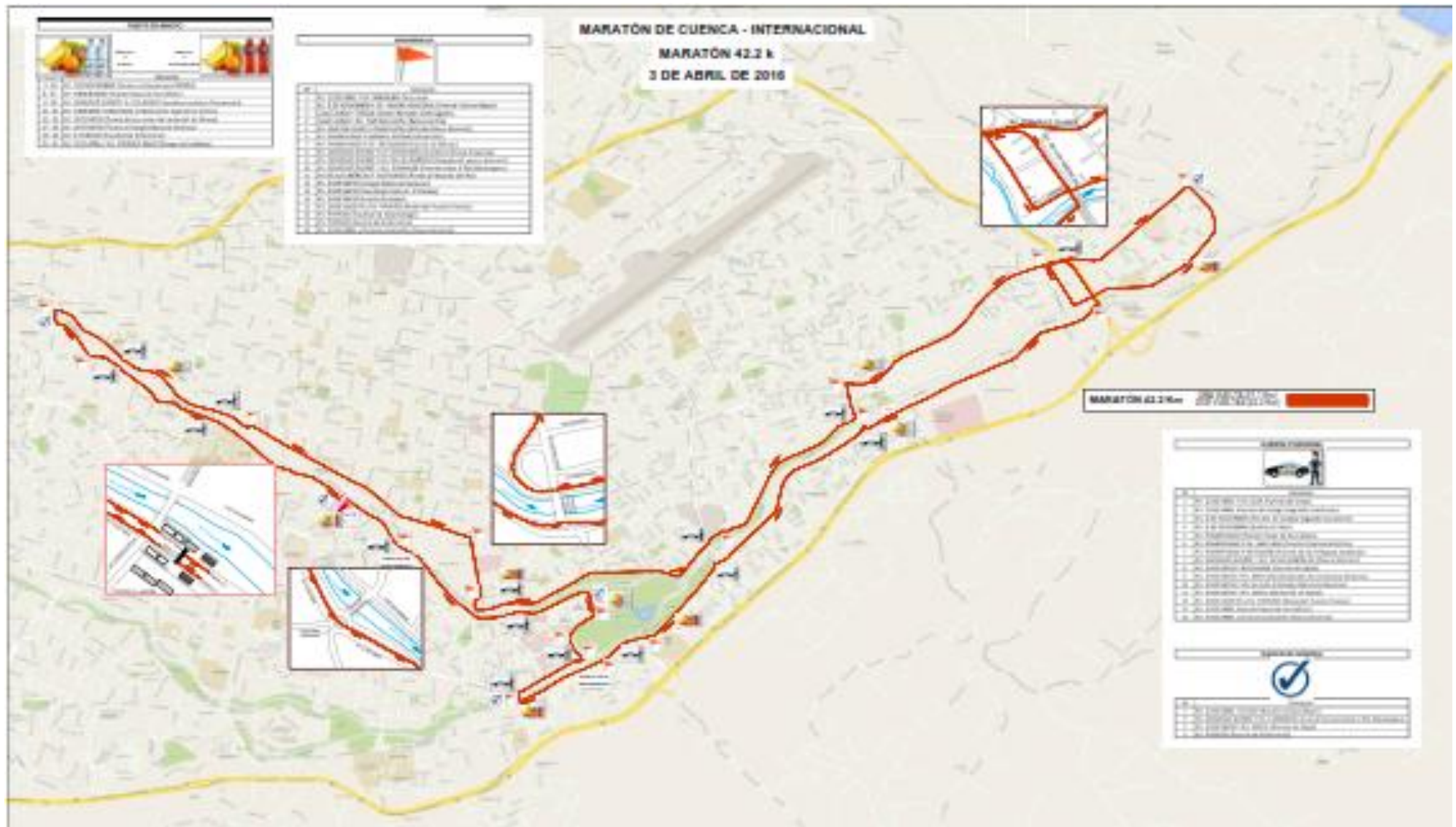


Gráfico No:1.

RECORRIDO DE LA MARATON DE CUENCA 2016

Fuente: 2.



- a) Cédula de identidad: copia
- b) Certificado médico
- c) Certificado de una Federación Deportiva Provincial sobre su actividad deportiva
- d) Formulario de inscripción, debidamente llenado.

Las inscripciones definitivas se efectuarán el 19 de Marzo de 2011 en el Coliseo Mayor de Deportes de Cuenca, entre las 16h00y las 18h00, solamente para los preinscritos y no tendrán costo alguno. Los organizadores se reservan el derecho de aceptar o no la participación de cualquier deportista. Durante la inscripción el deportista confirmará sus datos y firmará una carta de exoneración de responsabilidad a los organizadores, por cualquier percance que pudiera ocurrir durante la prueba.

## 7. Reconocimientos

Se entregarán trofeos a los tres primeros de cada categoría en las dos competencias. Además, los organizadores entregarán medallas a los que terminen las competencias y camisetas a los primeros 50 corredores de maratón y medio maratón.



Foto: 20. Eulogio Bonifaz Fritz y Margaret Karie Toroitich triunfadores de la Maratón de Cuenca 2016.

## 8. Control y apoyo de la prueba

Los organizadores proveerán los recursos necesarios para el control de la prueba y el apoyo a los deportistas durante el recorrido. Este apoyo consiste de lo siguiente:



- a) Alojamiento para los deportistas de otras provincias, en las instalaciones de la Federación Deportiva del Azuay, los días viernes 18, sábado 19 y domingo 20 de marzo de 2011.
- b) Vehículo que circulará de cola a punta y viceversa, supervisando el desarrollo de la prueba. En él viajarán los médicos oficiales de la competencia que asistirán a los deportistas necesitados y efectuarán los controles necesarios para fines investigativos. Contarán con camilla, y medicamentos considerados necesarios en este tipo de eventos deportivos.
- c) A lo largo de la ruta se ofrecerán líquidos y frutas a los participantes.
- d) Los oficiales del evento viajarán en vehículos de control.

Los oficiales cronometristas tendrán las siguientes obligaciones:

- d.1) Cronometrar el tiempo desde el inicio de la prueba.
- d.2) Cronometrar el tiempo de terminación de la prueba en la meta, por parte de cada deportista que arribe a la misma.
- d.3) Entregar a los directivos una lista oficial con los números, nombres y tiempos de cada deportista, debidamente firmada.
- d.4) Preparar en el campo, una lista de premiación de los tres primeros por cada categoría.

## **9. Reglas**

Los participantes deben respetar las siguientes reglas, so pena de ser descalificados:

- a) Ningún deportista puede participar con el torso desnudo.
- b) Todo deportista debe usar en el pecho los números proporcionados por los organizadores, durante todo el recorrido.
- c) El deportista puede descansar en el momento que lo necesite, pero está prohibido de recibir ayuda de ninguna clase para su desplazamiento. Se permite caminar, sentarse, o reposar de cualquier manera, pero siempre a la vista del juez, y sin valerse de bicicletas, motos, automóviles para trasladarse.



- d) El médico oficial de la prueba tiene autoridad para retirar de competencia a cualquier deportista que él juzgue se encuentra en mal estado, presentando un riesgo para su salud. El deportista está obligado a obedecer el dictamen del facultativo.
- e) El irrespeto a los jueces u organizadores, o las actitudes antideportivas pueden ser también sancionadas por los jueces, previa la respectiva amonestación.

### **10. Información adicional sobre la prueba**

En la actualidad se ha implementado una página web para facilitar las inscripciones y la comunicación con los deportistas, pues en ella se publicarán los resultados y toda información que se considere útil para los participantes. La dirección es: [www.acsam.net](http://www.acsam.net)

### **3.3. EL CORREDOR DEL MONTÓN**

El siguiente extracto es la transcripción de la descripción de las vivencias que hace Leonardo Morales Ordóñez de los miles y miles de corredores que realizan actividades físicas a través de las carreras de largo aliento en la ciudad de Cuenca, en su libro “De 10 K a 110 K..... y Más” la misma que refleja con enorme precisión y realismo la caracterización del “Corredor del Montón” como el autor originalmente lo describe.

“Así que usted se considera "un corredor del montón". ¡Bien! Entonces significa que es una persona feliz, más bien dicho, una persona que puede mantener la felicidad por momentos más largos que el resto de los mortales y vivir en paz con sus semejantes<sup>31</sup>.

Muchos no estarán de acuerdo con lo que acaban de leer, pero seguramente no serán corredores; seguramente todavía no habrán descubierto el increíble mundo de experiencias inolvidables y altamente retribuyentes que se abre cuando uno comienza a correr de manera rutinaria, como una actividad biológica más de la

---

<sup>31</sup> MORALES, Leonardo. (2011). De 10K a 100 K.... y Más. Una guía para el corredor del montón. Cuenca. Editorial ACSAM.



vida, como comer, beber o dormir; seguramente quienes no estén de acuerdo con lo manifestado no habrán sido capaces de vencer el recelo que una persona sedentaria tiene al ejercicio, y por lo tanto se estarán perdiendo uno de los placeres que, en forma gratuita, nos ofrece nuestra condición de seres humanos, y que nos permite reafirmarnos en que realmente estamos vivos.

En cambio, hay altas probabilidades de que usted, amigo lector, sea un corredor o una corredora y coincida plenamente o al menos parcialmente con el hecho de que el correr trae felicidad al hombre o a la mujer que lo hacen, les trae paz, tranquilidad, despeja la mente, y ejercita el cuerpo permitiendo que tengan una vida plena y puedan realizar las demás actividades de su diario vivir, plétóricos de energía, con alegría y eficiencia.

Pero, ¿qué es un corredor? Siguiendo las reglas de la Gramática Castellana, al decir corredor incluimos a hombres y mujeres, corredores y corredoras, no siendo necesario repetir cada vez los sustantivos masculino y femenino, aunque a lo largo del texto trataré de alternar los géneros, pero siempre abarcando ambos. Si nos referimos a las personas, se dirá que corredor es la persona que corre, y correr no es más que caminar a buena velocidad; o sea que un corredor no es más que una persona que camina con velocidad. Pero un marchista también camina con velocidad y no es un corredor. Entonces, necesitamos ser más específicos y diferenciar entre un caminante, un marchista y un corredor.

Como este libro no pretende ser un tratado científico ni está dirigido al alto rendimiento deportivo, permítaseme ensayar una diferenciación práctica de fácil comprensión para todos.

Digo que caminante es cualquier persona, mujer u hombre, que se desplaza de un lugar a otro por medio de sus piernas, con una velocidad de hasta 6 Km por hora (puedo aceptar que alguien diga que esto es muy lento y proponga 7 Km por hora, o por el contrario le parezca muy rápido y diga que el límite máximo sea 5 Km por hora; no vaya discutir sobre esto). Hay caminantes que lo hacen muy despacio, no como una práctica deportiva, tal vez por obligación porque tienen que ir desde donde se encuentran a otro lugar y no tienen otro medio de transporte, o porque es muy





cerca como para movilizarse con un vehículo. Hay otros que lo hacen como ejercicio, bien sea porque consideran que es bueno para su salud, o porque su médico les ha recomendado que caminen para bajar de peso o controlar su presión arterial por ejemplo, o como un simple paseo para contemplar la naturaleza, y en este grupo pueden haber algunos que tratan de caminar tan rápido como pueden, quienes son candidatos a convertirse en corredores.

Un marchista, en cambio, ya es un deportista. Normalmente un marchista camina más rápido que un trotador, y un marchista de élite puede ser más veloz que un "corredor del montón", pero será más lento que un corredor de élite. La técnica de la marcha olímpica exige que al menos uno de los pies del atleta esté en contacto con el piso; en ningún momento pueden estar los dos pies en el aire, situación que ocurre cuando una persona está corriendo, y este hecho hace que los jueces de marcha descalifiquen al marchista porque ha dejado de marchar y ha comenzado a correr.

Un corredor, entonces, es un caminante que va más rápido que, digamos, 7 o 7,5 Km por hora y que no marcha sino corre, es decir, no tiene que preocuparse de mantener al menos uno de sus pies en contacto con el piso. Debo aclarar que el hecho de medir la velocidad de carrera en Km por hora no implica que necesariamente para ser corredor se tenga que correr por lo menos una hora, no; un corredor puede correr durante mucho menos tiempo, quizá sólo 15 o 20 minutos, o por mucho más tiempo, varias horas, y la velocidad a que me he referido es la velocidad promedio que ha empleado. Así por ejemplo, si un corredor recorre 2 Km en 15 minutos, entonces en una hora que son 60 minutos o sea un tiempo cuatro veces más largo, su velocidad promedio habrá sido de 8 Km por hora.

Desde ahora en adelante, les propongo utilizar otra medida de la rapidez de un corredor: el ritmo. Por nociones elementales de Física, sabemos que velocidad es el espacio dividido para el tiempo (Km/hora, léase Km por hora); en cambio, el ritmo es el tiempo dividido para el espacio (minutos/Km, léase minutos por Km), es decir exactamente lo inverso. El ritmo de un corredor se mide por los minutos que, en promedio, se tarda en recorrer un Km, es decir, se puede decir que un corredor es lento o es un trotador, cuando recorre un Km en aproximadamente 8



minutos (7,5 Km por hora) y que es un corredor muy veloz, de élite, cuando recorre ese mismo Km en algo así como 3 minutos (20 Km por hora) en distancias hasta de 20 Km. Usted, amiga lectora, que se ha definido como una "corredora del montón", estará en alguna velocidad intermedia, es decir será capaz de recorrer un Km en un tiempo entre 3 y 8 minutos. ¿Cuál es su ritmo promedio?

La pregunta es un tanto capciosa. Usted dirá 'depende', y en realidad su ritmo depende de la distancia total que recorre: a mayor distancia, menor ritmo. Es decir, usted es capaz de correr por ejemplo un solo Km desde cero hasta mil metros y allí parar, en 4 minutos; pero si le piden que recorra cinco Km consecutivos sin parar, probablemente su tiempo total sube a 22 minutos, y su ritmo promedio baja a  $(22/5=)$  4,4 minutos por Km (esto significa 4 minutos y 24 segundos por Km, porque 0,4 minutos equivalen a  $0,4 \times 60$  segundos que tiene cada minuto = 24 segundos). Peor aún, si le piden que complete una hora corriendo, es probable que usted logre cubrir una distancia de 12 Km, y el ritmo correspondiente resulta de 5 minutos por Km.

Entonces, ¿cuál debería ser su respuesta? Pudiera ser: "mi ritmo promedio está entre 4 y 5 minutos el Km". ¡Correcto!

Pero estos ritmos o velocidades dependen de la distancia total que se recorre, a mayor distancia menor ritmo, regla sobre la cual discutiremos en un capítulo posterior de este libro. Entonces, para no dejar lugar a la duda, nos referiremos al ritmo que es capaz de imprimir un corredor de maratón, es decir en una longitud de 42 Km y 195 metros. Pido su consentimiento para adoptar un convencionalismo que nos permita clasificar a los corredores según el ritmo que emplean en un maratón, y fijar el ritmo máximo para que se considere de élite en 4 minutos por Km, con lo cual el tiempo bajo el cual se lo incluirá en esta categoría es de dos horas y cuarenta y nueve minutos; en el otro extremo, se considerará trotador al corredor que emplea el doble de este tiempo, es decir cinco horas y treinta y ocho minutos en el maratón, que corresponde a un ritmo de 8 minutos por Km. Los que tienen ritmos entre estos dos límites son los que denominamos, al menos en este libro, "corredores del montón".



## Clasificación de los Corredores Según su Ritmo en un Maratón

<i>TIPO DE CORREDOR</i>	<i>TIEMPO EN MARATON</i>	<i>RITMO min/Km</i>
De élite	Menor de 2h49'	Menor de 4
Del montón	Entre 2h49' a 5h38'	Entre 4 y 8
Trotador	Mayor de 5h38'	Mayor de 8

Tabla No: 7.

Fuente:<sup>32</sup>

Elaboración: RJIU

Entonces usted, que corre a un ritmo entre 4 y 5 minutos, sí reúne los dos requisitos para ser considerado un "corredor del montón": tiene un ritmo más rápido que 8 minutos por Km -lo cual lo convierte en un corredor-, y no llega a ser tan veloz como un corredor de élite que necesita menos de 4 minutos por Km -entonces puede estar en el montón de corredores.



Foto No: 21.

Maratón de Cuenca 2016.

Fuente:<sup>33</sup>

¿Por qué llamo "montón" al resto de corredores, que no son de élite ni son trotadores? Porque la palabra montón significa una gran cantidad, en el caso de carreras pedestres, un montón de corredores significa una gran cantidad de corredores, la masa de corredores de una competencia. y esa gran cantidad de corredores es la que se encuentra en el medio en cualquiera de las carreras

<sup>32</sup> MORALES, Leonardo. (2011). De 10K a 100 K.... y Más. Una guía para el corredor del montón. Cuenca. Editorial ACSAM.

<sup>33</sup> <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/>



callejeras que son las que nos interesan, es decir representan a la mayoría de corredores que no son de élite, ni tampoco se ubican en los últimos lugares.

Tomemos como ejemplo el Maratón de Nueva York, edición 2009. En esta gran competencia tomaron la partida 44.177 deportistas, y terminaron la prueba 43.660. De esta enorme cantidad de personas, sólo 345 hombres y mujeres lograron tiempos menores a dos horas y cuarenta y nueve minutos, es decir menos de ocho por cada mil competidores: estos son los corredores de élite o profesionales, aquellos que aspiran a los premios económicos que reparten los organizadores. Asimismo, los trotadores o corredores más lentos, aquellos que necesitaron cinco horas treinta y ocho minutos o más para completar los 42.195 metros, fueron 4.217 personas. Todos los demás, es decir los restantes 39.098 deportistas que emplearon entre 2h49, y 5h38' para completar el maratón, son 10 que llamo "corredores del montón", y representan casi el 90% de todos los atletas que terminaron el maratón. En este grupo estaríamos usted y yo.

Tomemos otro ejemplo de una carrera nacional, la más famosa del Ecuador, la "Quito-Ultimas Noticias 15K", que cumplió su quincuagésimo aniversario en el año 2010. En esta carrera se inscribieron alrededor de 15.000 deportistas, pero terminaron el recorrido 13.472. Si consideramos como deportistas de élite a aquellos que lo hicieron en menos de 55 minutos, estos fueron un total de 95 personas, es decir sólo siete de cada mil. En el otro extremo están los deportistas que utilizaron más del doble de este tiempo, digamos una hora y cincuenta minutos o más, que fueron 1.489 personas consideradas trotadoras. El resto, es decir 11.888 son "corredores del montón", que representan un ochenta y ocho por ciento del total de participantes. Estadísticas similares a las de Nueva York.

¿Qué he logrado demostrar con los dos ejemplos anteriores? Pues que los "corredores del montón" son la mayoría de atletas participantes en las carreras callejeras, y en esta mayoría existe a la vez una enorme diversidad: diversidad de género, diversidad de estatura, diversidad de peso, diversidad de edad, diversidad de educación, diversidad de clase social, y principalmente, diversidad de ritmo.



Pero la abrumadora mayoría que representan los "corredores del montón" hace que en realidad quienes hacen la fiesta de las carreras callejeras sean estos deportistas, no los corredores de élite que básicamente compiten por los premios económicos que se reparten en estas carreras, ni los novatos improvisados que vienen en la cola. Este hecho demuestra también otra valiosa característica del "corredor del montón": no corre por dinero, ya que básicamente no aspira a ocupar un puesto que le permita acceder a premio económico, es altruista, puro, básicamente un auténtico deportista amateur.

No se debe pensar que, por estar en el medio, los corredores del montón son mediocres. Por el contrario, dentro de su respectivo nivel son grandes atletas, llenos de expectativas y aspiraciones} competitivos y soñadores, que conforme a su idiosincrasia participan esforzándose para tener un rendimiento aceptable y a veces superarse en sus límites. Entre ellos podemos encontrar variados biotipos y tipos psicológicos que los hacen únicos e incomparables, pero que les permiten reunirse o asociarse para entrenar y para apoyarse durante las competencias. He aquí algunos que me parecen interesantes.

### **3.3.1. Los Optimistas**

Son aquellos que siempre piensan estar mejor preparados de lo que realmente están, y estiman completar una carrera en menor tiempo que el que al final consiguen. Normalmente un optimista se siente superior a muchos de sus competidores; en su cabeza tiene una lista de amigos o conocidos a quienes

cree que va a vencer en determinada prueba, y no escatima comentarios en la partida respecto al lugar que piensa ocupar y hasta cuántos minutos delante de fulano de tal va a llegar. Por supuesto, se coloca en las primeras filas para la salida, tratando de estar lo más cerca que sea posible de los corredores profesionales.



### **3.3.2. Los Pesimistas**

Al contrario de los optimistas, los deportistas pesimistas están siempre nerviosos y preocupados antes de la partida de una competencia. Se preguntan: "¿alcanzaré a terminar la competencia?", "¿no me lesionaré en la bajada pronunciada que existe en el K5?"; o tienen pensamientos negativos como: "entre tantos competidores, todos parecen bien preparados, voy a quedar último, más bien no corro", "no he entrenado lo suficiente, me van a ganar todos mis amigos". Afortunadamente, estos pensamientos negativos suelen ir desapareciendo cuando este corredor se da cuenta que durante los entrenamientos y en el desarrollo de la competencia puede pasar a muchos otros competidores, y va ganando confianza en su preparación y rendimiento.

### **3.3.3. Los Competitivos**

Hay deportistas obsesionados con ganarle a alguien o rebajar de determinado tiempo que se han impuesto como meta para una carrera. Estos atletas suelen colocarse detrás pero cerca de su competidor objetivo, y regulan su ritmo de acuerdo con el ritmo que impone el o la atleta a la que quieren vencer; tratan de mantener una distancia suficiente para verle y no ser vistos, y en el momento preciso, cuando lo sienten desfallecer y ellos están fuertes, atacar de manera sorpresiva, sin hacer ruido y pasarlo de forma contundente tal vez en los 100 metros finales de la carrera, para asegurarse que el o la sorprendida competidora pueda reaccionar a tiempo.

Otros de este grupo, en cambio también se colocan detrás del deportista a ser vencido, y prácticamente "le respiran en la oreja" durante la mayor parte del recorrido, es decir no se ocultan ni buscan el factor sorpresa, sino más bien el desgaste psicológico de su contendor para tratar de vencerlo.

### **3.3.4. Los Tramposos**

Como en todo grupo grande y variado, en la masa de corredores también hay algunos a los que podemos llamar tramposos, que son aquellos deportistas que pretenden ser más de lo que son, o aspiran a hacerse acreedores a los premios



económicos o trofeos que se entregan a los ganadores de las competencias, para lo cual no les importa el medio que utilizan con tal de conseguir el fin.

Estos deportistas son capaces de actuaciones increíbles. Me ha tocado conocer o ser informado respecto de algunas de tales actuaciones como: personas que estudian la ruta en forma previa a la competencia, para determinar la forma de reducir la distancia y variar la ruta oficial cruzándose en algún punto a escondidas de los jueces; otros, -y esto puede ocurrir en carreras de gran fondo. en las que los atletas se distancian de uno a otro-, son capaces de utilizar la ayuda de vehículos para trasladarse parte del recorrido engañando a los oficiales y demás competidores; inclusive hubo un caso de suplantación de identidad, esto es, el recorrido fue cubierto en parte por un corredor utilizando- un número y determinada vestimenta, y otra parte del recorrido lo cubrió otro competidor con el mismo número y similar vestimenta, a manera de postas.

### **3.3.5. Los Pelucones**

La palabra "pelucón" ha sido acuñada en Ecuador por el Presidente Rafael Correa, que la utiliza para referirse al grupo tradicionalmente dominante en la política y la economía del país, que de alguna manera se opone a los cambios sociales que pretende realizar el Presidente a favor de las clases menos favorecidas. El vulgo la ha generalizado para referirse a aquellas personas que tratan de aparentar lo que no son, buscando colocarse en una élite social o económica a la que no pertenecen, o si pertenecen, exageran innecesariamente las apariencias o características intrínsecas de tal élite. Antes se utilizaba para esta clase de personas la palabra "fifirichi".

Ahora que correr se ha puesto de moda, hay muchos corredores pelucones. Se los reconoce fácilmente por el atuendo que llevan: generalmente utilizan ropa de las mejores marcas y mientras más vistosa mejor; se les escucha conversando sobre el precio de las gafas que utilizan y los más mínimos detalles sobre las características y las ventajas que las mismas les brindan durante el ejercicio; averiguan el precio de los zapatos de correr y están prestos a comprar usualmente los más caros; normalmente son los primeros en adquirir cualquier instrumento que la propaganda indica les hará mejores corredores: pulsómetros, cronómetros con GPS incluido,



bandas para correr en casa, etc.; se inscriben en los gimnasios más elegantes de la ciudad y se pagan un entrenador aunque difícilmente cumplen los planes de entrenamiento que les mandan; consumen bebidas hidratantes, geles, barras energéticas, ungüentos y linimentos de diverso tipo; ah!, y desde luego, son los primeros en tomarse las fotos. Algunos pelucones son también buenos corredores.

### **3.3.6. Los Conversones**

Muchos corredores tienen la sana costumbre de aprovechar sus trotes, entrenamientos, y aún carreras pedestres, para conversar entre amigos, contarse las incidencias de los últimos días en sus respectivos trabajos, las actividades familiares en que se han visto involucrados, contarse chistes o hacer chanzas a costa de alguno de los corredores del grupo, en fin, el tiempo que dura la actividad física les sirve como terapia para aliviar las tensiones y descargar, con alguien de confianza, la presión a que se han visto sometidos en las actividades diarias anteriores. Realmente, un buen trote conversando hace milagros respecto a estabilizar el carácter de las personas.

### **3.3.7. Los Solitarios**

Algunos entrenan solos, leen artículos y libros sobre carreras, entran al internet y se mantienen actualizados, y cuando se trata de competir van solos, tratan de pasar desapercibidos entre la masa de participantes, se colocan discretamente en la segunda mitad del pelotón, completan su recorrido y se retiran solos, muchas veces sin esperar siquiera a la premiación. Pueden ser muy buenos corredores, ya que tienen la virtud de la concentración, o pueden ser decepcionantes ya que no cuentan con el apoyo de nadie durante la carrera.

### **3.3.8. Los Criticones**

Hay corredores a quienes les encanta criticar a los organizadores de las competencias. Están atentos a cualquier falla que pueda darse: que la carrera no inicia exactamente a la hora anunciada, que no hay suficiente seguridad para los corredores durante el recorrido, que la ruta trazada no es técnica porque se cambia frecuentemente el tipo de pavimento, que la ruta tiene muchas subidas y bajadas, que la ruta es demasiado plana, que hay demasiados corredores y no se puede correr porque las calles resultan estrechas, que ha faltado promoción y





como consecuencia hay pocos participantes, que faltan los puestos de abastecimiento de líquidos, que otros corredores han hecho trampa y por eso se les han adelantado en la competencia, que la premiación se tarda demasiado, que los premios entregados no valen nada, que los jueces han sido injustos, que las camisetas recordatorias están feas, etc., etc.

No contentos con esto, los criticones se fijan en los demás deportistas y también utilizan su tiempo para encontrar los defectos en las vestimentas y/o en los estilos de correr de cada persona. Se quejan de la falta de apoyo de los organismos deportivos, de la empresa privada y hasta del gobierno. y aún más, encuentran tiempo para criticar hasta al público que ha acudido a ver el evento deportivo.

En este grupo hay corredores de todo nivel: muy rápidos y muy lentos.

### **3.3.9. Los Mentirosos**

También hay quienes quieren decir que son buenos atletas sin necesidad de entrenar. Esta es la más grande mentira. Como solemos decir en mi grupo de entrenamiento, en las carreras pedestres no hay milagros, los resultados reflejan cuánto y qué tan bien ha entrenado cada persona antes de la competencia. Desde luego que influye mucho la genética del individuo, pero una misma persona rinde mejor cuando está más entrenada y no cuando se ha descuidado y se presenta así a una competencia. Entonces, no se puede esperar que una deportista logre su mejor marca personal en determinada distancia, luego de haber estado sin entrenar tres meses.

### **3.3.10. Los Ocupados**

No es raro que algunos de sus compañeros de entrenamiento traten de disculpar una mala actuación diciendo que no han tenido tiempo para entrenar, que el trabajo no les permite. Normalmente, estas personas son las que tienen más tiempo, sino que no tienen la dedicación para encontrar un espacio para dedicarlo al entrenamiento.

En mi grupo de entrenamiento tengo a algunos empresarios que trabajan de 12 a 16 horas diarias, a veces más de 6 días por semana, y sin embargo encuentran un





tiempo para entrenar; tal vez tengan que levantarse a las 5 de la mañana o trabajar hasta altas horas de la noche, pero logran dedicar una hora para la carrera diaria.

En cambio, hay otros que tienen solo un horario normal de 8 horas diarias de trabajo, y se quejan de falta de tiempo. Un buen amigo que era mi compañero inseparable en las prácticas de los sábados solía quejarse de falta de tiempo para entrenar, cuando trabajaba solo a medio tiempo, o sea 4 horas diarias fijas, y unas pocas más ejerciendo libremente su profesión. Siempre hay tiempo cuando uno quiere darlo, por más ocupado que uno se encuentre, es cuestión de organizarse.

### **3.3.11. Los Enfermos**

Estos sí somos casi todos. Es interesante escuchar las conversaciones de grupos de amigos deportistas unos minutos antes de la partida de una carrera: el que menos está lesionado, enfermo, malanochado, indigesto o no ha podido entrenar casi nada. Sin embargo, en cuanto suena el disparo de inicio, todos salen disparados y, generalmente, logran realizar excelentes o al menos aceptables performances.

Es que, de alguna manera, los corredores tratan de crear un escudo que les proteja en caso de que por cualquier circunstancia no rindan conforme creen que pueden hacerlo; entonces, si anticiparon que estaban lesionados, al final podrán argumentar que llegaron atrasados porque la lesión les molestó a lo largo de toda la ruta. Pero es así, si uno se guía por lo que oye en la línea de partida de una carrera pedestre, puede creer que está en un hospital con gente convaleciente, y no frente a un grupo de deportistas con excelente salud.

Bueno, seguramente usted está pensando en que me faltan algunos tipos de corredores; es cierto, ya que no he tratado de ser exhaustivo. Pero sí quiero decirle que muy probablemente usted se identificará de manera preferencial con uno de estos tipos de corredor, y le puedo asegurar que su personalidad no corresponderá sólo a ese tipo dominante, sino que tendrá también algunos aspectos de varios otros tipos. Esta precisamente es la belleza de ser un "corredor del montón".



El corredor del montón es fundamentalmente un ser libre, puede correr cuando quiere o no correr, si le da la gana puede trotar o caminar durante una competencia sin sentirse culpable, puede conversar con sus compañeros, animar a un competidor al que ve desfallecer, acompañar a otros deportistas de menor ritmo, contar chistes, utilizar el atuendo con el que se sienta más cómodo y que esté a su alcance sin importarle marcas o apariencias, aceptar las reglas de la competencia, la ruta seleccionada, no se preocupa por los premios ni necesita refuerzos alimenticios o medicinas, no espera recibir necesariamente la ayuda financiera o moral y afectiva de nadie, porque está preparado para cumplir su objetivo a su ritmo; en definitiva, puede mantenerse en control durante toda la competencia y disfrutar al máximo de la misma.

La libertad de que goza el corredor del montón no significa que para él o ella no tenga importancia la competencia. Por el contrario, algunos atletas de la masa son extremadamente competitivos, como ya se indicó antes, y en general todos libran pequeñas batallas con otros atletas de similares condiciones. Es decir, en el marco de una gran carrera en la cual el público y los medios se preocupan principalmente de la competencia entre los atletas de élite, se libran cientos y tal vez miles de batallas entre los corredores del montón, que no aparecen publicadas en los reportajes periodísticos, ya que hay mini-competencias entre pares, entre pequeños grupos de los corredores cuyo ritmo es alrededor de cinco minutos por Km, otros de cerca de seis minutos el Km, otros que pelean por no ser el último del evento; competencias privadas entre los compañeros de entrenamiento; y competencias secretas, inesperadas, no pactadas, entre algún competidor que aparece en el camino de usted y que resulta muy difícil de vencer, por lo que usted se ve obligado a emplearse a fondo, concentrarse en lo que está haciendo, recordar los consejos de su entrenador o de sus compañeros, acopiar las experiencias anteriores vividas y generar sobre la marcha una estrategia para superarlo.

Si logra éxito y termina siendo vencedor, la satisfacción que siente es enorme, [qué le importa que el famoso corredor N.N. de Kenia haya sido el ganador absoluto y haya impuesto nuevo récord general en la carrera!: usted es el triunfador, todo su entrenamiento encuentra una recompensa ahora, los esfuerzos realizados



tienen sentido, ni se acuerda del cansancio o de los dolores musculares que son normales por el esfuerzo realizado. Si el triunfo ha sido frente a un rival que normalmente le suele ganar a usted, es posible que esta euforia le dure por varios días. [Esos son los días de felicidad que no pueden alcanzar las personas sedentarias! ¡Esa es la alegría de vivir!

### **3.4. EL ULTRAMARATÓN DE CUENCA**

En el año 1995, los directivos del Club A Correr, luego de cumplir satisfactoriamente con la organización del V. Maratón de Cuenca, comenzaron a soñar con extender la longitud de las carreras. Un triatleta de origen checo, Peter Chod, que estuvo en Cuenca, le comentó sobre los ultramaratones que se realizaban en Europa; particularmente le habló del ultramaratón de 100 Km de Biel, Suiza, en que Chod había participado; incluso le envió un folleto promocional de dicha competencia.

Pocos meses después, llegó a Cuenca una triatleta americana Leslie Trabant, con quien tuve oportunidad de dialogar gracias a mi condición de Presidente de la Federación Ecuatoriana de Triatlón. Le comenté sobre mi afición por los maratones, y le dije que había escuchado que en Europa se hacían carreras mucho más largas, más que el doble de largas que los maratones. Ella confirmó que también en los Estados Unidos se competía en esas distancias y que su esposo era un aficionado a los ultramaratones. Ella fue quien enseñó la técnica para correr gran fondo: intervalos de crucero lentos, con períodos de caminata para rehidratarse e ingerir hidratos de carbono, y me incentivó a intentar entrenamientos según esta rutina.

La idea fue transmitida también al grupo de organizadores del Festival de Atletismo de Largo Aliento, y es así como se unieron a este objetivo la Escuela de Marcha del Azuay, con sus principales directivos, Luis Chocho y Juan Chocho y el médico Jorge Guillermo; la Federación Deportiva del Azuay con un delegado; la Universidad de Cuenca, con su profesor Dr. Patricio Caldas; el Club A Correr, con su presidente de entonces, Bolívar Guevara; como juez principal de ruta, el Ing. Pedro León; y todo el personal de la firma auspiciante ACSAM Cía. Ltda., quienes, junto con el autor, vienen cada año organizando y encargándose de la logística de este evento que congrega a decenas de personas de apoyo que actúan como jueces,



abastecedores fijos y móviles, coordinadores o analistas de sistemas de computación, cada uno encargado de una función que no puede dejar de ser cumplida para que los participantes alcancen, cada uno, el objetivo que se ha propuesto.

Es así que decidieron organizar el primer Ultramaratón de 100 Km de Cuenca y del Ecuador. Entonces, quedó instaurada la ruta desde Biblián, en la provincia del Cañar, 30 Km al norte de Cuenca, hasta el valle de Yunguilla, hermoso paraje al sur-occidente de la ciudad, en donde muchos de sus habitantes han construido preciosas casas de campo a las cuales concurren los fines de semana durante todo el año, y algunos meses en el período de vacaciones escolares, entre junio y agosto, para disfrutar de su agradable clima ligeramente cálido, que contrasta con el frío que en esos meses se siente en Cuenca.

Para la logística, el entusiasmo de los organizadores logró obtener la colaboración de instituciones locales como la Policía y el Ejército, que contribuyeron con su contingente de personal para el control de la seguridad de los deportistas durante el recorrido, que se realizó y se continúa realizando hasta hoy, con tráfico abierto. En muchas ediciones, aparte del auspicio de ACSAM, varias empresas locales aportaron económicamente para cubrir los gastos que demanda esta competencia.

¿Cuánto tiempo se debía permitir como límite para que los participantes completen la carrera?

Gracias a información conseguida por los organizadores respecto de resultados en los ultramaratones de ultramar, y a los tiempos que el grupo de amigos corredores del montón que ensayaban por primera vez estas distancias estaban haciendo, se decidió establecer un límite máximo de 14 horas para aceptar que el deportista participante había cumplido satisfactoriamente el recorrido. En años posteriores, este tiempo tope se ha reducido a 12 horas.

¿En qué horario se debería realizar la prueba?



Puesto que se necesitarían 14 horas para completar los 100 Km, era obligatorio que el inicio debía ser en la madrugada, de tal forma que se consiguiera terminar la competencia antes de que la noche dominase. Se decidió que el arranque de la carrera sería a las 4 de la mañana. Actualmente se arranca a las 5 de la mañana, puesto que el límite de tiempo es de solo 12 horas.

¿Cómo se haría el abastecimiento a los deportistas?

Este era un problema de logística, ya que se necesitaba mucho personal de apoyo para cubrir la distancia de 100 Km como se solía hacer en las carreras más cortas. Se pensó entonces en proporcionar abastecimiento móvil, mediante vehículos que recorrieran por las carreteras y calles por las que se desarrollaba el evento, ofreciendo líquidos, frutas, galletas, a los competidores; se autorizó también que los competidores podían tener su propio abastecimiento. En la actualidad, esto se ha mejorado, pues se han establecido a lo largo del recorrido los denominados "oasis", que son puestos fijos de abastecimiento que cuentan con líquidos como agua, suero, bebidas gaseosas y líquidos hidratantes; así como, frutas tales como: bananas, naranjas, papaya, pasas, manzanas y otras; galletas, pan, y otros carbo-hidratos, que puede tornar el deportista.

¿Cómo hacer el control de que cada deportista haga todo el recorrido?

Este es un problema serio, sobre todo si se toma en cuenta que conforme progresa la carrera, las distancias que separan a un deportista de otro se incrementan, lo cual hace que resulte imposible controlar mediante jueces que ningún deportista haga trampa, por ejemplo, subiéndose a un vehículo durante un cierto trayecto. Los organizadores dejan en claro que no se comprometen al control íntegro del recorrido por parte de cada deportista, pero sí ejercen una supervisión basada en los siguientes principios:

a) Hay oficiales que recorren permanentemente, desde el último hasta el primer corredor en cada momento, observando el cabal cumplimiento de las reglas, y, en caso de advertir alguna anomalía, podrán descalificar al infractor.



b) Hay jueces fijos ubicados cada 10 Km del recorrido, quienes anotan el número con que compite cada deportista que pasa por el puesto de control, así como la secuencia en que pasan los corredores y la hora a que lo hacen. Este registro permite un control a posteriori, pues se puede verificar que un competidor determinado haya pasado por todos los puestos de control (si no aparece en alguno, pudiera considerarse que lo hizo por un medio ilícito, y pudiera ser descalificado), así como el tiempo promedio en cada tramo de 10 Km, lo cual da un ritmo que, en caso de incrementarse fuera de un rango normal en un tramo, también es un indicador de que el deportista pudo utilizar por algunos Km un medio de transporte ilícito, y pudiera ser descalificado.

¿Qué otra ayuda brinda la organización al deportista?

El control y asistencia médicos. Esto es sumamente importante, puesto que en una carrera de tanto recorrido, las personas suelen sufrir lesiones, dolores musculares, calambres y otras complicaciones que necesitan asistencia inmediata. En algunas ediciones se instalaron puestos de masaje que, a algunas personas, les sientan muy bien, pero otras personas no los toleran, y es preferible en esos casos, que los masajes los reciben una vez que han terminado la competencia.

¿Qué lecciones hemos aprendido de estas carreras de gran fondo?

En primer lugar, hemos aprendido que el ser humano no tiene límites, puede alcanzar cualquier distancia, cualquier objetivo que se proponga y por el cual luche. Aquello que nos parecía irrealizable en un principio, correr 100 Km, es perfectamente posible para cualquier persona medianamente preparada, y una vez alcanzada esta meta, se abre el paso a metas mayores, como en efecto sucedió, pues el grupo de aficionados cuencanos realizó en el año 2002 una carrera de 100 millas (161 Km), de la que hablaremos específicamente más adelante.

En el campo científico, médicos y deportólogos locales se interesaron por investigar que les ocurría fisiológicamente a estos "locos" que se ponían a correr 100 Km. Se desarrollaron protocolos a los cuales se sometieron voluntariamente los ultramaratonistas: mediciones de la presión arterial, pulsaciones, capacidad



pulmonar, exámenes de sangre meses antes de la competencia, mientras estaban en la fase de entrenamiento, y luego pruebas inmediatamente antes, inmediatamente después, y durante la competencia. Los resultados fueron asombrosos: aquellos grandes deportistas capaces de terminar una carrera de 100 Km, si eran evaluados en base a los parámetros con que se examinaba a una persona normal, sedentaria, debían ser considerados en alto riesgo de ataque cardíaco e internados inmediatamente. Desde luego, esto les enseñó a los galenos que los parámetros normales para estos deportistas son otros, muy distintos que los parámetros usuales en las personas comunes.

La Universidad de Cuenca, a través de su Escuela de Educación Física, se hizo eco de estos resultados, y prosiguió con las investigaciones, bajo la dirección del Dr. Patricio Caldas, profesor que auspició y dirigió la realización de dos tesis de grado de licenciados en educación física, realizadas por estudiantes que participaron como observadores en los procesos de entrenamiento y realización del Ultramaratón de Cuenca.

En fin, esta idea descabellada para muchos, se ha arraigado en el corazón de los deportistas cuencanos, y hoy por hoy, es un evento deportivo esperado por los aficionados de todo el país, y de varios atletas extranjeros hasta quienes ha llegado la noticia de esta competencia que les permite, sobretodo, probar sus límites con el apoyo afectuoso de un grupo de gente que comparte esta misma afición.

### Historia del Ultramaratón de Cuenca

El ultramaratón es una competencia que se realiza durante varias ocasiones todos los años a nivel mundial en varios países. El nombre de ultramaratón se lo ha aceptado convencionalmente para todas las competencias pedestres que cubren distancias mayores a los 42.195 m que tiene el maratón. Tradicionalmente se efectúan pruebas de 50 Km, 50 millas, 100 Km, 100 millas, y otras de mayor distancia, que llegan a varios cientos y hasta miles de Km.

El ultramaratón de 100 Km es una competencia oficial cuyo récord mundial es reconocido por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF). Los





récords mundiales vigentes en esta prueba son:

HOMBRES: Takahiro Sunada del Japón, 6h13:33 en 1998 en Tokoro, Japón

MUJERES: Tomoe Abe del Japón, 6h33: 11 en 2000 en Yubetsu, Japón

Hasta el año 2011, en la ciudad de Cuenca se han efectuado 9 ultramaratones, a saber:

- 1996 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)
- 1998 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)
- 2000 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)
- 2002 Ultramaratón de 100 Millas (Cuenca-Machala)
- 2004 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)
- 2006 Ultramaratón de 6 Horas (Circuito en Cuenca)
- 2008 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)
- 2010 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)
- 2011 Ultramaratón de 100 Km (Biblián - Yunguilla)

La prueba que tuvo mayor acogida y arrojó los mejores resultados técnicos, incluido el récord para la distancia, fue la del año 2000, que convocó a 151 participantes, 61 de los cuales lograron terminar los 100 Km de recorrido. La más asombrosa de las pruebas fue la carrera de Cuenca a Machala, que se efectuó comenzando a las 15h00 de un día sábado, prosiguió durante toda la noche, y terminó a las 13h00 del día domingo siguiente; en esta prueba, 20 deportistas lograron cumplir la meta de 160,9 Km, equivalentes a 100 millas, desde el local del Coralcentro en Cuenca, hasta el edificio de la Municipalidad de Machala.

En las diferentes ediciones, se ha tenido la participación de atletas de la mayoría de provincias del país, y algunos deportistas provenientes de varios países extranjeros como son: República Checa, Dinamarca, Estados Unidos, Perú, Panamá y Colombia.

Los triunfadores de las diferentes ediciones realizadas hasta la fecha se presentan en el cuadro que sigue.



TRIUNFADORES DEL ULTRAMARATÓN DE CUENCA			
AÑO	DISTANCIA	GANADORES / PROCEDENCIA	TIEMPO
1996	100 Km	César Granja - Tungurahua	9h21'
1998	100 Km	César Granja - Tungurahua	8h37'
2000	100 Km	Nelson Viñansaca - Pichincha	7h51'
2002	161 Km	Luis Gunzha - Chimborazo	14h27'
2004	100 Km 100 Km	Washington Carrillo - Azuay Elsa Contreras - Azuay	8h34' 14h04'
2006	67.8 Km 51.1 Km	Leonel Pérez - Esmeraldas Ximena Mejía - Perú	6 horas
2008	100 Km 55 Km	Duval Suqui - Guayas María Elena Morocho - Azuay	9h08' 5h33'
2010	100 Km 100 Km	Andrés Chacón Riera - Imbabura María Elena Morocho - Azuay	8h42' 11h00'
2011	100 Km 89.1 Km	Miguel Angel Rea - Azuay Cathy Guevara Vega - Imbabura	8h53' 12h00'

Tabla No: 8.

Fuente: 4.

Elaboración: RJIU

Por lo expuesto, los récords absolutos de esta competencia hasta la fecha son:

- ✓ HOMBRES: Nelson Viñanzaca: 7h51'
- ✓ MUJERES: María Elena Morocho: 11h00'

Otras estadísticas del evento se resumen en el cuadro de la página siguiente.

### 3.4.1. Ruta del Ultramaratón de 100 Km

La ruta de esta competencia ha sido la misma desde el año 1996, con ligeras variantes que se han dado año a año por circunstancias tales como la construcción de obras en el trayecto, que obligaron a realizar desvíos en algún tramo, así como ajustes en los puntos de salida y de meta.

En las primeras ediciones se salía desde el sector de Sageo, unos 500 m al norte del actual punto de salida (entrada a Agüilán), y en el Km 25 se continuaba por la carretera Panamericana Sur, entrando a Cuenca por la Ave. González Suárez, para empatar con el actual recorrido en el sector del puente de Monay. Actualmente, en el Km 25 se desvía hacia el puente de Ucubamba, lo cual permite que los deportistas recorran por un hermoso trayecto de 3 Km en caminos de tierra a orillas



del río Cuenca, y luego ingresen a la ciclo vía que se inicia tras del Hospital del Río, prosigue por la orilla del río y termina en el sector de Gapal. Este trayecto es mucho mejor en cuanto al aspecto escénico, así como en cuanto se evita muchísimo tráfico que existe en el recorrido antiguo.

<b>ESTADÍSTICAS DEL ULTRAMARATÓN DE CUENCA</b>		
<b>CONCEPTO</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>TIEMPO</b>
Recordista 100 Mi.	Luis Gunzha Abarca	14h27'
Recordista de 100 Km	Nelson Iván Viñansaca Quishpe	7h51'08"
	María Elena Morocho	11h00'
Cinco mejores tiempos	1. Luis Gunzha (Chi.)	14h27'
<i>En 100 millas</i>	2. Nelson Viñansaca (Chi.)	16h57'
	3. Carlos Cabascango (Chi.)	17h26'
	4. Luis Tamayo (Chi.)	17h29'
	5. Luis López (Chi.)	17h42'
	Cinco mejores tiempos	1. Nelson Viñansaca (Pi.)
<i>En 100 Km</i>	2. Luis Gunzha (Chi.)	8h05'58"
	3. Luis López (Chi.)	8h07'22"
	4. Manuel Huaraca (Chi.)	8h12'49"
	5. Luis Tamayo (Chi.)	8h27'52"
	Cinco mayores distancias en 6 horas de carrera	1. Leonel Pérez (Esm)
2. Jesús Chiroque (Perú)		72,7 Km
3. Jasmell Chuquicusma (Perú)		71,1 Km
4. Henry Bonilla (Perú)		69,4 Km
5. Washington Carrillo (Azuay)		67,8 Km
Ximena Mejía (Perú)		51,1 Km
2. Consuelo Yarleque (Perú)		45,0 Km
3. María Elena Morocho (Azuay)		44,4 Km
Deportista que completó más Ultramaratones de Cuenca		Jorge Valladares (AZ) (8 de los 9)
Mejores Damas	Elsa Contreras AZ	55K(1998) 69 K. (2000) 100 K. (2002) – 14h04.
	María Elena Morocho AZ	55 K. 2008 (5h33) 100 K. 2010 (11h00)

Tabla No: 9.

Fuente: 4.

Elaboración: RJIU

Como se ve, los récords absolutos de esta competencia hasta la fecha son:

- a. HOMBRES: Nelson Viñanzaca: 7h51'
- b. MUJERES: María Elena Morocho: 11H00'

Otro cambio importante que se hizo a la primera ruta, comienza aproximadamente en el Km 66, ye del Portete de Tarqui, en donde antiguamente se proseguía por la



carretera principal hasta la población de Santa Marianita; en las ediciones posteriores al año 2000, en la Y se toma por la carretera secundaria o antigua, sin pavimento, y se llega también a Santa Marianita, con un recorrido que es aproximadamente 1 Km menos largo que el anterior, y sin tráfico vehicular. Este recorte de 1 Km, obligó a cambiar la meta que, antes se hacía en la carretera principal, sector de La Molienda a la entrada de La Unión, y extender el recorrido hasta la plaza central de esta parroquia, junto a la Iglesia, a donde se llega entrando por el carretero de acceso que comienza precisamente en el sector de La Molienda. Este cambio también fue beneficioso, pues permite que el pueblo de La Unión se una a la fiesta y participe en la ceremonia de premiación del evento.

La ruta es predominantemente en bajada, pues parte de la cota 2.400 metros sobre el nivel del mar, para terminar en la cota 1.300 msnm en La Unión. En el trayecto, el primer tramo de aproximadamente 15 Km es mayormente en bajada, hasta la cota 2.220, pero tiene algunos contra-pechos, especialmente en la entrada a la ciudad de Azogues, por la cual los deportistas pasan a tempranas horas de la mañana.

Luego viene un ascenso suave pero continuo por los próximos 50 Km, hasta la cota 2.660 msnm, en el Portete de Tarqui. Los deportistas atraviesan toda la ciudad de Cuenca pero por las avenidas marginales, en la zona nueva de la ciudad, hacia el occidente de la misma. Luego siguen por la carretera Panamericana Sur, pudiendo disfrutar de espléndidos paisajes serranos, con montañas y valles cubiertos de pastos, por tratarse de una zona ganadera.

Desde aquí, el trayecto es en una pronunciada bajada, en la cual algunos deportistas novatos han pagado con creces su atrevimiento de pensar que las bajadas son fáciles, y lanzarse disparados pensando acortar el tiempo de carrera: muchos se han lesionado y han debido retirarse dejando inconclusa su aspiración de completar la carrera. La bajada debe ser atacada con respeto, y si bien es cierto que se puede mejorar el ritmo promedio de carrera, hay que tener mucho cuidado con el golpeteo de los pies sobre el piso y sus consecuencias en talones y rodillas, así como en la condición física general del atleta.



También hay que considerar que, aunque el trayecto es predominantemente en bajada, hay unas seis subidas relativamente cortas, de 300 a 900 metros de longitud, pero que les cobran un alto precio a los deportistas. En mi particular experiencia, la subida del Rircay, para llegar a Léntag pasado ya el Km 90, es la más exigente de toda la competencia, y normalmente, me veo forzado a subirla caminando.

## **CAPITULO IV**



## **LA INVESTIGACION EN LA MARATON DE CUENCA 2016**



## **Introducción**

Una vez que se ha expuesto y analizado las características de la maratón de Cuenca, en este capítulo se realiza la exposición y análisis del proceso de entrenamiento deportivo y los resultados deportivos obtenidos en la versión 2016 de la Maratón de Cuenca, todo ello con el propósito de demostrar la realidad descrita en la problematización y la consecución de los objetivos planteados al iniciar el presente proyecto.

La realización de este capítulo demandó la aplicación de la investigación en dos fases, en la primera se realizó el contacto inicial y seguimiento del proceso de entrenamiento de cincuenta atletas damas e igual número de atletas varones que estaban preparándose para competir en la prueba, a quienes se les aplicó de manera aleatoria una elemental encuesta acerca de las características el proceso de entrenamiento deportivo para la maratón, cuyos resultados se exponen por medio de cuadros estadísticos. En la segunda fase se recopiló la información de los resultados obtenidos que nos sirven para analizar, básicamente los tiempos de ejecución de la prueba.

### **4.1. EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL MARATONISTA.**

En el objetivo de estructurar la sistematización de experiencias prácticas se parte del contexto de la realidad tanto del objeto como del sujeto de estudio descritas en la problematización, esto es; la inexistencia de estudios e investigaciones relacionados con el entrenamiento y competencia de las pruebas atléticas de la maratón y ultramaratón tanto en el campo teórico como en el de la práctica; es por ello que de forma inicial se propuso conocer las condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del entrenamiento deportivo del maratonista. Para ello se diseñó una sencilla encuesta con preguntas acerca de los componentes del entrenamiento deportivo y la organización de las mismas en el contexto del entrenamiento deportivo que requería de respuestas cortas, tal como se muestra en el anexo 1, a una muestra aleatoria de deportistas a quienes se les contacto durante los días





posteriores a la Maratón, es decir en la segunda quincena del mes de abril de 2016 obteniéndose la siguiente información:

<b>PREPARACION FISCA – TECNICA Y TACTICA PSICOLOGICA DE LA DEPORTISTA DE MARATONISTA.</b>							
	NOMINA	EDAD	Planificación Entrenamiento.	Preparación Física	Preparación Técnica	Preparación Táctica	Preparación Psicológica.
1.	Orellana Jara María Verónica	22	SI	SI	SI	SI	SI
2.	Otavaló Quizhpe Diana	23	SI	SI	SI	NO	NO
3.	Sangurima Contreras Paola	23	SI	SI	SI	NO	NO
4.	Rodríguez Mori Ivanna	22	SI	SI	NO	NO	NO
5.	Jara Chorozy Stefanie	22	SI	SI	NO	NO	NO
6.	Romero Flores Arianna	21	SI	SI	NO	SI	SI
7.	Pacurucu Pinos Elizabeth	22	SI	SI	SI	SI	NO
8.	León Paredes Viviana	21	SI	SI	NO	SI	SI
9.	Morocho Guiñanzaca Tatiana	22	SI	SI	NO	SI	NO
10.	Ortiz Alvarado Rita	23	SI	SI	SI	SI	NO
11.	Nieves Gómez Gina	27	SI	SI	SI	SI	NO
12.	Cumbe Rivera Diana	26	SI	SI	SI	SI	NO
13.	Matute Pinos Priscila	27	SI	SI	SI	NO	NO
14.	Caias Muñoz Marcia	28	SI	SI	SI	NO	SI
15.	Sarmiento, Culcay, Jessica	28	SI	SI	SI	SI	SI
16.	Jiménez Avila Paola	27	SI	SI	SI	SI	SI
17.	Conde López, Cecilia	28	SI	SI	SI	NO	SI
18.	Vicuña Matute Zoila	28	SI	SI	SI	SI	SI
19.	Cajamarca Illescas Mónica	30	SI	SI	SI	SI	SI
20.	Sacaquirin León Maribel Nelly	31	SI	SI	SI	SI	NO
21.	Chimbo Loja Edilma	32	SI	SI	SI	SI	NO
22.	Sanmartín Riera Blanca	30	SI	SI	SI	NO	NO
23.	Reinoso Orellana Gabriela	31	SI	SI	SI	SI	SI
24.	Plus Malave Claudia	30	SI	SI	SI	SI	SI
25.	Carrión Arrieta María	36	SI	SI	SI	SI	SI
26.	Saitama Alejandra	36	SI	SI	SI	SI	SI
27.	Duran Yunga Miriam	37	SI	SI	SI	SI	SI
28.	Maldonado Mónica	37	SI	SI	SI	SI	SI
29.	Tenorio Quiñonez Verónica	40	SI	SI	SI	SI	NO
30.	Cedillo Ramón Sonia	40	SI	SI	SI	NO	NO
31.	González Jerves Isabel	41	SI	SI	SI	NO	NO
32.	Bravo Calderón Eleonor	41	SI	SI	NO	NO	NO
33.	Bojórquez Elizabeth	40	SI	SI	NO	NO	NO
34.	Zhicay Arpi Betssy	40	SI	SI	NO	NO	NO
35.	Encalada Chávez Mery	40	SI	SI	NO	SI	SI
36.	Movano Calle Zamanda	42	SI	SI	NO	NO	SI
37.	Ortiz Celleri Juana Catalina	45	NO	SI	NO	NO	SI
38.	Gutiérrez Jara Silvia	45	NO	SI	NO	NO	SI
39.	Orellana Pacheco María Del	44	NO	SI	NO	NO	SI
40.	López Molina Mónica	42	NO	SI	NO	SI	NO
41.	Naranjo Pinos Janeth Beatriz	43	NO	SI	NO	SI	NO
42.	Llvisaca Huiracocha Ruth	40	NO	SI	NO	NO	NO
43.	Corte Zárate Ana Lucía	50	NO	SI	NO	NO	NO
44.	Ortiz Galindo Yolanda	52	SI	SI	NO	NO	NO
45.	Quito Velecela Rosa Angelita	50	SI	SI	NO	SI	NO
46.	Guzmán Gladys Jimena	50	NO	SI	NO	SI	NO
47.	Hanna De La Salas María	52	SI	SI	NO	NO	NO
48.	Crespo Gallegos Ximena	54	SI	SI	NO	NO	NO
49.	Guaillas Saquicela María	55	NO	SI	NO	NO	NO
50.	Vera Saltos Victoria	55	NO	SI	NO	NO	NO

Tabla No: 10.

Elaboración: RJJU



En de la tabla estadística respectiva podemos establecer que:

<b>ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE MARATONISTAS DAMAS</b>				
Elementos del Entrenamiento Deportivo	SI	Porcentaje	NO	Porcentaje
Planifican su entrenamiento deportivo:	40	80%	10	20%
Desarrollan Preparación Física	50	100%	00	0%
Desarrollan Preparación Física	25	50%	25	50%
Desarrollan Preparación Táctica	24	48%	26	52%
Desarrollan Preparación Psicológica.	20	40%	30	60%
<b>PROMEDIOS</b>	<b>23,2</b>	<b>46,4%</b>	<b>26,8</b>	<b>53,6%</b>

Tabla No: 11.

Elaboración: RJIU



Gráfico No: 3.

Elaboración: RJIU



Gráfico No: 4.

Elaboración: RJIU



La misma metodología se aplicó a los deportistas varones seleccionados de manera totalmente aleatoria grupo en el cual se obtuvieron los siguientes resultados:

PREPARACION FISCA – TECNICA Y TACTICA PSICOLOGICA DEL DEPORTISTA DE PRUEBAS DE GRAN FONDO							
	NOMINA	EDAD	Planificación Entrenamiento.	Preparación Física	Preparación Técnica	Preparación Táctica	Preparación Psicológica.
51.	Ramírez Aguilar Nixon	21	SI	SI	SI	SI	SI
52.	Suqui Paucay Omar	22	SI	SI	SI	SI	NO
53.	Díaz Alvear Pedro	23	SI	SI	SI	SI	NO
54.	Izurieta Arias Francisco	23	SI	SI	SI	SI	NO
55.	Ramírez Aguilar Nixon	22	SI	SI	SI	SI	SI
56.	Zhiminaicela Palas Mario	22	SI	SI	SI	SI	SI
57.	Parra Guayas Adrián Santiago	22	SI	SI	SI	SI	NO
58.	Estrella Roldán David	21	SI	SI	NO	SI	SI
59.	Vele Montaleza Alvaro	22	SI	SI	NO	SI	NO
60.	Fernandez Chimbo Bryan	21	SI	SI	SI	SI	NO
61.	Rodríguez García Willy Nelson	27	SI	SI	SI	SI	NO
62.	Fernández Caizatasig David	26	SI	SI	SI	SI	NO
63.	Gutama Cárdenas Galo	27	SI	SI	SI	NO	NO
64.	Insuaste Correa Ronald	28	SI	SI	SI	NO	NO
65.	Chamba López Jonathan	28	SI	SI	SI	SI	NO
66.	Buri Pacheco Rubén	27	SI	SI	SI	SI	SI
67.	Suárez-Avilés Woelke Dino	28	SI	SI	SI	NO	SI
68.	Arpi Saldaña Adrián	28	SI	SI	SI	SI	SI
69.	Maridueña Crithian	30	SI	SI	SI	SI	SI
70.	Córdova Carlos	31	SI	SI	SI	SI	NO
71.	Mora Campos Henry	32	SI	SI	SI	SI	NO
72.	Peralta García José	30	SI	SI	SI	NO	NO
73.	Solis Mayorga Pablo	31	SI	SI	SI	SI	SI
74.	Zhondon Idrovo Lennin	30	SI	SI	SI	SI	SI
75.	Ramón Maldonado Néstor	36	SI	SI	SI	SI	SI
76.	Ramón Maldonado Néstor	36	SI	SI	SI	SI	SI
77.	López Chacón Luis	37	NO	SI	SI	SI	SI
78.	Torres Pillasagua José	37	NO	SI	SI	SI	SI
79.	Piedra Arévalo Fabián	40	SI	SI	SI	SI	NO
80.	Mocha Duchi Pablo Cesar	40	SI	SI	SI	NO	NO
81.	Calle Rea Káiser	41	SI	SI	SI	NO	NO
82.	Verdugo Chávez Carlos	41	NO	SI	SI	NO	NO
83.	Medina Suarez Jorge	40	NO	SI	SI	NO	NO
84.	Molina Molina Marcia	40	NO	SI	SI	SI	NO
85.	Calle Rea Káiser	40	NO	SI	SI	SI	NO
86.	Robles Matute Angel	42	NO	SI	NO	NO	NO
87.	Anchacaiza Fausto	45	NO	SI	NO	NO	SI
88.	Andrade Serrano Felipe	45	NO	SI	NO	NO	SI
89.	Godoy Navarrete Juan	44	NO	SI	NO	NO	SI
90.	Castillo Peñaherrera Juan	42	NO	SI	NO	SI	NO
91.	Bravo Garzón Jovany	43	NO	SI	NO	SI	NO
92.	Suqui Delgado Duval	40	NO	SI	NO	NO	NO
93.	Tenempaguay Miguel	50	NO	SI	NO	NO	NO
94.	Cajilima Miguel Angel	52	SI	SI	NO	NO	NO
95.	Cárdenas Molina Gustavo	50	SI	SI	NO	SI	NO
96.	Chango Gualotuña Juan	50	NO	SI	NO	SI	NO
97.	Morocho Clavijo Segundo	65	SI	SI	NO	NO	NO
98.	Tenemay Mendieta Augusto	64	SI	SI	NO	SI	NO
99.	Vanegas Astudillo Jaime	55	NO	SI	SI	NO	NO
100.	Vásquez Castro Carlos	55	NO	SI	SI	SI	NO

Tabla No. 12.

Elaboración: RJIU

Cuyos resultados se reflejan en la siguiente tabla de resultados:



<b>ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE MARATONISTAS VARONES</b>				
Elementos del Entrenamiento Deportivo	SI	Porcentaje	NO	Porcentaje
Planifican su entrenamiento deportivo:	33	66%	17	34%
Desarrollan Preparación Física	50	100%	0	0%
Desarrollan Preparación Técnica	35	35%	15	65%
Desarrollan Preparación Táctica	17	34%	33	66%
Desarrollan Preparación Psicológica.	17	34%	33	66%
<b>PROMEDIOS</b>	<b>30,4</b>	<b>60,8%</b>	<b>19,6</b>	<b>39,2%</b>

Tabla No: 13.

Elaboración: RJIU

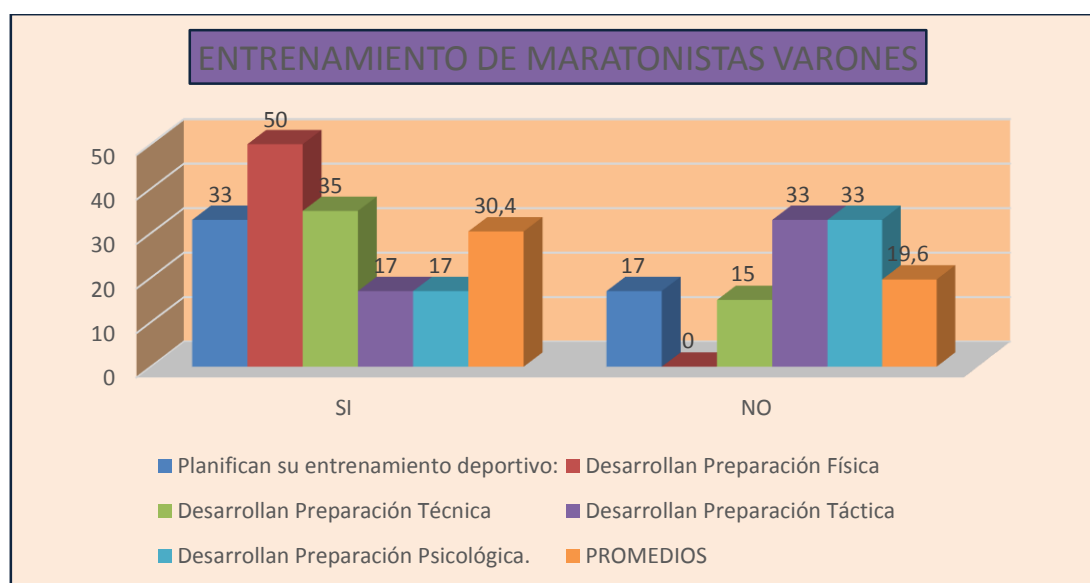


Gráfico No: 5.

Elaboración: RJIU

<b>ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE MARATONISTAS CUADRO GENERAL</b>								
Elementos del Entrenamiento Deportivo	DAMAS				VARONES			
	SI	Porc.	NO	Porc.	SI	Porc.	NO	Porc.
Planifican su entrenamiento deportivo:	40	80%	10	20%	33	66%	17	34%
Desarrollan Preparación Física	50	100%	00	0%	50	100%	0	0%
Desarrollan Preparación Física	25	50%	25	50%	35	35%	15	65%
Desarrollan Preparación Táctica	24	48%	26	52%	17	34%	33	66%
Desarrollan Preparación Psicológica.	20	40%	30	60%	17	34%	33	66%
<b>PROMEDIOS</b>	<b>23,2</b>	<b>46,4%</b>	<b>26,8</b>	<b>53,6%</b>	<b>30,4</b>	<b>60,8%</b>	<b>19,6</b>	<b>39,2%</b>

Tabla No: 14.

Elaboración: RJIU

En esta tabla estadística general podemos apreciar que el 60,8% de los maratonistas varones lleva adelante un proceso sistemático de entrenamiento deportivo en base al desarrollo de sus principales componentes frente al 46% de las damas. Siendo las variables de la preparación técnica, táctica y psicológica las que adolecen de procesos de desarrollo integral, en base a lo cual se formulan las conclusiones y recomendaciones contenidas en el capítulo subsiguiente.



## 4.2. RESULTADOS DE LA MARATÓN INTERNACIONAL DE CUENCA 2016.

Frente a la realidad descrita como resultado de la investigación del entrenamiento deportivo de las y los atletas maratonistas que intervinieron en la X edición de la Maratón Internacional de Cuenca, a continuación se exponen los resultados de dicha prueba, los mismos que nos permiten realizar el análisis comparativo con los resultados obtenidos. Dichos resultados se resumen en las siguientes tablas estadísticas.

### Femenina A: 1991 a 1995.

DORSAL	CHIP	NOMBRES Y APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO
2026	1427	Ruiz Loayza Dilsa Juanita	Cuenca/Ecuador	DNS
2038	1439	Bermeo Mejía Lisbeth Paola	Cuenca/Ecuador	DNS
2056	1457	Calle Espinoza Clara	Cuenca/Ecuador	DNS
2065	1466	Cárdenas Chacho Jessica	Azogues/Ecuador	DNS
2139	1540	León Paredes Viviana	Cuenca/Ecuador	DNS
2174	1575	Morocho Guiñanzaca Tatiana	Cuenca/Ecuador	DNS
2189	1590	Ortiz Alvarado Rita	Paute/Ecuador	DNS
2190	1591	Ortiz Alvarez María	Cuenca/Ecuador	DNS

Tabla No. 15. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina A. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Femenina B: 1986 - 1990

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42,195 Km
1	2183	1584	Nieves Gómez Gina	Cuenca/Ecuador	04:12:51	00:58:45	01:53:26	3:04:13	04:13:07
	2288	2395	Vicuña Matute Zoila	Cuenca/Ecuador	DNF	01:07:04	02:10:54	-	-
	2036	1437	Bermeo Mejía Gabriela	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2062	1463	Cantos Basantes Lissette	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2088	1489	Corte Zarate Rosa	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2184	1585	Nieves Gómez Gina	Cuenca-Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2206	1678	Picón Arévalo Maribel	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2224	1817	Reinoso Pesantez Yolanda	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-

Tabla No. 16. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina B. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Femenina C: 1981 a 1985.

DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	11,5 Km.	26,2 Km.
2034	1435	Benenaula Alvarado María Victoria	Cuenca/Ecuador	00:00:17,262	02:19:07,401
2069	1470	Carrión Arrieta María	Cuenca/Ecuador	00:00:12,383	02:12:30,441
2235	1841	Saitama Alejandra	Cuenca/Ecuador	-	02:13:55,695
2037	1438	Bermeo Mejía Jenny	Cuenca/Ecuador	-	-
2211	1765	Poveda Naranjo Myriam	Ambato/Ecuador	-	-

Tabla No. 29. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina C. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Femenina D: 1976 a 1980.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL. PROM
1	2148	1549	Margaret Karie Toroitich	Kenia	00:42:07	01:18:13,597	02:04:36,367	02:44:36,451	00:03:55.
2	2095	1496	Duran Yunga Miriam	Cuenca/Ecuador	00:56:27	01:49:06,138	02:55:31,981	03:52:48,699	00:05:32.
3	2147	1548	Maldonado Mónica	Cuenca/Ecuador	00:56:52	01:49:59,940	02:58:44,580	04:14:35,735	00:06:03.
4	2059	1460	Calva Jiménez Olga	Cuenca- Ecuador	00:57:40	01:57:23,512	03:22:58,804	04:39:14,574	00:06:38.
	2140	1541	Lindao Castro Nadia	Guayaquil/ Ecuador	-	02:12:13,572	-	-	-
	2141	1542	Lindao Castro Natalia	Guayaquil/ Ecuador	-	-	-	-	-
	2185	1586	Ochoa Garcia Ivonne	Cuenca/Ecuador	01:06:10	02:04:17,852	-	-	-



2186	1587	Ochoa Muñoz Nilsa	Cuenca/Ecuador	01:04:27	01:57:56,571	-	-	-
2138	1539	León Gómez Nancy	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-

Tabla No: 17. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina D. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Femenina E: 1971 a 1975.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL. PROM
1	2096	1497	Encalada Chávez Mery	Cuenca/Ecuador	04:13:13	01:01:47	01:58:01	03:08:30	04:14:05	9,96
2	2144	1545	Llivisaca Huiracocha Ruth	Cuenca/Ecuador	04:27:38	00:59:58	01:58:40	03:16:28	04:28:00	9,42
	2004	1405	Alomia Jiménez Bertha	Cuenca/Ecuador	DNF	-	01:51:15			-

Tabla No: 18. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina E. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Femenina F: 1966 a 1970.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.
2087	1488		Corte Zárate Ana Lucía	Cuenca/Ecuador	DNF	01:13:24,244	02:15:09,665
2218	1803		Quito Velecela Rosa Angelita	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-

Tabla No: 19. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina F. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino A: 1991 a 1995.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL.
1	2296	2460	Zhiminaicela Palas Mario	Cuenca/Ecuador	03:08:47	00:48:08	01:29:13	02:20:32	03:09:00	13,36
2	2025	1426	Parra Guayas Adrián Santiago	Cuenca/Ecuador	04:09:12	01:05:02	01:57:31	03:01:45	04:10:23	10,12
3	2098	1499	Estrella Roldán David	Limón/Ecuador	04:09:23	01:04:59	01:58:52	03:06:42	04:11:12	10,11
4	2284	2362	Vele Montaleza Alvaro	Cuenca/Ecuador	04:10:08	00:55:45	01:44:00	02:56:21	04:11:35	10,08
5	2103	1504	Fernandez Chimbo Bryan	Cuenca/Ecuador	04:10:15	00:55:26	01:47:40	02:52:07	04:11:35	10,08
6	2229	1827	Rodríguez García Willy	Guayaquil/Ecuador	04:26:47	01:07:38	02:07:42	03:22:41	04:28:19	9,45
7	2102	1503	Fernández Caizatasig David	Cuenca/Ecuador	04:39:18	00:55:26	01:49:27	03:20:39	04:40:37	9,03
	2024	1425	Baculima Barzallo Carlos	Cuenca/Ecuador	DNF	01:14:19	02:16:10	-	-	-
	2033	1434	Bautista Valdvezo Denis	Cuenca/Ecuador	DNF	00:58:43	01:59:50	-	-	-
	2094	1495	Díaz Jiménez Mauricio	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:30:30	03:06:09	-	-	-
	2106	1507	Fernandez Quinto Julián	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:06:44	02:10:28	-	-	-
	2111	1512	Garzón Noboa Andrés	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:01:56	02:03:41	-	-	-
	2124	1525	Inga Siguenza Edison	Cuenca/Ecuador	DNF	01:01:39	02:00:06	-	-	-
	2128	1529	Iñiguez Nacipucha Juan	Cuenca/Ecuador	DNF	00:58:42	01:59:51	-	-	-
	2230	1830	Rodríguez Guzmán Jean	Guayaquil/Ecuador	DNF	00:58:49	01:48:55	-	-	-
	2262	1882	Tigre Tarqui Luis	Cuenca/Ecuador	DNF	01:02:15	02:01:06	-	-	-
	2263	1962	Tigrero Roca Alex	Salinas/Ecuador	DNF	01:21:34	02:38:12	-	-	-
	2291	2424	Villavicencio Carpio Juan	Cuenca/Ecuador	DNF	00:55:44	01:39:57	-	-	-
	2015	1416	Arizaga Barzallo Freddy	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2028	1429	Cuenca Ramírez Jhandry	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2092	1493	Déleg Sari Daniel	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2093	1494	Deleg Yarigsicha Pablo Javier	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2101	1502	Feraud De La Rosa Nicolás	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2104	1505	Fernández Chimbo Bryan	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2122	1523	Huananbal Gálvez Heiser Titi	Chota Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2131	1532	Javier Rodrigo Zumba Mora	Azogues Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2132	1533	Jiménez, Solórzano, Steve	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2154	1555	Méndez Mora Erick	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2157	1558	Mendieta Coronel Pablo	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2204	1659	Pesantez Heras Sebastián	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2212	1774	Pozo Espinoza José David	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2240	1848	Sanmartín Ordoñez Angel	Gualaceo/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2260	1875	Tenorio Garcés Ricky	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-

Tabla No: 20. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino A. Fuente: (33) Elaboración: RJIU



**Masculino B: 1986 a 1990.**

POS	DOR	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL. PROM
1	204	1442	Boaz Kiplangat Korir	Kenia	02:34:54,317	00:39:46,376	01:14:48,536	01:57:35,948	02:34:56,012	16,28
2	211	1519	Gutama Cárdenas Galo	Cuenca/Ecuador	03:15:14,426	00:48:03,046	01:29:01,188	02:21:21,761	03:15:53,224	12,92
3	2019	1420	Insuaste Correa Ronald	Guayaquil/Ecuador	03:17:28,823	00:46:22,558	01:28:49,839	02:24:46,342	03:17:30,518	12,77
4	2076	1477	Chamba López Jonathan	Guayaquil/Ecuador	03:21:04,526	00:46:51,861	01:32:24,288	02:27:30,564	03:21:06,998	12,54
5	2046	1447	Buri Pacheco Rubén	Azogues/Ecuador	03:35:42,002	00:53:39,783	01:36:50,932	02:36:30,288	03:36:07,654	11,69
6	2250	1862	Suárez-Avilés Woelke Dino	Guayaquil/Ecuador	03:37:34,240	00:57:24,294	01:45:20,508	02:44:15,457	03:38:49,355	11,59
7	2016	1417	Arpi Saldaña Adrián	Cuenca/Ecuador	03:44:28,750	01:00:31,536	01:49:56,224	02:52:30,552	03:47:05,184	11,24
8	2044	1445	Brito Silvio	Cuenca/Ecuador	03:51:55,747	01:03:03,899	01:54:49,885	02:57:07,950	03:53:18,164	10,88
9	2130	1531	Jara Maldonado Pedro	Cuenca/Ecuador	03:53:08,039	00:54:24,714	01:41:58,574	02:46:40,528	03:54:08,245	10,82
10	2201	1620	Peña Roldan	Cuenca-Ecuador	03:54:27,715	00:59:03,192	01:48:40,474	02:52:57,223	03:55:26,266	10,76
11	2253	1866	Tandazo Avila Vasco	Guayaquil/Ecuador	03:55:01,320	01:01:11,163	01:53:44,308	03:02:31,831	03:57:04,243	10,73
12	2266	1986	Toaquiza Anibal	Guayaquil/Ecuador	03:58:30,300	00:54:00,279	01:42:25,084	02:53:08,880	03:59:23,936	10,58
	2031	1432	Barzallo Juan	Cuenca/Ecuador	DNF	01:03:18,136	02:02:17,161	-	-	-
	2097	1498	Erazo Mera Johnny	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:14:20,353	02:15:39,106	-	-	-
	2030	1431	Barboza Gálvez Idelso	Perú	DNS	-	-	-	-	-
	2061	1462	Cansing Gutiérrez Manuel	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2074	1475	Cedeño Zambrano Calixto	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2100	1501	Farez Baculima Víctor I	Cuenca	DNS	-	-	-	-	-
	2107	1508	Figuroa Bazán Manuel	Santa Elena/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2112	1513	Genovés Guillermo	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2115	1516	Guambaña Xavier	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2120	1521	Heredia Ramírez Amado	Perú	DNS	-	-	-	-	-
	2191	1592	Ortiz Aucapiña Guillermo	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2209	1694	Pinos Mendoza Jonnathan	Cuenca/Ecuador						
	2241	1888	Saquicela Jácome Darío	Cuenca/Ecuador						
	2245	1854	Siavichay Pilco Ronny	Guayaquil/Ecuador						
	2248	1857	Songor Illescas Stalin	Cuenca/Ecuador						
	2259	1874	Tenesaca Santos Luis	Cuenca/Ecuador						
	2272	1994	Vaca Matamoros David	Guayaquil/Ecuador						
	2281	2280	Vásquez Velasco Diego	Ambato/Ecuador						
	2298	2463	Zhindaon Gordillo Carlos	Azogues/Ecuador						

Tabla No. 21. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino B. Fuente: (33) Elaboración: RJUJ

**Masculino C: 1981 a 1985.**

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.
1	2099	1500	Eulogio Bonifacio, Fritz	Huancayo-Junín-Perú	02:33:33,230	00:39:43,953	01:14:18,989	01:56:48,218	02:33:33,574
2	2258	1873	Tenesaca Freddy Bolívar	Cuenca/Ecuador	02:49:43,847	00:48:19,997	01:26:13,627	02:10:51,418	02:50:16,509
3	2283	2306	Velastegui Romero Diego	Riobamba//Ecuador	03:00:49,791	00:47:39,810	01:28:08,535	02:17:34,676	03:01:01,094
4	2083	1484	Coello López Andrés	Cuenca/Ecuador	03:21:31,120	00:49:27,596	01:32:30,265	02:25:44,953	03:21:50,229
5	2155	1556	Méndez Plaza Erick	Guayaquil/Ecuador	03:28:07,393	00:53:29,466	01:40:15,428	02:36:45,975	03:28:29,620
6	2238	1845	Sánchez Zamora Paúl	Cuenca/Ecuador	03:29:26,044	00:53:05,475	01:39:11,031	02:36:11,634	03:29:40,288
7	2149	1550	Maridueña Cristhian	Guayaquil Ecuador	03:37:34,046	00:57:24,196	01:45:20,208	02:44:15,274	03:38:49,034
8	2085	1486	Córdova Carlos	Ambato/Ecuador	03:49:26,250	00:59:03,231	01:48:52,626	02:51:42,200	03:50:42,828
9	2166	1567	Mora Campos Henry	Cuenca/Ecuador	03:55:09,047	00:53:32,308	01:43:34,442	02:48:51,229	03:55:19,538
10	2202	1637	Peralta García José	Duran/Ecuador	03:58:57,458	01:05:48,118	01:59:51,529	03:03:19,666	03:59:09,915
11	2247	1856	Solis Mayorga Pablo	Quito/Ecuador	04:04:29,500	00:56:26,844	01:46:34,628	02:55:57,766	04:04:38,780
12	2300	2469	Zhindaon Idrovo Lennin	Biblián /Ecuador	04:16:18,772	01:06:23,525	01:56:01,264	02:53:30,880	04:18:06,676
13	2220	1807	Ramón Maldonado Néstor	Cuenca/Ecuador	04:21:52,499	01:03:27,427	01:55:57,060	03:05:31,012	04:23:18,121
14	2146	1547	López Chacón Luis	Gualaceo/Ecuador	04:21:59,361	00:54:33,753	01:48:00,231	03:03:27,053	04:22:11,411
15	2268	1988	Torres Pillasagua José	Guayaquil/Ecuador	04:23:39,887	01:05:36,429	02:00:44,324	03:19:41,858	04:25:08,752
16	2035	1436	Piedra Arévalo Fabián	Cuenca/Ecuador	04:25:45,416	01:03:42,963	01:57:18,323	01:03:56,374	04:26:21,566
17	2161	1562	Mocha Duchi Pablo Cesar	Cuenca/Ecuador	04:27:56,469	01:00:40,836	01:50:47,557	03:11:06,754	04:29:24,922
18	2086	1487	Coronel Ochoa Hernán	Cuenca/Ecuador	04:29:20,541	01:02:10,552	02:00:28,455	03:19:45,929	04:29:25,484
	2005	1406	Alvarado Carrión Pedro	Cuenca/Ecuador	DNF	00:55:37,563	01:44:18,659	-	-
	2012	1413	Guerrero Beltrán Leonardo	Cuenca/Ecuador	DNF	00:51:26,528	01:34:29,377	-	-
	2040	1441	Bernal Quiroga Diego	Cuenca/Ecuador	DNF	01:07:22,113	02:10:37,951	-	-
	2071	1472	Carvajal Abril Juan Carlos	Guayaquil/Ecuador	DNF	00:56:04,974	01:44:54,839	-	-
	2117	1518	Gurumendy Pena Marcos	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:11:14,118	02:06:39,466	-	-
	2151	1552	Mejía Vera Christian	Cuenca/Ecuador	DNF	01:10:22,563	02:19:56,244	-	-





2170	1571	Morales Chinguel Manuel	Cuenca/Ecuador	<b>DNF</b>	<b>01:27:27,217</b>	<b>02:49:19,281</b>	-	-
2226	1821	Rivadeneira Espinoza	Quito/Ecuador	<b>DNF</b>	-	<b>05:10:45,461</b>	-	-
2009	1410	Gavilanes Alvarado Héctor	Cuenca/Ecuador	<b>DNS</b>	-	-	-	-
2029	1430	Barahona Paredes Miguel	La Troncal/Ecuador	<b>DNS</b>	-	-	-	-
2049	1450	Mata Pablo Enrique	Cuenca/Ecuador	<b>DNS</b>	-	-	-	-

Tabla No: 22. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino C. Fuente: (33) Elaboración: RJUJ

**Masculino D: 1976 a 1980.**

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.
1	2099	1500	Eulogio Bonifacio, Fritz	Cuenca/Ecuador	03:21:12,089	00:53:49,688	01:39:11,079	02:34:09,057	03:21:27,569
2	2258	1873	Tenesaca Freddy Bolívar	Cuenca/Ecuador	03:21:12,879	00:52:13,040	01:35:07,363	02:29:51,274	03:21:56,708
3	2283	2306	Velastegui Romero Diego	Cuenca/Ecuador	03:23:43,480	00:48:04,636	01:31:53,470	02:28:04,767	03:23:49,734
4	2083	1484	Coello López Andrés	Cuenca/Ecuador	03:30:02,824	00:56:07,221	01:44:15,951	02:42:26,904	03:30:33,413
5	2155	1556	Méndez Plaza Erick	Cuenca/Ecuador	03:37:08,011	00:53:22,746	01:40:08,653	02:33:35,264	03:37:09,756
6	2238	1845	Sánchez Zamora Paúl	Cuenca/Ecuador	03:40:36,784	00:48:45,214	01:33:23,237	02:30:37,289	03:40:52,180
7	2149	1550	Maridueña Cristhian	Cuenca/Ecuador	03:43:44,547	01:06:32,176	01:53:23,044	02:52:36,329	03:45:32,080
8	2085	1486	Córdova Carlos	Cuenca/Ecuador	03:45:37,048	00:56:48,542	01:43:44,462	02:40:59,626	03:47:23,308
9	2166	1567	Mora Campos Henry	Cuenca/Ecuador	03:48:24,215	01:05:02,633	01:54:40,178	02:53:59,056	03:49:35,736
10	2202	1637	Peralta García José	Cuenca/Ecuador	03:50:07,772	01:03:27,243	01:55:57,005	02:59:01,752	03:51:31,877
11	2247	1856	Solis Mayorga Pablo	Cuenca/Ecuador	03:52:16,973	01:03:25,169	01:54:03,456	02:57:25,868	03:54:04,020
12	2300	2469	Zhinda Idrovo Lennin	Cuenca/Ecuador	03:58:06,763	00:59:23,944	01:52:04,096	02:58:19,512	04:00:04,932
13	2220	1807	Ramón Maldonado Néstor	Cuenca/Ecuador	03:59:21,532	01:01:40,214	01:52:14,042	02:55:55,075	04:02:11,936
14	2146	1547	López Chacón Luis	Cuenca/Ecuador	04:00:06,173	00:56:05,117	01:44:28,664	02:55:58,260	04:01:34,319
15	2268	1988	Torres Pillasagua José	Cuenca/Ecuador	04:00:48,522	00:56:19,832	01:48:17,687	02:56:13,151	04:01:13,420
16	2035	1436	Piedra Arévalo Fabián	Cuenca/Ecuador	04:04:48,935	01:05:49,168	01:59:12,856	03:06:18,646	04:06:53,533
17	2161	1562	Mocha Duchí Pablo Cesar	Cuenca/Ecuador	04:14:21,918	01:11:13,870	02:05:56,090	03:14:17,418	04:18:47,887
18	2086	1487	Coronel Ochoa Hernán	Cuenca/Ecuador	04:19:59,576	01:06:03,567	02:03:23,651	03:19:51,558	04:21:38,126
	2005	1406	Alvarado Carrión Pedro	Cuenca/Ecuador	04:27:51,583	00:57:55,378	01:47:38,559	03:00:54,036	04:29:01,164
	2012	1413	Guerrero Beltrán	Cuenca/Ecuador	04:34:17,625	01:02:16,833	01:58:20,690	03:16:47,200	04:35:24,737
	2051	1452	Cajamarca Deleg Angel	Cuenca/Ecuador	<b>DNF</b>	01:18:44,278	02:23:17,651	-	-
	2080	1481	Chocho Llivicura Ivan	Cuenca/Ecuador	<b>DNF</b>	01:07:40,063	02:29:47,218	-	-
	2089	1490	Costales Mendoza Rene	Guayaquil Ecuador	00:01:29,152	-	<b>01:05:35,327</b>	-	-
	2090	1491	Crespo Calle Petroneo	Cuenca/Ecuador	00:00:25,136	-	<b>01:04:26,574</b>	-	-
	2168	1569	Mora Cordero Leonardo	Riobamba Ecuador	00:01:09,527	-	<b>00:56:24,558</b>	-	-
	2239	1847	Sanmartín Pedro	Cuenca/Ecuador	00:00:27,893	-	<b>00:58:49,522</b>	-	-
	2264	1983	Tintín Cornejo Adrián	Cuenca/Ecuador	00:00:58,940	-	<b>01:16:42,313</b>	-	-
	2067	1468	Carranza Cerdan Percy	Perú	-	-	-	-	-
	2068	1469	Carreño Coello Carlos	Guayaquil Ecuador	-	-	-	-	-
	2072	1473	Castanier Jaramillo Juan	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2159	1560	Merchán Sempertegui	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2181	1582	Naranjo Pinos Marcelo	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2197	1598	Parra, González, Alejandro	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2200	1607	Paute Loja José Honorio	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2216	1801	Quito Avila Rafael Marcos	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2243	1852	Sarmiento Polo Juan	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2254	1867	Tapia Martínez Manuel	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2265	1984	Tipantuña Coro Angel	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-	-
	2290	2422	Villagrán Luis Fernando	Daule Ecuador	-	-	-	-	-

Tabla No: 23. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino D. Fuente: (33) Elaboración: RJUJ

**Masculino E: 1971 – 1975.**

POS	No.	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.
1	2228	1824	Robles Matute Angel	Cuenca/Ecuador	<b>03:02:31,598</b>	<b>00:48:08,600</b>	<b>01:29:18,590</b>	<b>02:18:39,933</b>	<b>03:02:34,970</b>
2	2010	1411	Anchacaiza Fausto	Cuenca/Ecuador	<b>03:16:15,431</b>	<b>00:46:56,613</b>	<b>01:29:55,125</b>	<b>02:23:34,977</b>	<b>03:16:18,748</b>
3	2011	1412	Andrade Serrano Felipe	Cuenca/Ecuador	<b>03:23:12,913</b>	<b>00:52:16,700</b>	<b>01:36:42,832</b>	<b>02:33:36,022</b>	<b>03:23:13,662</b>
4	2113	1514	Godoy Navarrete Juan	Quito/Ecuador	<b>03:23:31,330</b>	<b>00:54:39,526</b>	<b>01:40:51,870</b>	<b>02:33:53,397</b>	<b>03:24:09,658</b>
5	2267	1987	Tola Crespo Juan	Cuenca/Ecuador	<b>03:25:29,096</b>	<b>00:51:01,429</b>	<b>01:36:49,305</b>	<b>02:34:14,263</b>	<b>03:26:14,815</b>
6	2176	1577	Mosquera Alvear Juan	Cuenca/Ecuador	<b>03:35:15,444</b>	<b>00:53:02,025</b>	<b>01:39:10,456</b>	<b>02:38:40,922</b>	<b>03:35:58,627</b>
7	2027	1428	Baculíma Ordoñez Jaime	Cuenca/Ecuador	<b>03:38:58,996</b>	<b>00:56:51,212</b>	<b>01:45:13,291</b>	<b>02:45:08,760</b>	<b>03:39:31,970</b>
8	2018	1419	Astudillo Tacuri Eduardo	Cuenca/Ecuador	<b>03:41:59,860</b>	<b>00:58:51,380</b>	<b>01:48:54,950</b>	<b>02:48:44,216</b>	<b>03:42:11,021</b>
9	2057	1458	Calle Rea Káiser	Cuenca/Ecuador	<b>03:46:26,947</b>	<b>01:01:04,400</b>	<b>01:50:16,880</b>	<b>02:52:12,475</b>	<b>03:48:38,693</b>
10	2286	2382	Verdugo Chávez Carlos	Cuenca/Ecuador	<b>03:46:46,344</b>	<b>00:55:56,111</b>	<b>01:43:58,840</b>	<b>02:48:39,762</b>	<b>03:47:17,255</b>



11	2150	1551	Medina Suarez Jorge	Guayaquil/Ecuador	03:48:46,253	00:50:30,300	01:39:21,974	02:46:32,380	03:48:56,523
12	2162	1563	Molina Molina Marcia	Cuenca/Ecuador	03:57:00,875	00:56:27,987	01:49:06,205	02:55:32,069	03:57:22,934
13	2063	1464	Carchi Redrovan Yuri	Cuenca-Ecuador	03:58:08,432	00:55:43,462	01:44:08,499	02:50:09,265	03:58:17,507
14	2058	1459	Calle Rivera Geovanny	Cuenca/Ecuador	04:04:05,061	00:57:25,993	01:44:48,804	02:52:06,161	04:05:06,213
15	2032	1433	Bautista Paredes David	Cuenca/Ecuador	04:11:41,309	00:59:17,658	01:50:01,918	-	04:13:15,084
16	2232	1836	Rosas Escandón Franklin	Cuenca-Ecuador	04:14:00,993	01:00:20,715	01:53:18,457	03:05:52,849	04:15:06,958
17	2295	2452	Zamora Bueno Alfonso	Cuenca/Ecuador	04:17:05,209	01:07:45,111	02:14:06,231	-	04:17:57,702
18	2050	1451	Cabrera Guanuchi	Cuenca/Ecuador	04:37:31,934	00:59:02,434	01:49:51,523	03:19:42,234	04:38:09,763
	2002	1403	Abril Mogrovejo Silvio	Cuenca/Ecuador	DNF	02:39:17,152	03:30:22,155	-	-
	2023	1424	Bacuilima Guamán Juan	Cuenca/Ecuador	DNF	01:07:09,311	02:05:28,548	-	-
	2060	1461	Camacho Oleas Carlos	Riobamba /Ecuador	DNF	01:00:15,049	01:47:59,294	-	-
	2070	1471	Carrión Sánchez Miguel	Cuenca/Ecuador	DNF	00:51:39,292	01:51:52,417	-	-
	2119	1520	Guzmán Zhumi Luis	Cuenca/Ecuador	DNF	01:08:35,888	02:08:20,991	-	-
	2127	1528	Intriago Tuarez Edgar	Machala/Ecuador	DNF	00:58:41,900	01:59:25,929	-	-
	2145	1546	Llivichusca Segundo	Cuenca/Ecuador	DNF	01:07:20,195	02:13:55,691	-	-
	2205	1673	Petroche Torres Víctor	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:13:24,385	02:22:44,737	-	-
	2222	1811	Rea Quinllai Miguel	Cuenca/Ecuador	DNF	00:56:41,551	01:53:13,495	-	-
	2270	1992	Trujillo Romero Luis	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:08:02,697	02:14:05,869	-	-
	2019	1527	Astudillo Tocachi Manuel	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2048	1449	Rivera José Luis	Cuenca	DNS	-	-	-	-
	2081	1482	Chuva Gómez Sergio	Machala/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2091	1492	Dávila Ballesteros Cristian	Cayambe/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2134	1535	Labala Vimos Luis Alberto	Cuenca	DNS	-	-	-	-
	2137	1538	León Galán Diego	Cuenca	DNS	-	-	-	-
	2142	1543	Llivichusca Tepan Segundo	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-
	2175	1576	Morocho Sumba Jorge	Quito/Ecuador	DNS	-	-	-	-
		1594	Pacheco Bustillos Felipe	Quito/Ecuador	DNS	-	-	-	-
		1814	Rea Quinllay Manuel Angel	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-

Tabla No:24. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino F. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino G: 1961 – 1965.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL. PROM
1	2073	1474	Castillo Peñaherrera Juan	Cuenca/Ecuador	03:19:46	00:52:27	01:36:52	02:32:52	03:20:34	12,63
2	2043	1444	Bravo Garzón Jovany	Cuenca/Ecuador	03:25:10	00:53:39	01:38:02	02:32:52	03:26:55	12,29
3	2251	1863	Suqui Delgado Duval	Guayaquil/Ecuador	03:32:16	00:52:51	01:38:52	02:39:14	03:32:35	11,88
4	2257	1872	Tenempaguay Miguel	Cuenca/Ecuador	03:46:30	00:48:44	01:32:40	02:34:25	03:46:34	11,14
5	2053	1454	Cajillima Miguel Angel	Cuenca/Ecuador	03:49:48	01:04:19	01:51:43	02:53:56	03:53:51	10,98
6	2207	1680	Pilataxi Armendáriz Juan	Quito/Ecuador	04:28:10	01:07:09	02:10:34	03:21:55	04:28:26	9,41
	2108	1509	Garcés Orbe Eddison	Cuenca/Ecuador	DNF	01:05:45	02:05:49	-	-	-
	2121	1522	Hernández Miguel	Ibarra/Ecuador	DNF	01:07:09	02:10:33	-	-	-
	2136	1537	León Cardoso Nelson	Cuenc	DNF	01:02:11	02:07:05	-	-	-
	2182	1583	Narváez Duran Jorge	Cuenca/Ecuador	DNF	01:15:09	02:27:17	-	-	-
	2231	1834	Ronquillo Pancar David	Guayaquil/Ecuador	DNF	01:03:44	02:07:26	-	-	-
	2045	1446	Ullaguari Palacios Víctor	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2047	1448	Bustamante Manuel	Guayaquil/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2129	1530	Jara Landívar Franklin	Quito/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2196	1597	Parra Mosquera César	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2227	1822	Rivera Castro Yogui	Quevedo/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2249	1859	Suarez Siguenza Luis	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-

Tabla No: 25. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino G. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino H: 1956 – 1960.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL. PROM
1	2269	1990	Troya Valencia Arturo	Quito/Ecuador	03:21:09	00:51:05	01:36:33	02:31:31	03:21:55	12,54
2	2066	1467	Cárdenas Molina Gustavo	Azogues/Ecuador	03:23:27	00:50:43	01:35:25	02:30:17	03:23:43	12,4
3	2077	1478	Chango Gualotuña Juan	Quito/Ecuador	03:30:18	00:55:15	01:41:07	02:39:15	03:31:53	11,99
4	2007	1408	Alvarez Torres Sixto	Cuenca/Ecuador	03:43:54	00:57:15	01:48:25	02:50:25	03:43:54	11,26
5	2172	1573	Morales Díaz Víctor	Cuenca/Ecuador	03:58:18	00:59:00	01:48:49	-	04:00:20,	10,58
6	2278	2207	Vásquez Guillermo Pedro	Cuenca/Ecuador	04:08:51	01:05:52	02:02:00	03:10:18	04:11:15	10,14
	2000	1401	Abad Calvo Luis	Cuenca/Ecuador	DNF	-	-	-	-	-

Tabla No: 26. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino H. Fuente: (33) Elaboración: RJIU



### Masculino I: 1951 – 1955.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL PROM
1	2153	1554	Méndez Espinoza Edgar	Cuenca/Ecuador	03:40:04	00:55:41	01:43:29	02:40:41	03:42:01	11,46
2	2297	2461	Zhiminaicela Samaniego Celia	Cuenca/Ecuador	04:16:58	00:59:56	01:54:02	03:02:01	04:17:34	9,82
3	2276	2098	Vargas Morales Julio Manuel	Perú	04:17:09	00:53:46	01:44:17	02:54:04	04:17:10	9,81
4	2213	1775	Pugo Angel	Cuenca/Ecuador	04:32:43	01:06:20	02:05:08	03:23:47	04:34:59	9,25
5	2164	1565	Montaleza Yunga Miguel	Cuenca/Ecuador	04:32:50	01:11:11	02:11:38	-	04:35:03	9,25
	2001	1402	Bravo Ochoa Luis	Cuenca/Ecuador	DNF	01:05:48	02:00:35	03:20:10	-	-
	2052	1453	Cajamarca Manuel Sebastián	Cuenca/Ecuador	DNF	01:10:07	02:11:06	-	-	-
	2236	1843	Salgado Espinoza Wilson Rodrigo	Cuenca/Ecuador	DNF	01:10:26	02:09:11	-	-	-
	2274	2025	Vanegas Astudillo Jaime	Cuenca/Ecuador	DNF	00:59:54	01:54:26	-	-	-
	2277	2149	Vásquez Castro Carlos Rigoberto	Cuenca/Ecuador	DNF	01:03:40	02:04:58	-	-	-
	2123	1524	Illescas Castro Luis Jorge	Cuenca Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2173	1574	Morocho Clavijo Segundo	Cuenca-Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2195	1596	Paredes Napoleón	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2275	2034	Vanegas Tenesaca Cornelio Ernesto	Cuenca-Ecuador	DNS	-	-	-	-	-

Tabla No: 27. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino I. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino J: 1946 a 1950.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.
2192	1593		ORTIZ CORNEJO ANGEL GERARDO	Cuenca/Ecuador	DNF	01:01:48,554	01:58:00,340
2208	1681		PINEDA GUAMAN SALVADOR	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-

Tabla No: 28. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría MasculinoJA. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino K: Antes de 1945.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	26,2 Km.	36,2 Km.	42, 195 Km.	VEL PROM
1	2014	1415	Morocho Clavijo Segundo Domingo	Cuenca/Ecuador	03:58:01	01:02:38	01:57:30	03:02:54	03:58:39	10,6
	2256	1870	Tenemay Mendieta Augusto	Cuenca/Ecuador	DNF	00:54:13	01:44:23	-	-	-
	2187	1588	Orellana Suarez Manuel Alejandro	Cuenca/Ecuador	DNS	-	-	-	-	-
	2020	1421	Intriago Tuarez Edgar Geovanny	Cuenca/Ecuador	DNF	-	05:08:59	-	-	-

Tabla No: 29. Resultados Maratón Cuenca 2016. Categoría Masculino K. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

## 4.3. RESULTADOS MEDIA MARATON

En relación con la descripción de la prueba realizada en el capítulo anterior, a continuación se exponen los resultados de la Media Maratón que se realizara de forma conjunta con el Maratón Internacional.

### Femenina A: 1991 a 1995.

POS	DORSAL	CHIP	NOMBRES/APELLIDOS	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL PROM
1	714	914	Orellana Jara María Verónica	Cuenca/Ecuador	01:31:47,731	00:49:28,724	01:32:20,731	13,79
2	745	945	Otavallo Quizhpe Diana	Cuenca/Ecuador	01:41:00,956	00:52:07,763	01:41:09,287	12,53
3	964	1164	Sangurima Contreras Paola Jhomara	Cuenca/Ecuador	01:43:41,051	00:54:05,299	01:43:50,564	12,21
4	907	1107	Rodríguez Mori Ivanna	Guayaquil/Ecuador	01:47:35,140	00:55:43,107	01:47:56,761	11,77
5	462	662	Jara Chorozy Stefanie	Cuenca/Ecuador	01:47:54,996	00:57:23,642	01:48:29,923	11,73
6	923	1123	Romero Flores Arianna	Guayaquil/Ecuador	01:48:18,425	00:59:55,507	01:49:13,454	11,69
7	753	953	Pacurucu Pinos Elizabeth Esthela	Cuenca/Ecuador	01:49:46,290	00:59:19,418	01:50:29,297	11,53
8	1051	1251	Torres Jaramillo Ana María	Cuenca/Ecuador	01:49:53,692	00:58:30,035	01:51:11,200	11,52
9	649	849	Morocho Pulla Ma. Belén	Cuenca/Ecuador	01:51:56,134	00:57:09,153	01:52:43,724	11,31
10	306	506	Duchi Padilla Samanta	Azogues Ecuador	01:53:24,014	00:58:02,552	01:54:16,486	11,16
11	551	751	Maldonado Ruilova Mariela	Cuenca/Ecuador	01:56:44,253	01:01:45,022	01:57:25,020	10,84
12	575	775	Maza Chimbo Carmen Teresa	Cuenca/Ecuador	01:57:56,786	01:03:30,103	01:59:54,736	10,73
13	577	777	Maza Chimbo Teresa	Cuenca/Ecuador	02:00:50,593	01:03:30,414	02:01:44,494	10,47
14	800	1000	Peralta, Maldonado, María	Cuenca/Ecuador	02:03:12,808	01:04:41,013	02:04:32,004	10,27
15	189	389	Carrasco Escudero Ana	Cuenca/Ecuador	02:05:27,651	01:09:14,825	02:07:06,488	10,09
16	780	980	Pazmiño Pérez Nadia	Guayaquil/Ecuador	02:05:31,389	01:06:48,234	02:06:10,464	10,08
17	981	1181	Sarmiento Sarmiento Leila	Cuenca/Ecuador	02:05:47,658	01:05:38,989	02:06:33,377	10,06
18	490	690	Landi Landi Jaqueline	Cuenca/Ecuador	02:09:17,344	01:09:27,431	02:10:31,812	9,79
19	773	973	Patiño Sanmartín Mariana Rocío	Cuenca/Ecuador	02:09:21,708	01:10:04,595	02:10:56,048	9,78
20	259	459	Contreras Solís Daniela	Cuenca/Ecuador	02:09:36,309	01:07:55,910	02:10:16,798	9,77
21	1054	1254	Torres Rodas Ana	Cuenca/Ecuador	02:11:40,050	01:11:12,814	02:13:34,544	9,61
22	630	830	Morales Crespo Mónica	Cuenca/Ecuador	02:16:46,120	01:10:56,436	02:18:57,433	9,26



23	1090	1290	Vásquez Corte Jessica	Cuenca/Ecuador	02:19:40,432	01:13:24,336	02:20:16,087	9,06
24	693	893	Narváez Cárdenas Andrea	Cuenca/Ecuador	02:20:59,087	01:09:55,093	02:21:26,947	8,98
25	211	411	Cedillo Ramón Mayra	Cuenca Ecuador	02:22:37,513	01:16:03,339	02:23:41,448	8,87
26	266	466	Córdova Balón Shirley	Guayaquil/Ecuador	02:25:49,102	01:20:16,860	02:26:41,347	8,68
27	647	847	Morocho Pulla Belén	Cuenca/Ecuador	02:33:34,646	01:14:31,865	02:34:10,434	8,24
28	628	828	Morales Alvarado Astrid Denisse	Guayaquil/Ecuador	02:41:44,705	01:20:01,775	02:43:34,219	7,83
29	284	484	Criollo Cabrera Karla	Cuenca/Ecuador	02:43:51,131	01:24:54,022	02:45:24,740	7,73

Tabla No: 30. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina A. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

**Femenina B: 1986 a 1990.**

POS	DORS	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	2	493	Cumbe Rivera Diana	Cuenca/Ecuador	01:27:12,612	00:46:30,180	01:27:16,503	14,51
2	5	767	Matute Pinos Priscila	Cuenca/Ecuador	01:33:47,064	00:48:59,286	01:34:18,407	13,5
3	1	352	Cajas Muñoz Marcia	Cuenca/Ecuador	01:37:17,452	00:52:00,345	01:37:36,965	13,01
4	9	1183	Sarmiento, Culcay, Jessica	Guayaquil/Ecuador	01:46:14,717	00:56:08,527	01:46:47,882	11,91
5	4	678	Jiménez Avila Paola	Cuenca/Ecuador	01:48:54,989	01:00:16,747	01:50:40,859	11,62
6	2	453	Conde López, Cecilia	Cuenca/Ecuador	01:50:35,897	00:58:46,997	01:51:41,470	11,45
7	3	549	Fejoo Portilla Carmen	Cuenca/Ecuador	01:53:13,221	01:02:36,909	01:54:50,428	11,18
8	4	679	Jiménez Avila Paola Andrea	Cuenca/Ecuador	01:53:34,775	00:59:21,189	01:54:59,114	11,14
9	6	883	Nacipucha González Lissette Martha	Guayaquil/Ecuador	01:55:54,575	01:00:59,865	01:56:47,257	10,92
10	5	762	Matute Domínguez Ximena	Cuenca/Ecuador	01:56:12,607	01:02:39,928	01:57:55,487	10,89
11	10	1232	Tetamués Chugá Valeria	Cuenca/Ecuador	01:56:25,589	01:01:48,572	01:57:16,989	10,87
12	7	979	Pazmiño Medina Stephania	Guayaquil/Ecuador	01:57:48,798	01:00:09,470	01:59:10,339	10,74
13	6	895	Navarrete González Sara	Baños /Ecuador	02:00:10,326	01:02:13,508	02:00:56,810	10,53
14	8	1001	Pérez Cañote Adriana	Guayaquil /Ecuador	02:01:44,226	01:04:19,207	02:02:24,946	10,4
15	5	702	Lazo Cajilima Jheny	Cuenca/Ecuador	02:03:15,224	00:59:01,126	02:03:43,459	10,27
16	11	1336	Vinueza Solórzano Andrea	Guayaquil/Ecuador	02:03:37,665	01:07:05,394	02:05:27,035	10,24
17	8	1094	Robles Ureña Consuelo	Guayaquil/Ecuador	02:03:42,953	01:05:32,415	02:05:34,019	10,23
18	4	691	Landi Tarquí Miriam	Cuenca/Ecuador	02:09:17,099	01:09:27,458	02:10:31,813	9,79
19	5	723	Llivichuzhca Coyago Gladys Beatriz	Cuenca/Ecuador	02:09:43,327	01:07:06,372	02:10:42,059	9,76
20	4	645	Hidalgo Cevallos	Guayaquil/Ecuador	02:10:27,089	01:09:40,562	02:11:51,209	9,7
21	82	282	Avila Morales Lorena	Cuenca/Ecuador	02:16:45,929	-	02:18:57,329	9,26
22	3	557	Flores Martínez Ericka	Guayaquil/Ecuador	02:17:22,510	01:14:23,088	02:19:19,773	9,21
23	8	1026	Pizarro Morocho Priscila	Cuenca/Ecuador	02:19:48,272	01:13:20,879	02:21:07,927	9,05
24	1	375	Campuzano Bravo Karoly	Guayaquil/Ecuador	02:20:58,052	01:12:55,766	02:22:13,235	8,98
25	2	475	Cortez Tenorio Johanna	Machala/ Ecuador	02:26:15,743	01:15:15,469	02:27:55,315	8,65
26	27	227	Alvarez Calderón Jessica	Cuenca/Ecuador	02:26:21,834	01:12:51,021	02:27:48,689	8,65
27	1	395	Cassagne Rojas Laura María	Guayaquil Ecuador	02:26:42,921	01:14:26,921	02:27:03,749	8,63
28	6	811	Miranda Quinde Malena	Guayaquil/Ecuador	02:30:34,596	01:18:01,589	02:30:50,899	8,41
29	8	1002	Pérez Cañote Claudia	Guayaquil/Ecuador	02:32:39,156	01:20:43,223	02:34:10,068	8,29
30	5	771	Maurad Salinas Andrea Liseth	Azuay/Cuenca/Ecuad	02:36:22,395	01:18:11,292	02:37:21,867	8,1

Tabla No: 31. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina B. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

**Femenina C: 1981 a 1985.**

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	146	346	Cajamarca Illescas Mónica	Cuenca/Ecuador	01:18:36,574	00:42:07,407	01:18:37,362	16,1
2	934	1134	Sacaquirín León Maribel Nelly	Cuenca - Ecuador	01:33:41,793	00:50:20,172	01:34:11,925	13,51
3	225	425	Chimbo Loja Edilma	Cuenca/Ecuador	01:39:52,818	00:53:20,221	01:40:26,651	12,67
4	965	1165	Sanmartín Riera Blanca	Cuenca/Ecuador	01:44:24,949	00:54:20,282	01:44:52,961	12,12
5	882	1082	Reinoso Orellana Gabriela	Cuenca/Ecuador	01:44:53,857	00:56:55,056	01:45:29,006	12,07
6	829	1029	Pluas Malave Claudia	Guayaquil/Ecuador	01:50:06,147	00:53:48,799	01:51:22,836	11,5
7	521	721	Lliguisaca María Egenia	Cuenca/Ecuador	01:50:43,349	01:01:00,536	01:51:16,712	11,43
8	1157	1357	Zeas Sigüenza Amanda	Guayaquil/Ecuador	01:52:23,052	01:01:08,584	01:54:15,259	11,26
9	668	868	Muñoz Coello Julia	Guayaquil/Ecuador	01:53:51,789	01:00:48,636	01:54:16,920	11,12
10	696	896	Navas Beltrán Antonella	Guayaquil/Ecuador	01:55:31,251	01:04:05,316	01:57:27,996	10,96
11	688	888	Naranjo Macías Sandra	Portoviejo Ecuador	01:55:49,175	01:02:34,026	01:56:10,243	10,93
12	2	202	Abad Guzmán Lourdes	Cuenca/Ecuador	01:57:04,346	01:01:14,171	01:57:07,104	10,81
13	472	672	Jaramillo Peralta María Fernanda	Cuenca/Ecuador	01:57:56,958	01:02:41,192	01:58:48,101	10,73
14	1115	1315	Vicuña Reyes María Augusta	Cuenca/Ecuador	01:59:31,534	01:08:04,450	02:01:24,586	10,59
15	40	240	Andrade Valarezo Catalina	Guayaquil/Ecuador	01:59:53,159	01:07:03,635	02:01:42,925	10,56
16	1132	1332	Vintimilla Ordoñez María	Cuenca/Ecuador	02:01:37,382	01:08:23,988	02:03:31,124	10,41
17	1117	1317	Vidal Pauta Alexandra	Cuenca/Ecuador	02:05:45,685	01:04:01,038	02:06:17,866	10,06
18	783	983	Peláez Salinas Eliana Margarita	Cuenca/Ecuador	02:06:22,881	01:11:19,114	02:08:49,546	10,02
19	689	889	Naranjo Macías Shirley	Portoviejo Ecuador	02:07:40,030	01:00:38,161	02:07:55,649	9,92
20	190	390	Carrasco Quisnia María	Guayaquil/Ecuador	02:08:27,987	01:08:22,887	02:10:02,980	9,85
21	288	488	Criollo Trochez Blanca Maribel	Cuenca/Ecuador	02:08:30,006	01:04:33,855	02:08:41,684	9,85
22	41	241	Andrade Vélez Priscila	Cuenca/Ecuador	02:12:25,931	01:10:44,748	02:13:46,684	9,56
23	638	838	Moreira Méndez Pamela	Guayaquil/Ecuador	02:13:01,492	01:12:20,267	02:13:51,806	9,52
24	532	732	Loutati Ghylzlane	Cuenca/Ecuador	02:14:41,257	01:12:20,642	02:15:31,089	9,4
25	428	628	Gutama Elizabeth	Cuenca/Ecuador	02:26:34,769	01:17:36,119	02:28:58,055	8,64
26	407	607	Grandes Cornejo Mayi	Guayaquil/Ecuador	02:31:09,815	01:19:53,924	02:32:03,825	8,37
27	1099	1299	Velastegui Ceballos Cath	Guayaquil/Ecuador	02:31:48,475	01:23:38,939	02:32:41,905	8,34
28	267	467	Córdova Cedillo María Eugenia	Cuenca/Ecuador	02:33:48,584	01:16:39,082	02:34:15,495	8,23
29	99	299	Belduma Ruiz Diana	Pasaje/Ecuador	02:34:51,600	01:22:04,436	02:36:16,516	8,17





30	194	394	Casquete Fabre María Fernanda	Guayaquil/Ecuador	02:44:42,672	01:23:18,011	02:45:22,116	7,68
----	-----	-----	-------------------------------	-------------------	--------------	--------------	--------------	------

Tabla No: 32. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina C. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Femenina D: 1976 a 1980.

PO	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	526	726	Loja Sánchez Raquel	Cuenca/Ecuador	01:44:13,695	00:54:38,144	01:44:20,691	12,14
2	280	480	Crespo Vintimilla Mireya	Cuenca/Ecuador	01:44:40,941	00:56:53,108	01:45:19,342	12,09
3	1141	1341	Wehner, Susanna	Alemania	01:50:32,867	00:59:55,219	01:52:13,196	11,45
4	1065	1265	Uyaguari Ocaña Liliana	Cuenca/Ecuador	01:52:12,935	01:03:04,701	01:54:04,201	11,28
5	1029	1229	Tenorio Quiñonez Verónica Leonor	Cuenca/Ecuador	01:53:46,074	00:58:49,774	01:53:57,934	11,13
6	212	412	Cedillo Ramón Sonia	Cuenca Ecuador	01:56:38,244	01:02:04,924	01:57:38,196	10,85
7	399	599	González Jerves Isabel	Cuenca/Ecuador	01:57:01,618	01:02:58,359	01:58:44,531	10,82
8	111	311	Bravo Calderón Eleonor	Cuenca/Ecuador	01:57:15,511	01:01:47,216	01:58:04,204	10,79
9	108	308	Bojórquez Bojórquez Lucía Elizabeth	Cuenca -Ecuador	01:57:24,869	01:02:13,507	01:58:10,349	10,78
1	1159	1359	Zhicay Arpi Betssy	Cuenca/Ecuador	01:58:39,853	01:01:53,056	01:59:20,573	10,67
1	265	465	Cordero Zavala Verónica	Cuenca/Ecuador	01:59:12,006	01:00:57,872	01:59:47,616	10,62
1	168	368	Calle Ulloa Angélica	Cuenca/Ecuador	01:59:41,022	01:01:19,851	01:59:46,545	10,58
1	812	1012	Pincay Arias Tatiana	Guayaquil/Ecuador	01:59:49,914	00:59:11,927	02:01:22,073	10,56
1	945	1145	Salvatierra Maldonado Lourdes Maribel	Cuenca/Ecuador	02:03:50,279	01:06:12,394	02:05:36,535	10,22
1	31	231	Alvarez Ordóñez María Lorena	Cuenca/Ecuador	02:04:00,310	01:10:29,599	02:05:26,238	10,21
1	901	1101	Rodas Tobar Mónica	Cuenca/Ecuador	02:04:53,647	01:06:22,397	02:05:49,708	10,13
1	989	1189	Sigche Tenesaca Sandra	Azogue Ecuador	02:04:55,547	01:08:11,923	02:05:18,273	10,13
1	677	877	Muñoz Pauta Janeth Alexandra	Cuenca-Ecuador	02:05:41,060	01:04:01,518	02:06:15,077	10,07
1	346	546	Farfán Lima María	Cuenca/Ecuador	02:05:56,344	01:04:32,314	02:07:15,146	10,05
2	1086	1286	Vargas Rivas María Ximena	Cuenca/Ecuador	02:07:45,447	01:07:31,851	02:08:48,815	9,91
2	452	652	Idrovo Alvarado Daniela	Cuenca/ Ecuador	02:09:26,416	01:10:47,430	02:11:42,635	9,78
2	742	942	Ortiz Peralta Carolina	Guayaquil/Ecuador	02:09:52,703	01:07:34,916	02:11:47,745	9,75
2	341	541	Falconi Niveló Vanessa	Cuenca Ecuador	02:13:25,281	01:07:33,145	02:14:01,186	9,49
2	158	358	Calderón Pontón Mónica	Guayaquil/Ecuador	02:17:45,156	01:11:08,252	02:18:39,384	9,19
2	913	1113	Rodríguez Veliz Sheila	Salinas/ Ecuador	02:18:42,012	01:14:42,332	02:19:58,998	9,13
2	1038	1238	Tituana Mendoza Fanny Alexandra	Cuenca-Ecuador	02:20:52,661	01:16:42,323	02:21:53,751	8,98
2	126	326	Burgos Cedeño Katuiska Alexandra	Guayaquil/Ecuador	02:24:07,785	01:20:16,700	02:25:26,732	8,78
2	432	632	Guzhñay Llivisaca Blanca	Cuenca/Ecuador	02:25:02,433	01:11:51,446	02:25:15,537	8,73
2	426	626	Gutama Farez Jessica	Cuenca/Ecuador	02:28:34,659	01:11:33,240	02:28:50,540	8,52
3	616	816	Mogrovejo Merchán Carmita	Cuenca/Ecuador	02:42:45,242	01:31:04,407	02:44:48,175	7,78

Tabla No: 33. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina D. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Femenina E: 1971 a 1975.

PO	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21	VEL. PROM
1	782	982	Pedauga Sánchez Carol	Cuenca/Ecuador	01:44:00,604	00:55:38,412	01:44:54,342	12,17
2	864	1064	Quito Regalado Aida Beatriz	Cuenca/Ecuador	01:46:12,421	00:52:28,186	01:46:32,149	11,92
3	818	1018	Pineda Ullauri Ruth Elizabeth	Cuenca/Ecuador	01:48:53,276	01:00:21,784	01:49:50,378	11,63
4	397	597	González Calle Ana Lucia	Cuenca/Ecuador	01:55:43,040	00:59:23,989	01:56:08,193	10,94
5	393	593	Gómez Villa Zoila Victoria	Cuenca/Ecuador	01:56:49,700	01:03:04,698	01:57:37,896	10,83
6	89	289	Barcia Zambrano Taryn	Portoviejo/Ecuador	01:57:14,335	-	02:12:18,677	10,8
7	78	278	Aucapiña Puma Maura	Cuenca/Ecuador	02:00:16,787	01:03:36,251	02:00:29,151	10,52
8	857	1057	Quintana Avilés Priscila	Cuenca/Ecuador	02:03:52,058	01:08:49,701	02:05:15,951	10,22
9	663	86	Moyano Calle Zamanda	Cuenca/Ecuador	02:04:01,300	01:03:51,983	02:04:05,848	10,21
1	734	93	Ortiz Celleri Juana Catalina	Cuenca/Ecuador	02:04:01,379	01:03:52,219	02:04:06,040	10,21
1	429	62	Gutiérrez Jara Silvia	Cuenca-Ecuador	02:10:04,615	01:06:05,926	02:10:25,835	9,73
1	717	91	Orellana Pacheco María Del Consuelo	Cuenca/Ecuador	02:16:26,317	01:11:07,935	02:18:35,878	9,28
1	530	73	López Molina Mónica	Cuenca/Ecuador	02:49:02,472	01:27:08,452	02:49:20,485	7,49
	691	89	Naranjo Pinos Janeth Beatriz	Cuenca/Ecuador	DNF	-	03:21:49,327	-
	29	22	Alvarez Córdova Valeria Patricia	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	63	26	Armijos García Nelly	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	93	29	Barrera Barzallo	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	289	48	Cruz Córdova Jully	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	315	51	Elizalde Cuenca Rosa	Celica/Loja/Ecuador	-	-	-	-
	423	62	Guerrero Rueda Esther	Armenia-Quindío-Colombia	-	-	-	-
	466	66	Jara Salto Rosa Fabiola	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	676	87	Muñoz Palacios Flavio	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	733	93	Ortiz Celleri Catalina	Cuenca-Ecuador	-	-	-	-
	735	93	Ortiz Celleri Juana Catalina	Cuenca-Ecuador	-	-	-	-
	855	1055	Quinde Plaza Sonia	Cuenca-Ecuador	-	-	-	-
	911	1111	Rodríguez Tenesaca Mirian	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-

Tabla No: 34. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina E. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Femenina F: 1966 – 1970.

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	640	840	Morocho Arévalo Ma. Elena	Cuenca/Ecuador	01:36:11,099	00:54:12,648	01:37:20,836	13,16
2	559	759	Masache Gloria Lucia	Loja/Loja/ Ecuador	01:46:07,773	00:59:17,230	01:46:37,501	11,93
3	1005	1205	Solís, Alvarado Bernardita	Cuenca/Ecuador	01:50:07,165	00:57:07,225	01:50:14,479	11,5
4	392	592	Gómez Villa Rosa Elvira	Cuenca/Ecuador	01:56:50,071	01:03:05,383	01:57:38,141	10,83
5	433	633	Guzmán Gladys Jimena	Cuenca/Ecuador	01:59:51,726	01:01:37,167	01:59:57,218	10,56



6	435	635	Hanna De La Salas María	Guayaquil/Ecuador	02:15:38,925	01:11:58,765	02:16:51,272	9,33
7	277	477	Crespo Gallegos Ximena	Cuenca/Ecuador	02:17:17,003	01:10:41,527	02:17:30,255	9,22
8	565	765	Matute Pesantez Rosa	Cuenca/Ecuador	02:24:29,764	01:09:36,198	02:25:35,348	8,76
9	505	705	Lema María	Cuenca/Ecuador	02:24:37,912	01:07:48,083	02:25:33,452	8,75
10	998	1198	Solá Sevilla Fanny	Quito Ecuador	02:28:16,569	01:19:53,989	02:29:10,678	8,54
11	408	608	Guacho Alvarez Janeth	Cuenca/Ecuador	03:17:05,226	01:40:07,885	03:17:55,439	6,42
	243	443	Cobos Carrera Bertha Leonor	Cuenca-Ecuador	DNF	-	01:34:30,326	-
	737	937	Ortiz Galindo Narcisca	Cuenca/Ecuador	DNF	-	-	-
	538	738	Lucio Barreto Olga Beatriz	Guayaquil/Ecuador	-	-	-	-
	566	766	Matute Pesantez Rosa	Cuenca-Ecuador	-	-	-	-
	900	1100	Rodas Reinbach Diana	Cuenca/Ecuador				
	1154	1354	Zamora Astudillo Mónica	Cuenca/Ecuador				
	1156	1356	Zaruma Uzhca Marcia	Cuenca/Ecuador				

Tabla No: 35. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina F. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Femenina G: 1961 a 1965

PO	DORSA	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	29	499	Delgado Muñoz Ruth	Cuenca/Ecuador	01:40:25,930	00:53:59,920	01:40:49,206	12,6
2	57	770	Matute Torres María	Cuenca/Ecuador	01:41:55,266	00:54:19,099	01:43:24,422	12,42
3	73	932	Ortiz Arias Digna Lucrecia	Cuenca/Ecuador	01:59:04,866	01:06:52,588	02:00:45,792	10,63
4	51	719	Leta Nivicela Yolanda	Cuenca/Ecuador	01:59:24,298	01:02:12,314	01:59:41,971	10,6
5	110	1304	Vélez Pabana Rosa Domitila	Cuenca/Ecuador	02:16:29,661	01:12:31,646	02:17:45,310	9,27
6	25	457	Contreras Encalada Sonia	Cuenca/Ecuador	02:16:55,189	01:10:39,185	02:18:32,459	9,25
7	73	938	Ortiz Galindo Yolanda Magdalena	Cuenca/Ecuador	02:19:40,587	01:11:50,790	02:19:52,856	9,06
	96	1166	Santacruz Quezada Julia	Cuenca/Ecuador	DNF	00:48:59,301	-	-
	512	712	León Ojeda María Victoria	Cuenca/Ecuador				
	61	261	Arias Vega Margarita	Cuenca/Ecuador				
	182	382	Carchi Pucha Zoila	Cuenca/Ecuador				

Tabla No: 36. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina G. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Femenina H: 1956 a 1960.

PO	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21	VEL. PROM
1	409	609	Guailas Saquicela María Carmelina	Cuenca Ecuador	02:11:09,390	01:10:20,541	02:11:39,518	9,65
2	1111	1311	Vera Saltos Victoria	Guayaquil/Ecuador	02:24:53,005	01:19:03,114	02:27:13,765	8,74

Tabla No: 370. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina H. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Femenina I: 1951 – 1955.

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	615	815	Modaff Jean K	Cuenca	02:38:49	01:23:02	02:39:56	7,97
2	1153	953	Sánchez Martillo Felicita	Guayaquil	02:57:10	01:25:18	02:57:13	7,14
	629	829	Morales Carpio Ana	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	973	1173	Sari Segovia Cecilia	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	1066	1266	Uyaguari Quito Ma. Teresa	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-

Tabla No: 38. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Femenina I. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Masculino A: 1991 a 1995.

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	806	1006	Pesantez Castro Nelson	Guayaquil /Ecuador	01:22:52,331	00:43:29,074	01:22:58,390	15,28

Tabla No: 39 Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones A. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Masculino B: 1986 a 1990.

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM
1	1044	1246	Torres Adrián	Cuenca/Ecuador	01:11:02,550	00:38:29,005	01:11:04,794	17,82
2	513	713	León Ortiz Jorge	Cuenca/Ecuador	01:19:00,553	00:42:26,670	01:19:27,712	16,02
3	972	1172	Saquisilí González Milton	Azogues/Ecuador	01:23:23,420	00:44:19,221	01:23:32,338	15,18
4	713	913	Ordoñez Guerrero José	Cuenca/Ecuador	01:26:04,702	00:46:26,220	01:26:40,322	14,7
5	319	519	Enríquez Morocho Daniel	Cuenca/Ecuador	01:27:25,351	00:46:29,958	01:27:44,663	14,48
6	823	1023	Pintado, Mejía ,Francisco	Cuenca/Ecuador	01:28:01,144	00:48:06,681	01:29:13,193	14,38
7	38	238	Andrade Pillaga Omar Fabricio	Cañar/Ecuador	01:28:38,476	00:47:45,606	01:29:33,226	14,28
8	643	843	Morocho Willian Fernando	Cuenca/Ecuador	01:32:32,286	00:47:42,572	01:32:34,022	13,68
9	729	929	Ortega Coello Dixon	Guayaquil/Ecuador	01:32:34,102	00:50:40,408	01:33:47,228	13,67
10	872	1072	Ramírez Aguilar Nixon	Cuenca/Ecuador	01:35:03,755	00:55:05,938	01:37:23,973	13,32
11	1014	1214	Suqui Paucay Omar	Cuenca/Ecuador	01:35:17,635	00:53:52,776	01:36:25,527	13,28
12	302	502	Díaz Alvear Pedro	Cuenca/Ecuador	01:36:06,061	00:51:09,260	01:36:21,532	13,17
13	460	660	Izurieta Arias Francisco	Guayaquil/Ecuador	01:37:47,314	00:49:06,660	01:37:58,013	12,95
14	262	462	Cordero Chacho Diego	Cuenca/Ecuador	01:38:05,953	00:49:41,463	01:38:14,918	12,9
15	134	334	Cabrera Armijos Oscar Leonardo	Cuenca/Ecuador	01:38:40,837	00:51:32,572	01:39:21,910	12,83
16	851	1051	Quinchí Guachichulca Andrés	Cuenca/Ecuador	01:39:10,724	00:52:26,972	01:39:23,740	12,76
17	425	625	Guillermo Cabrera Jorge	Cuenca/Ecuador	01:40:09,587	00:55:15,711	01:41:06,461	12,64
18	971	1171	Saquipay Víañanza Juan Diego	Cuenca/Ecuador	01:40:17,051	00:54:55,019	01:41:44,189	12,62
19	1037	1237	Tintín Rea Ismael Sebastián	Cuenca/Ecuador	01:40:30,578	00:53:45,333	01:40:50,865	12,59
20	1024	1224	Tenecela Aguayza Cristian	Biblián/Ecuador	01:41:19,349	00:55:14,412	01:41:35,313	12,49
21	903	1103	Rodríguez Auquilla Freddy Vinicio	Cuenca/Ecuador	01:41:20,586	00:55:12,085	01:42:13,052	12,49
22	777	977	Paucar Tenesaca Edisson	Cuenca/Ecuador	01:42:48,350	00:55:47,406	01:43:19,553	12,31



23	2	441	Clavijo Jaramillo Xavier	Cuenca/Ecuador	01:44:31,760	00:53:34,049	01:44:48,182	12,11
24	6	819	Moncayo Contreras Andrés	Guayaquil/Ecuador	01:47:40,591	00:56:39,839	01:49:32,678	11,76
25	67	267	Asanza Espinosa Rene	Cuenca/Ecuador	01:47:45,691	00:55:48,696	01:47:58,033	11,75
26	3	579	Garzón Calle Xavier	Cuenca/Ecuador	01:48:33,660	00:54:01,759	01:49:14,502	11,66
27	10	1225	Tenesaca Maldonado Paul	Cuenca/Ecuador	01:48:48,147	01:04:48,149	01:50:34,563	11,63
28	3	550	Fernandez Aguilar José	Gualaquce/Ecuador	01:49:30,316	00:56:38,213	01:49:46,430	11,56
29	5	750	Maldonado Ortiz Juan	Cuenca/Ecuador	01:49:38,560	01:03:46,668	01:51:08,710	11,54
30	1	336	Cabrera Fernández Juan Pablo	Cuenca/Ecuador	01:51:22,690	01:01:06,528	01:54:44,046	11,36
31	10	1202	Soledispa Pineda Lenin	Guayaquil/Ecuador	01:51:30,785	00:58:40,363	01:52:26,574	11,35
32	10	1296	Vega Carvallo Santiago	Cuenca/Ecuador	01:52:57,570	01:00:53,045	01:54:29,466	11,21
33	1	345	Caizaguano Collaguazo Jorge	Cuenca/Ecuador	01:53:15,487	00:59:39,019	01:53:57,425	11,18
34	9	209	Aguirre Picoita Jayro	Loja/Loja/ Ecuador	01:53:25,529	00:59:55,022	01:53:28,324	11,16
35	8	1011	Pimentel Arias José Arturo	Guayaquil/Ecuador	01:53:54,673	01:01:03,410	01:55:08,837	11,11
36	2	431	Chuchuca Pillajo Esteban	Cuenca/Ecuador	01:54:16,452	00:57:56,577	01:54:54,616	11,08
37	5	725	Loja Auquilla Paolo	Cuenca/Ecuador	01:54:22,152	01:02:23,917	01:54:29,445	11,07
38	9	1147	Samaniego Orellana José	Cuenca/Ecuador	01:56:37,853	01:03:46,470	01:58:49,838	10,85
39	1	310	Bosquez Arguello Mario	Guayaquil/Ecuador	01:57:09,774	01:04:03,686	01:58:59,313	10,8
40	4	697	Lariva Chávez Roberto	Guayaquil/Ecuador	01:57:53,049	01:04:59,922	01:59:16,043	10,74
41	2	460	Contreras Solís Fernando	Cuenca/Ecuador	01:57:56,350	00:58:04,152	01:58:35,715	10,73
42	8	1022	Pintado Mejía Francisco	Cuenca-Ecuador	01:58:37,613	01:04:08,104	01:59:18,065	10,67
43	4	689	Juncal Guamán Juan De Jesús	Cuenca/Ecuador	01:59:18,515	01:06:25,374	02:00:57,072	10,61
44	2	422	Chevasco Quiroz Roddy	Guayaquil/Ecuador	01:59:54,700	01:07:04,131	02:01:45,092	10,56
45	3	547	Farfán Patiño Juan	Cuenca/Ecuador	02:00:08,605	01:04:22,413	02:00:38,285	10,54
46	4	648	Huiracocha Quintuña Pedro	Cuenca/Ecuador	02:00:40,913	01:01:42,500	02:01:09,622	10,49
47	8	1091	Robalino Espinoza Gustavo	Guayaquil/Ecuador	02:01:13,426	01:08:26,601	02:03:24,415	10,44
48	1	338	Cabrera Narváez Luis	Cuenca/Ecuador	02:01:19,941	01:01:49,193	02:02:55,016	10,43
49	10	1213	Suqui Paucay Omar	Cuenca/Ecuador	02:01:43,323	01:03:48,248	02:03:38,047	10,4
50	48	248	Antón Zambrano Lenin	Guayaquil/Ecuador	02:02:20,509	01:09:54,642	02:04:27,957	10,35

Tabla No: 40. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones B. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Masculino C: 1981 – 1985.

POS	DORSAL	CHIP	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM	
1	929	1130	Rouillon Vintimilla Juan	Cuenca/Ecuador	01:11:01,547	00:38:29,303	01:11:04,712	17,82
2	140	875	Cabrera Vintimilla Paul	Cuenca-Ecuador	01:15:38,266	00:40:22,781	01:15:43,611	16,74
3	461	661	Jara Chorozy Daniel	Cuenca/Ecuador	01:16:17,314	00:40:45,743	01:16:25,016	16,59
4	1133	1333	Vintimilla Riera Johnny	Cuenca/Ecuador	01:22:17,224	00:43:51,846	01:22:22,124	15,38
5	53	253	Arévalo Guzmán Oscar Geovanny	Cuenca/Ecuador	01:23:25,785	00:46:06,680	01:25:20,176	15,17
6	398	598	González González Jhonny	Cuenca/Ecuador	01:26:55,923	00:46:25,197	01:27:02,570	14,56
7	420	620	Guazhambo Quizhpi Jorge	Cuenca/Ecuador	01:27:52,001	00:47:15,269	01:28:19,979	14,41
8	358	558	Flores Muñoz Danny	Cañar/Ecuador	01:30:58,193	00:46:46,409	01:31:01,292	13,92
9	535	735	Lucero Mejía Bruno	Cuenca/Ecuador	01:31:21,817	00:49:10,848	01:31:41,300	13,85
10	382	582	Genovés, Solano, Paulo	Cuenca/Ecuador	01:31:25,845	00:47:52,242	01:31:28,368	13,84
11	153	353	Cajillima Brito Hugo	Cuenca/Ecuador	01:32:33,431	00:48:15,739	01:34:03,006	13,68
12	541	741	Luzuriaga Coronel Paúl	Cuenca/Ecuador	01:32:41,392	00:50:10,837	01:32:50,807	13,66
13	1020	1220	Tapia Guaicha José	Cuenca/Ecuador	01:32:44,661	00:49:54,025	01:34:13,806	13,65
14	702	902	Nuques Macías Pedro	Guayaquil/Ecuador	01:33:33,441	00:49:46,485	01:33:33,844	13,53
15	123	323	Bueno Corte Nelson	Cuenca/Ecuador	01:34:28,424	00:51:20,049	01:34:58,870	13,4
16	314	514	Egues Flores Javier	Cuenca/Ecuador	01:35:39,902	00:53:49,053	01:37:13,013	13,23
17	148	348	Orellana Toledo Boris Felipe	Gualaquce/Ecuador	01:36:20,803	00:50:37,672	01:36:29,823	13,14
18	33	233	Avendaño Juca Juan	Azogues/Ecuador	01:36:49,823	00:50:54,976	01:36:59,061	13,07
19	627	827	Mora Vaca Andrés	Guayaquil/Ecuador	01:36:57,600	00:51:43,557	01:37:35,466	13,05
20	863	1063	Quito Ramón Andrés	Cuenca/Ecuador	01:37:38,225	00:53:11,142	01:39:17,380	12,97
21	787	987	Peña Rojas Pedro	Cuenca/Ecuador	01:38:08,738	00:51:59,015	01:38:27,048	12,9
22	104	304	Bernal Rosas Patricio	Cuenca/Ecuador	01:38:26,940	00:49:40,974	01:38:35,723	12,86
23	23	223	Alvarado Crespo José	Cuenca/Ecuador	01:39:06,046	00:52:48,997	01:40:21,084	12,77
24	594	794	Mendieta Carabajo David	Cuenca/Ecuador	01:39:25,352	00:55:11,655	01:40:02,327	12,73
25	888	1088	Rivera Valencia Eduardo	Guayaquil/Ecuador	01:39:40,858	00:52:58,403	01:40:22,427	12,7
26	723	923	Orellana Sisalima John Adrián	Cuenca/Ecuador	01:39:53,115	00:54:35,080	01:40:58,038	12,67
27	236	436	Chufiñ Gutama Leonardo	Cuenca/Ecuador	01:39:59,123	00:53:26,023	01:41:52,272	12,66
28	715	915	Orellana Muñoz Angel Eduardo	Cuenca/Ecuador	01:40:12,255	00:55:13,326	01:41:02,456	12,63
29	361	561	Flores Sisalima Paul	Cuenca/Ecuador	01:40:16,358	00:54:25,887	01:41:52,030	12,62
30	317	517	Encalada Ogeda Luis Bolívar	Cuenca-Ecuador	01:40:20,087	00:51:15,293	01:40:26,065	12,62

Tabla No: 41. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones C. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

### Masculino D: 1976 a 1980.

POS	DORSAL	CHIP	PROCEDE	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL.	
1	101	301	Benenaula Redrovan Fernando	Cuenca/Ecuador	01:32:24,858	00:49:49,884	01:32:54,876	13,7
2	905	1105	Rodríguez Barbecho Jorge Patricio	Cuenca/Ecuador	01:34:38,764	00:47:06,275	01:34:41,518	13,37
3	301	501	Delgado Salazar Pablo	Cuenca/Ecuador	01:35:42,625	00:51:40,446	01:35:51,211	13,22
4	854	1054	Quinde Nivecela Juan	Cuenca/Ecuador	01:36:11,355	00:51:57,849	01:36:38,955	13,16
5	183	383	Carchi Vivar Carlos	Cuenca/Ecuador	01:36:29,836	00:49:59,349	01:36:35,401	13,12
6	1040	1240	Tobar Pesantes Luis Ballardo	Cuenca/Ecuador	01:36:35,772	00:47:10,241	01:36:45,659	13,1





7	869	1069	Quizhpi Barbecho Gustavo	Cuenca/Ecuador	01:37:06,042	00:50:37,542	01:37:27,852	13,04
8	199	399	Castillo Merchán Santiago	Cuenca/Ecuador	01:37:07,078	00:53:35,987	01:38:03,258	13,03
9	740	940	Ortiz Morales Francisco	Cuenca/Ecuador	01:37:51,021	00:53:19,690	01:39:40,073	12,94
10	917	1117	Rojas Marcano Ernesto	Guayaquil/Ecuador	01:38:29,733	00:53:02,723	01:38:37,994	12,85
11	30	230	Alvarez Matute Luis	Cuenca/Ecuador	01:38:40,090	00:55:42,848	01:40:36,635	12,83
12	113	313	Bravo Herrera Miguel	Cuenca/Ecuador	01:40:02,202	00:55:04,261	01:41:05,869	12,65
13	921	1121	Romero Bravo Víctor	Azogues/Ecuador	01:40:15,918	00:53:10,647	01:40:20,915	12,62
14	77	277	Aucapiña Maldonado Paul	Cuenca/Ecuador	01:40:40,045	00:53:41,800	01:41:30,231	12,57
15	223	423	Chica Contreras Juan	Cuenca/Ecuador	01:40:40,574	00:55:45,640	01:40:55,933	12,57
16	936	1136	Sagbay Fernandez Angel	Cuenca/Ecuador	01:41:00,055	00:57:04,148	01:42:40,637	12,53
17	360	560	Flores Rodas Fabián	Cuenca/Ecuador	01:41:06,093	00:56:22,072	01:41:54,177	12,52
18	1015	1215	Tacuri Quito Angel	Cuenca/Ecuador	01:41:16,871	00:53:13,753	01:41:45,048	12,5
19	296	496	Damián Plaza Segundo	Cuenca/Ecuador	01:42:09,705	00:51:32,225	01:43:08,283	12,39
20	524	724	Llivichuzhca Illescas Pablo Marcelo	Cuenca/Ecuador	01:42:21,535	00:51:57,653	01:42:24,335	12,37
21	256	456	Contreras Calle Wilson Teodoro	Cuenca/Ecuador	01:42:27,861	00:56:02,034	01:42:36,631	12,35
22	949	1149	Sánchez Cordero Pedro	Cuenca/Ecuador	01:44:17,524	00:55:09,767	01:45:22,190	12,14
23	155	355	Calderón Flores Marcelo Fabricio	Cuenca/Ecuador	01:44:31,901	00:56:13,315	01:45:57,378	12,11
24	587	787	Mejía Ramos Carlos Emilio	Portoviejo/Ecuador	01:45:14,511	00:55:13,206	01:45:32,151	12,03
25	234	434	Chumbi Guerrero Olger Adrián	Cuenca/Ecuador	01:45:33,076	00:59:29,610	01:47:44,342	11,99
26	272	472	Coronel Rivera Rene Patricio	Cuenca/Ecuador	01:46:16,516	00:57:02,110	01:47:53,911	11,91
27	1134	1334	Vintimilla Rodríguez Jacinto	Cuenca/Ecuador	01:46:39,277	00:59:53,857	01:48:30,945	11,87
28	114	314	Parra González Diego Alejandro	Cuenca/Ecuador	01:47:04,287	00:59:36,254	01:48:57,541	11,82
29	161	361	Sarmiento Polo Juan Andrés	Cuenca/Ecuador	01:47:35,445	00:57:00,947	01:47:42,296	11,77
30	790	990	Peñaranda Llivisaca Luis	Cuenca/Ecuador	01:47:53,746	00:55:47,944	01:47:57,106	11,73

Tabla No: 42. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones D. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino E: 1971 - 1975.

POS	Dorsal	Chip	Apellidos/Nombres	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21	VEL. PROM
1	330	530	Espinoza Nacipucha Wilson	Cuenca/Ecuador	01:20:14,830	00:42:51,256	01:20:18,277	15,77
2	531	731	López Paute Juan	Cuenca/Ecuador	01:24:13,087	00:45:37,034	01:24:17,741	15,03
3	1119	1319	Villa Muñoz Sandro Jacinto	Cuenca/Ecuador	01:27:37,863	00:48:07,422	01:28:05,679	14,44
4	328	528	Espinoza Galarza Wilson	Cuenca/Ecuador	01:28:22,599	00:46:14,450	01:28:47,718	14,32
5	843	1043	Quezada Espinoza Ivan	Cuenca/Ecuador	01:29:53,443	00:47:46,237	01:29:55,427	14,08
6	240	440	Chuva Gómez Sergio	Machala/Ecuador	01:31:00,105	00:48:51,117	01:31:15,608	13,91
7	74	274	Aucapiña Javier	Cuenca/Ecuador	01:33:04,742	00:49:52,574	01:33:18,722	13,6
8	685	885	Nacipucha Sucuzhañay Wilson	Cuenca/Ecuador	01:33:16,159	00:46:09,676	01:33:32,856	13,57
9	604	804	Minango Narváez Rodrigo	Cuenca/Ecuador	01:34:16,848	00:49:43,916	01:34:20,681	13,43
10	1089	1289	Vásquez Carpio Pablo Alberto	Cuenca/Ecuador	01:34:56,994	00:50:39,852	01:35:26,475	13,33
11	728	928	Ortega Arévalo Eduardo	Cuenca/Ecuador	01:35:07,510	00:50:23,721	01:35:37,136	13,31
12	809	1009	Piedra Orellana Juan	Cuenca/Ecuador	01:38:09,716	00:53:58,606	01:38:50,932	12,89
13	25	225	Alvarado Otavalo Julio César	Cuenca/Ecuador	01:39:10,800	00:53:29,322	01:39:22,627	12,76
14	501	701	Lasso Muñoz Jorge	Guayaquil/Ecuador	01:40:43,260	00:55:11,438	01:41:36,418	12,57
15	443	643	Herrera Vélez Francisco	Cuenca/Ecuador	01:41:14,608	00:54:22,894	01:42:09,195	12,5
16	279	479	Crespo Orbe Miguel Angel	Cuenca/Ecuador	01:42:15,824	00:55:10,630	01:42:28,924	12,38
17	902	1102	Rodas Yungasaca Román	Gualaquitos/Ecuador	01:42:28,589	00:57:00,641	01:44:20,466	12,35
18	103	303	Bermeo Vásquez Francel Martin	Cuenca/Ecuador	01:43:28,039	00:58:05,288	01:44:18,833	12,23
19	1058	1258	Ullaguari Flores Sandro	Cuenca/Ecuador	01:43:48,453	00:56:29,892	01:44:38,687	12,19
20	879	1079	Reinoso Astudillo Oscar Patricio	Cuenca/Ecuador	01:44:20,681	00:56:10,881	01:44:36,044	12,13
21	775	975	Paucar Paucar Juan	Cuenca/Ecuador	01:44:29,912	00:57:12,229	01:45:15,643	12,11
22	944	1144	Salinas Chunzho Diego	Cuenca/Ecuador	01:44:46,071	00:57:13,526	01:45:47,134	12,08
23	37	237	Andrade Molina Pablo	Cuenca/Ecuador	01:45:37,220	00:59:00,684	01:47:50,551	11,99
24	815	1015	Pineda Alvarez Olger Ufredo	Cuenca/Ecuador	01:46:16,223	01:00:02,336	01:48:29,390	11,91
25	264	464	Cordero López Javier	Cuenca/Ecuador	01:48:47,639	00:59:03,963	01:49:43,867	11,63
26	245	445	Coellar Guillen Xavier	Cuenca/Ecuador	01:49:45,639	00:59:19,733	01:50:28,871	11,53
27	3	203	Abad Romero Vinicio	Cuenca/Ecuador	01:50:10,198	00:56:44,955	01:50:43,068	11,49
28	537	737	Lucero Sánchez Bolívar	Cuenca/Ecuador	01:50:54,776	00:58:30,925	01:51:02,842	11,41
29	131	331	Bustos Andrade Juan	Cuenca/Ecuador	01:51:45,951	00:58:25,754	01:52:19,275	11,33
30	1114	1314	Vicuña Calle Fernando	Cuenca/Ecuador	01:53:21,280	01:06:29,917	01:55:35,431	11,17

Tabla No: 43. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones E. Fuente: (33) Elaboración: RJIU

### Masculino F: 1966 – 1970.

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL. PROM Km/h
1	488	688	Juca Manuel Andrés	Cuenca/Ecuador	01:14:30,018	00:40:37,893	01:14:31,908	16,99
2	109	309	Bonilla Julio	Cuenca/Ecuador	01:25:36,758	00:45:23,437	01:25:46,047	14,78
3	387	587	Gómez Peralta Edison	Cuenca/Ecuador	01:25:56,969	00:45:36,096	01:26:01,033	14,73
4	69	269	Caracungo Uyaguari Angel Isaac	Cuenca/Ecuador	01:26:43,259	00:46:28,670	01:27:03,349	14,6
5	202	402	Castro Enríquez Segundo Daniel	Cuenca/Ecuador	01:29:08,553	00:47:18,935	01:29:14,589	14,2
6	72	272	Astudillo Segovia Edwin	Cuenca/Ecuador	01:30:36,978	00:47:20,219	01:30:41,580	13,97
7	332	532	Estrella Jara Wilson	Riobamba/Ecuador	01:33:26,061	00:50:14,752	01:33:38,754	13,55
8	1076	1276	Valverde Verdugo Fausto	Cuenca/Ecuador	01:35:05,433	00:52:36,383	01:37:13,393	13,31
9	87	287	Baculima Siguenza Salvador	Cuenca/Ecuador	01:37:07,363	00:54:19,945	01:39:26,517	13,03
10	215	415	Cevallos Arias Fernando	Cuenca/Ecuador	01:38:00,519	00:54:48,608	01:39:10,092	12,91
11	34	234	Amos Paul Anthony	Estados Unidos	01:38:17,868	00:53:32,773	01:39:05,617	12,88
12	795	995	Peralta Izquierdo Willian	Cuenca/Ecuador	01:40:37,796	00:54:28,160	01:40:59,364	12,58
13	329	529	Espinoza Luna Jorge	Cuenca/Ecuador	01:40:58,548	00:56:05,801	01:42:09,930	12,53



14	651	851	Morocho Valarezo Miguel	Guayaquil/Ecuador	01:41:23,554	00:57:21,608	01:42:01,920	12,48
15	1012	1212	Supliguicha Cárdenas Santiago	Cuenca/Ecuador	01:41:59,718	00:52:39,835	01:42:49,447	12,41
16	85	285	Ayala Sari Gustavo	Cuenca/Ecuador	01:42:17,220	00:54:31,460	01:42:55,672	12,38
17	539	739	Ludisaca Pacheco Luis	Cuenca/Ecuador	01:44:06,592	00:55:38,305	01:44:56,044	12,16
18	943	1143	Salinas Campos Gustavo	Cuenca/Ecuador	01:44:57,821	00:55:18,775	01:45:03,967	12,06
19	453	653	Idrovo Idrovo Jorge	Cuenca Ecuador	01:44:58,408	00:55:28,409	01:45:07,773	12,06
20	853	1053	Quinde Maza Patricio	Cuenca/Ecuador	01:45:50,902	00:59:20,228	01:46:09,287	11,96
21	308	508	Durazno Berrezueta John	Cuenca/Ecuador	01:46:01,185	00:56:08,855	01:46:34,815	11,94
22	606	806	Minchala Cruz Edwin Anibal	Cuenca/Ecuador	01:46:38,423	00:57:12,632	01:46:39,394	11,87
23	59	259	Arias Vega Augusto	Cuenca/Ecuador	01:46:53,036	00:58:08,679	01:48:20,349	11,84
24	286	486	Criollo Sánchez Galo	Cuenca/Ecuador	01:47:34,550	00:56:52,270	01:48:41,841	11,77
25	554	754	Marín Mora Sergio	Cuenca/Ecuador	01:47:43,331	00:55:21,806	01:48:06,715	11,75
26	1055	1255	Torres Torres Carlos	Azogues Ecuador	01:47:55,309	00:58:56,06	01:49:36,3	11,73
27	816	1016	Pineda Brito Hermel	Cuenca/Ecuador	01:48:28,167	00:59:27,336	01:49:03,431	11,67
28	798	998	Peralta Quito Eloy	Girón/Ecuador	01:48:29,406	00:56:04,287	01:49:05,041	11,67
29	796	996	Peralta Pérez Franklin	Cuenca/Ecuador	01:49:07,169	00:55:34,725	01:49:47,899	11,6
90	290		Barre Neil Joffre	Guayaquil/Ecuador				
7	397		Castillo Cornejo Leonardo	Guayaquil/Ecuador				
204	404		Cedeño Cedeño Armando	Guayaquil/Ecuador				
287	487		Criollo Sánchez Galo	Azogues Ecuador				
311	511		Dután Villalta Giovanni	Cuenca/Ecuador				
369	569		Galarza Delgado José	Cuenca/Ecuador				
405	605		González Quintuña Manuel	Cuenca/Ecuador				
509	709		León Bermeo José Luis	Cuenca/Ecuador				
528	728		Lombeida Hojas Jimmy	Guayaquil/Ecuador				
603	803		Miguitama Iñiguez Jhon	Cuenca/Ecuador				
605	805		Minchala Cruz Edwin	Machala / Ecuador				
671	871		Muñoz González	Cuenca/Ecuador				
701	901		Niola Sinche Manuel Santiago	Cuenca/Ecuador				
730	930		Ortega Guachichulca José Antonio	Cuenca/Ecuador				
736	936		Ortiz Galindo Efraín Vicente	Cuenca/Ecuador				
749	949		Pacheco Jara Marcelo	Cuenca/Ecuador				
835	1035		Pugo Maxi Segundo Matías	Cuenca-Ecuador				
919	1119		Romero Bravo Carlos Alfonso	Azogues/Ecuador				
930	1129		Rowland García Michel	Cuenca/Ecuador				
933	1133		Rumipulla Muñoz Segundo	Cuenca/Ecuador				
104	1241		Tobar Pesantez Luis	Cuenca/Ecuador				
106	1262		Ureña Rivas Manuel	Nabon/Ecuador				
107	1279		Vanegas, Manzano Paul	Cuenca/Ecuador				
114	1340		Vizñay Heredia Luis	Cuenca/Ecuador				

Tabla No. 44. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones F. Fuente: (33) Elaboración: RJUJ

### Masculino G: 1961 – 1965.

POS	DORSAL	CHIP	APPELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL PROM Km./h
1	22	222	Alvarado Bravo Rubén Darío	Cuenca/Ecuador	01:19:41,351	00:42:32,599	01:19:43,245	15,89
2	852	1052	Quinde Iglesias Nivaldo	Cuenca/Ecuador	01:22:27,841	00:43:16,330	01:22:32,260	15,35
3	122	322	Bucheli García Franklin	Cuenca/Ecuador	01:25:08,906	00:45:22,586	01:25:10,882	14,87
4	757	957	Palacios Rivera Fabián	Cuenca/Ecuador	01:29:05,860	00:48:04,213	01:29:10,496	14,21
5	1125	1325	Villavicencio Toral Carlos Saúl	Cuenca/Ecuador	01:33:52,908	00:49:48,730	01:34:06,526	13,48
6	1151	1351	Zabala Dávila Pedro	Cuenca/Ecuador	01:35:05,355	00:51:06,103	01:35:14,499	13,31
7	778	978	Pauta Sánchez Joaquín	Girón/Ecuador	01:38:24,816	00:52:54,828	01:39:00,867	12,86
8	166	366	Calle Redrován Carlos	Cuenca/Ecuador	01:38:54,607	00:51:25,405	01:39:07,588	12,8
9	687	887	Nagua Torres Henry	El Guabo/Ecuador	01:39:50,821	00:51:19,091	01:40:07,876	12,68
10	586	786	Mejía Cuacnavas Edison	Cuenca/Ecuador	01:40:25,574	00:54:52,384	01:41:18,199	12,6
11	127	327	Bustamante Alarcón Manuel	Guayaquil Ecuador	01:40:32,724	00:53:09,403	01:40:51,418	12,59
12	680	880	Muñoz Viteri Fernando	Loja/Loja/Ecuador	01:43:39,189	00:56:50,869	01:45:57,961	12,21
13	935	1135	Sacaquirin Montaleza Jacinto	Cuenca/Ecuador	01:43:41,218	00:55:42,549	01:43:44,967	12,21
14	906	1106	Rodríguez Jara Kleber	Azogues/Ecuador	01:45:06,519	00:54:06,530	01:45:13,939	12,04
15	54	254	Arias Carabajo Juan	Cuenca/Ecuador	01:45:38,638	00:59:16,316	01:47:59,225	11,98
16	427	627	Gutama Guerrero Segundo	Cuenca/Ecuador	01:46:55,284	00:57:30,453	01:47:58,645	11,84
17	580	780	Medina García Efrén	Cuenca/Ecuador	01:47:06,300	00:58:50,448	01:48:55,333	11,82
18	920	1120	Romero Bravo Jesús	Azogues-Ecuador	01:47:32,038	00:54:36,389	01:47:38,135	11,77
19	527	727	Lojano Bueno Félix	Cuenca/Ecuador	01:47:43,378	00:57:44,826	01:48:35,390	11,75
20	495	695	Landy Guamán Pablo Fernando	Cuenca/Ecuador	01:48:42,272	01:00:53,401	01:50:37,893	11,65
21	1028	1228	Tenezaca Tacuri Angel	Cuenca/Ecuador	01:51:04,190	00:59:50,036	01:52:24,321	11,4
22	1128	1328	Vintimilla Guartatanga Julio	Cuenca/Ecuador	01:55:44,703	01:01:24,238	01:57:05,769	10,94
23	600	800	Merchán Robles Jhony	Cuenca/Ecuador	01:55:51,668	01:01:56,618	01:57:59,725	10,92
24	50	250	Arce Narváez Walter	Cuenca/Ecuador	01:56:44,723	00:59:20,132	01:57:00,348	10,84
25	508	708	León Baculima Luis Alberto	Cuenca/Ecuador	01:57:50,250	01:04:13,090	01:59:04,480	10,74
26	100	300	Beltrán Novillo Samuel	Cuenca/Ecuador	01:58:28,891	01:01:14,774	01:58:30,157	10,68
27	814	1014	Pindusaca Bermeo Juan	Cuenca/Ecuador	01:58:44,140	01:02:21,299	01:59:32,098	10,66
28	1026	1226	Tenezaca Juca Julio Remigio	Cuenca/Ecuador	01:58:44,175	01:02:45,967	02:00:11,777	10,66
29	762	962	Palomeque Romero Wilson	Cañar/Ecuador	02:00:53,578	01:02:17,495	02:02:50,449	10,47
30	345	545	Farfán Calderón Milton	Cuenca/Ecuador	02:02:16,145	01:01:06,521	02:02:48,444	10,35



Tabla No: 45. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones G. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

**Masculino H: 1956 – 1960.**

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21 Km.	VEL.PRO. Km/h.
1	624	824	Montesdeoca Navas Edmundo	Quito/Ecuador	01:30:31,156	00:48:34,112	01:31:09,453	13,98
2	463	663	Jara Guazhco Miguel	Biblián/Ecuador	01:30:34,662	00:48:30,943	01:31:12,398	13,97
3	850	1050	Quille Vélez Wilson Vicente	Cuenca/Ecuador	01:38:16,963	00:52:27,200	01:39:24,908	12,88
4	1046	1244	Torres Cardozo Julio	Cuenca/Ecuador	01:38:33,709	00:52:42,697	01:39:09,372	12,84
5	218	418	Chauca Heras Luis Vicente	Cuenca/Ecuador	01:40:17,440	00:52:51,068	01:40:26,022	12,62
6	642	842	Morocho Chuquiguamga Carlos Humberto	Cuenca/Ecuador	01:44:57,394	00:54:18,338	01:44:59,871	12,06
7	366	566	Galán Arévalo Luis Alfonso	Cuenca/Ecuador	01:46:27,812	00:58:04,904	01:47:26,742	11,89
8	833	1033	Prieto, Narváez, José Reinaldo	Guayaquil/Ecuador	01:50:16,839	00:59:58,790	01:57:32,264	11,48
9	515	715	León Tapia Jorge	Cuenca/Ecuador	01:51:29,473	00:58:55,426	01:52:42,602	11,35
10	162	362	Orellana Suarez Manuel Alejandro	Cuenca/Ecuador	01:51:57,181	01:00:05,057	01:52:06,314	11,31
11	648	848	Morocho Pulla Jaime	Cuenca/Ecuador	01:52:01,557	00:59:35,741	01:52:43,608	11,3
12	70	270	Astudillo Calle Manuel Ernesto	Cuenca/Ecuador	01:52:41,211	00:57:53,408	01:53:32,048	11,23
13	772	972	Parra Parra Jorge	Cuenca/Ecuador	01:53:13,008	00:57:24,392	01:54:30,438	11,18
14	94	294	Barros Barrera Miguel	Cuenca/Ecuador	01:53:19,760	00:58:04,814	01:53:42,994	11,17
15	159	359	Caldas Sacaquirin Santiago Rigoberto	Cuenca/Ecuador	01:53:54,986	01:00:02,362	01:54:46,172	11,11
16	899	1099	Rodas Izquierdo Nelson	Cuenca/Ecuador	01:54:24,893	01:02:25,807	01:54:31,410	11,06
17	395	595	González Piña Hernán	Cuenca/Ecuador	01:55:37,082	01:02:43,171	01:56:20,318	10,95
18	970	1170	Saquipay Quillogallo Miguel Antonio	Cuenca/Ecuador	01:56:23,781	01:03:28,636	01:58:10,033	10,87
19	71	271	Astudillo Lucero Ivan Patricio	Cuenca/Ecuador	01:56:51,813	01:01:09,445	01:57:10,915	10,83
20	83	283	Avilés Vanegas Vicente	Cuenca/Ecuador	01:59:00,093	01:01:14,907	01:59:03,891	10,64
21	841	1041	Quezada Cárdenas Gerardo	Cuenca/Ecuador	01:59:52,308	01:02:49,743	02:00:42,418	10,56
22	438	638	Heras Parra Gerardo Rolendio	Cuenca/Ecuador	02:00:59,266	01:01:54,412	02:01:03,190	10,46
23	656	856	Moscoso Viintimilla Fabián	Cuenca/Ecuador	02:01:24,319	01:04:55,023	02:01:43,218	10,43
24	659	859	Moscoso, Vintimilla Esteban	Cuenca/Ecuador	02:03:50,596	01:05:48,569	02:04:30,862	10,22
25	124	324	Buestán Chacha Carlos	Azogues Ecuador	02:06:10,071	01:06:17,094	02:07:22,529	10,03
26	926	1126	Rosales Sánchez José	Cuenca/Ecuador	02:07:03,982	01:00:56,777	02:07:38,050	9,96
27	342	542	Falconi Peláez Oswaldo	Cuenca/Ecuador	02:13:26,168	01:07:33,875	02:14:01,617	9,49
28	135	335	Cabrera Carmona Manuel Aquiles	Cuenca/Ecuador	02:15:30,001	01:10:15,130	02:16:34,803	9,34
29	746	946	Otavalo Sánchez Oswaldo	Cuenca/Ecuador	02:20:31,517	01:11:26,841	02:21:24,020	9,01
30	793	993	Peralta Pérez Alfredo	Cuenca/Ecuador	02:22:44,721	01:16:18,126	02:24:29,626	8,87

Tabla No: 46. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones H. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

**Masculino I: 1951 – 1955.**

PO	DO	CHIP	APELLIDOS NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11,5 Km.	21Km.	VELPROM Km/h
1	454	654	Idrovo Lozano José	Cuenca/Ecuador	01:42:15	00:56:16	01:44:18	12,38
2	117	1278	Vanegas Astudillo Patricio	Cuenca/Ecuador	01:42:41	00:55:30	01:43:38	12,33
3	76	276	Toapanta Almachi Segundo Antonio	Cuenca/Ecuador	01:46:56	00:53:56	01:46:59	11,84
4	545	745	Machado Rodríguez Ernesto	Cuenca/Ecuador	01:53:47	00:57:18	01:53:49	11,12
5	747	947	Pachar Lazo Iván	Cuenca/Ecuador	01:55:54	00:59:04	01:58:06	10,92
6	385	585	Gómez Llivisaca Carlos	Cuenca/Ecuador	01:56:02	01:06:59	01:58:04	10,91
7	471	671	Jaramillo Paredes Fabián	Cuenca/Ecuador	01:57:52	01:04:49	01:59:45	10,74
8	255	455	Contreras Arévalo Sixto Rolando	Cuenca/Ecuador	02:02:31	01:06:44	02:04:38	10,33
9	188	388	Carpio Sacoto Luis	Cuenca/Ecuador	02:04:24	01:02:30	02:04:52	10,17
10	403	603	González Pulla Ladislao	Cuenca/Ecuador	02:08:08	01:05:05	02:09:11	9,88
11	499	699	Larriva López Patricio	Cuenca/Ecuador	02:15:50	01:07:49	02:15:58	9,32
12	179	379	Carabajo Ríos Julio	Cuenca/Ecuador	02:19:57	01:15:06	02:21:28	9,04
	107	307	Bohórquez Camacho Gastón	Guayaquil/Ecuador	-	-	-	-
	268	468	Córdova Rugel Manuel	Guayaquil/Ecuador	-	-	-	-
	276	476	Vanegas Tenesaca Cornelio Ernesto	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	356	556	Flores Heredia Julio	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	464	664	Jara Luzuriaga José	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	547	747	Maldonado Campoverde José	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	584	784	Medina Valdez Segundo	Cañar/Ecuador	-	-	-	-
	698	898	Nieto Fernández Olmedo	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	1142	1342	Wilson Eduardo Barahona Espinoza	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-

Tabla No: 47. Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones I. Fuente: (33) Elaboración: RJJU

**Masculino J: 1946 - 1950**

POS	DORSAL	CHIP	APELLIDOS/NOMBRES	PROCEDENCIA	TIEMPO	11.5 Km.	21 Km.	VEL PROM Km/h
1	1118	1318	Villa Angel Aurelio	Cuenca/Ecuador	01:52:08,836	00:56:37,077	01:52:11,128	11,29
2	510	710	León Córdova Jorge	Cuenca/Ecuador	01:56:41,717	01:02:32,287	01:57:29,280	10,85
3	28	228	Alvarez Carrión René Patricio	Cuenca/Ecuador	02:03:59,213	01:10:29,036	02:05:24,379	10,21
4	242	442	Cobos Calderón Oswaldo	Cuenca/Ecuador	02:04:33,493	01:04:35,686	02:05:16,710	10,16
5	404	604	González Pulla Leopoldo Bolívar	Cuenca/Ecuador	02:05:25,087	01:10:53,679	02:07:40,595	10,09
	968	1168	Saquicela Peña Manuel Jesús	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-
	517	717	Leonardo Enrique Carpio	Cuenca/Ecuador	-	-	-	-

Tabla No: 48 Resultados Media Maratón Cuenca 2016. Categoría Varones J. Fuente: (33) Elaboración: RJJU



De esta manera, se ha desarrollado de manera integral el tratamiento del proceso de investigación teórica y práctica de las pruebas de largo aliento con lo que se ha logrado demostrar los aspectos establecidos en la problematización y los objetivos planteados, con lo que el trabajo de titulación concluye.



## CAPITULO V.



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.



## **Introducción.**

La investigación de la Maratón y de las pruebas de largo aliento en la Ciudad de Cuenca y su región de influencia, nos conduce finalmente a establecer las consecuentes conclusiones y recomendaciones de los aspectos que han sido investigados a través de esta sistematización de experiencias prácticas de este aspecto de la realidad actual de la Cultura Física ecuatoriana, realidad que tal como queda expresado requiere de una reconceptualización acertada y una aplicación objetiva de las ciencias aplicadas al deporte en dicho contexto a efectos de alcanzar el alto nivel de calidad en sus dos facetas en las que se presenta esta actividad: como alternativa para mejorar el estilo de vida de los miles y miles de “corredores del montón” y su búsqueda de realización personal a través de la dotación de estrategias que mejoren su auto preparación ya descrita por Leonardo Morales Ordóñez; y por otro lado, la formación de maratonistas de alto nivel para la competencia nacional e internacional. En esta perspectiva, se formulan las siguientes conclusiones y consiguientes recomendaciones.

## **5.1. CONCLUSIONES**

En la misma secuencia del tratamiento investigativo, es importante acotar las siguientes conclusiones:

### **5.1.1. La Maratón Actual.**

La línea evolutiva del Maratón no se detiene, pues en los momentos actuales varios son los países que están aportando excelentes maratonistas. Así entonces cabe citar a España con atletas tales como Fabián Roncero (2h 07' 23"), Julio Rey (2h 07' 37") Alejandro Gómez (2h 07' 54") y el gran Abel Antón (2 h 07' 57) el cual ha sido nada menos que dos veces campeón del mundo (Atenas, 1997 y Sevilla 1999). Obviamente África siempre tiene una presencia muy importante con fondistas tales como el sudafricano Gert Thys (2h 06' 33), los keniatas Ondoro Osoro (2h 06' 54), Japhet Koskei (2h 07' 09"), Josephat Kiprono (2h 07' 27), solamente para citar algunos de los muchos deportistas que tienen los africanos para la maratón. A esta



lista también habría que agregar al corredor japonés Atsuchi Fujita que recientemente cubrió la distancia de la maratón en el excelente registro de 2h06' 51". Tanto Japón como Corea están demostrando la gran inclinación que tienen sus respectivas poblaciones por esta disciplina deportiva, destacándose ello por el apoyo masivo, lo que nos permite visualizar las performances sorprendentes que deparan los mismos.

### **5.1.2. Correr: La esencia técnica del Maratón.**

La **carrera** es una actividad cíclica realizada en un amplio espacio de tiempo que requiere, biomecánicamente, de una serie de movimientos repetitivos que trasladan al cuerpo en el espacio y energéticamente, de un sistema cardiovascular y anaeróbico en óptimas condiciones para el gran esfuerzo, el maratón.

Para un maratonista, el entrenamiento para estar presente en la gran cita requiere de una minuciosa planificación tanto del tiempo y los kilómetros de entrenamiento semanal, del **crosstraining** como de la valoración y entrenamiento de las capacidades físicas para el deporte.

Para realizar un deporte como el maratón no sólo se requiere de un corazón efectivo y de unos pulmones para intercambiar el oxígeno, también se requiere de articulaciones estables, músculos fuertes, rápidos, ágiles y flexibles. Estos atributos articulares y musculares no se obtienen con la carrera por sí sola, se requiere de un entrenamiento específico, adaptado a las características individuales y a las expectativas de la carrera, de allí es importante entrenar las capacidades físicas.

Las capacidades físicas son los atributos que requiere cualquier actividad deportiva para realizarse con la mayor economía del esfuerzo, efectividad del movimiento y minimizando o desapareciendo los factores de riesgo de lesiones, tales como: balance, fuerza, potencia, velocidad, agilidad y flexibilidad.

Las capacidades físicas están relacionadas unas con otras, por ejemplo, desde el punto de vista mecánico y aplicado al maratón se encuentra que los déficits de





balance disminuirán la habilidad para generar fuerza, esto debido a que mientras menos capacidad tenga para alinear mis articulaciones menos capacidad tendré para generar fuerza y con ello movilidad y desplazamiento, disminuyendo además la flexibilidad, esto, finalmente, repercute en la habilidad para saltar y generar potencia.

El maratón es un deporte gratificante, pero requiere de mucha disciplina, constancia y auto- conocimiento para alcanzar los objetivos trazados. Es posible hacer deporte y disfrutarlo, eliminar el riesgo de lesiones y romper la marca personal.

### **5.1.3. Acerca de la Caracterización Contemporánea del Maratón.**

A lo largo de los tres primeros capítulos del presente informe de la sistematización de las experiencias prácticas recolectadas a lo largo de su realización, se puede establecer claramente tres realidades contextualizadas en la vida del ser humano referidas a la Maratón y una, básicamente referida a las Ultramaratones. Así, si bien el Maratón como especialidad atlética que es, se enmarca en el contexto de la ciencias del entrenamiento deportivo y en un proceso que actualmente considera las fases de detección y selección del talento deportivo, iniciación, especialización y maestría deportiva e incluso la longevidad deportiva, fases a las que las mencionadas ciencias aporta con considerables propuestas y métodos de entrenamiento originados en la investigación científica lo que ha permitido precisamente el desarrollo de atletas que hacen que records y marcas sean relativos; sin embargo de ello, no es necesario ser deportista para incursionar en las carreras de largo aliento, así lo demuestra Leonardo Morales Ordóñez quien en su libro tratado y analizado en el presente trabajo nos demuestra como, sin ser especialista en esas pruebas se puede llegar a alcanzar niveles de realización y desarrollo personal así como alcanzar metas y logros aparentemente inalcanzables mediante la participación en estas pruebas.

Consecuente podemos resaltar las características no solo psicomotrices y deportivas de estas carreras sino básicamente el real sentido del ludismo, la re – creación y el desarrollo espiritual que conlleva la práctica de estas carreras, retos con uno mismo que se van convirtiendo en obstáculos vencidos y objetivos logrados y que para hacerlo no es necesario ser parte de élites deportivas, pues en esencia, el “Corredor



del Montón” es un corredor solitario, lo que lo provoca que se llega a disfrutar de la soledad y si se es capaz de conectar todos los sentidos, se experimenta sensaciones increíbles como sentir el cuerpo, escuchar los pasos, escuchar los latidos de tu corazón al ritmo de la exigencia, notar los músculos en tensión y el desgaste de la carrera, precisamente ello fundamenta la realización personal, el estado homeostático y el adecuado estilo de vida que el ser humano persigue alcanzar y que de manera acertada, Leonardo Morales imprimió en la teoría y llevo a la práctica de masas.

#### **5.1.4. Acerca de la Caracterización Contemporánea del Maratonista.**

Aceptado el hecho del gran crecimiento y difusión del running en la ciudad de Cuenca, cada vez más atletas del montón ponen como su principal objetivo convertirse en Maratonistas y llegar a completar la mítica distancia de los 42,195 metros. Durante el desarrollo de la investigación mucha gente nos preguntaba en los entrenamientos y competencias, si creíamos que ellos están capacitados para afrontar ese reto, contándonos sus antecedentes e historial en el mundo de las carreras, lo que nos lleva a concluir que para dar una respuesta a dichas inquietudes es necesario profundizar en la lectura, el análisis y la investigación de todos los aspectos concernientes a la Maratón y sus pruebas afines, pues aún queda más por descubrir.

Como dijimos en la conclusión anterior, en las carreras de largo aliento parece no haber muchas verdades absolutas o pautas que haya que seguir al pie de la letra, y que funcionen para la mayoría. Por el contrario, cada vez se hace más obvio que cada atleta es un ente con características físicas y psicológicas muy singulares que lo hacen único entre los demás. Lo que funciona en unos corredores no funciona en otros, lo que en ciertas zonas geográficas es costumbre, en otras se convierte en excepción, de allí la necesidad imperiosa de no solo tener presente los principios del entrenamiento deportivo expuestos y analizados al final del capítulo segundo sino proseguir el cumplimiento cabal de los mismos el momento de desarrollar procesos de formación y entrenamiento de atletas maratonistas.



Por lo expuesto, desde mi punto de vista no tiene mucho sentido hablar de un Maratonista ideal, ya que no existe realmente un método de entrenamiento, una planificación, una técnica o una dieta que sean sinónimos de éxito, o el verdadero éxito radica en la adaptación de cada corredor a su medio, condiciones y circunstancias, así lo manifiesta el gran mentalizador de estas pruebas que van por las tres décadas de vigencia en nuestra región.

Ante el catastrofismo o el desánimo por impedimentos que afectan los entrenamientos y rutinas programadas. Incluso la planificación muchas veces de semanas para el cómo será el desarrollo de una carrera de maratón, cuidando al detalle aspectos como la equipacion y zapatillas, ritmos de paso, estrategia de hidratación y afines, no se cumplen. Seguramente por ello cada vez más personas se sienten atraídas por la Maraton y el halo de desafío que la envuelve.

Por ello para el “Corredor del Montón”, todo lo previsible resulta aburrido. Por ello la capacidad de adaptación e improvisación resultan fundamentales a la hora de enfrentar un plan de entrenamiento para una prueba de maratón, así como la participación en el propio evento. Hay que aprovechar las circunstancias favorables que se nos presenten, y minimizar los efectos negativos de aquellas condiciones en principio no deseables. Llevar un esquema rígido sin planes alternativos es sinónimo de un fracaso casi seguro.

Entonces, como conclusión para aquellos corredores recreativos que dudan tener la capacidad para completar un evento de maratón es de plantear la determinación y si realmente lo desean, no hay nada que no puedan superar. La obesidad, malos hábitos alimenticios, ciertas enfermedades o dolencias, falta de condiciones físicas, dependencias o escasa fuerza de voluntad, son situaciones que se pueden controlar a través de la carrera de baja intensidad y larga duración (running), contribuyendo a una significativa mejora en la calidad de vida y autoestima del individuo. Por este motivo mientras otras distancias y disciplinas deportivas se mantienen estancadas en cuanto a número de participantes, los principales eventos de maratón mundiales cubren cada vez con mayor antelación sus cupos a pesar de aumentarlos cada año. Definitivamente no debe preocuparnos si no se tiene el físico y constitución de un



keniano o un etíope o si no se puede entrenar en doble jornada, la maratón está a tu alcance y constituye una de las experiencias que marcan al ser humano de por vida.

### **5.1.5. El reto de correr una maratón como desarrollo personal del “Corredor del Montón”.**

Las conclusiones enmarcadas en este punto, es el resultado de la experiencia individual nacida en el estudio y la práctica de las pruebas de media maratón y maratón que me he propuesto realizarlas de manera permanente, reto que se ha ido desarrollando durante la realización de este trabajo de titulación, a tal punto de convertirse en un objetivo que día a día lo voy consolidando. Precisamente con ello pretendo reflexionar sobre las cosas que personalmente me han funcionado. De hecho se parte de planificación y la consiguiente adaptación a las características psico físicas y biotipológicas de una misma y el consiguiente control médico.

Un corredor del montón, en primer lugar está consciente de que es un reto difícil ponerse a correr una maratón, sobre el que es bonito teorizar, pero cuando se empieza a correr se da cuenta de que se va a requerir mucho esfuerzo y sobre todo constancia y motivación. Así, la primera lección que aprende el corredor del montón es que la cabeza corre al triple de velocidad que las piernas y es algo que nos puede provocar lesiones cuando empezamos a entrenar. El entrenamiento de maratón o running es un deporte en el que al poco de empezar enseguida el corredor se encuentra bien físicamente, lo que le lleva de forma inconsciente a aumentar la carga de entrenamiento, con el consiguiente riesgo de lesión.

Así mismo, siendo un deporte que exige disciplina desde el principio y un aumento de intensidad muy suave y gradual, para que los músculos y tendones se vayan acostumbrando en cada momento. Empezar un reto y tener que detenerlo al poco tiempo de su inicio a causa de una lesión es realmente desmotivador. Es por eso que no se ha enfocado el tema de las lesiones a fondo.

En la serie de experiencias prácticas con corredores de largas distancias que he tenido a lo largo de la realización del trabajo, se nota la permanente idea de que sus practicantes en han intentado en varias ocasiones introducirlo como rutina de



mantenimiento de su condición física, pero acaban abandonándola por diversas causas ya anotadas en el capítulo cuarto. Tras su análisis de estos errores, se concluye que principalmente el abandono se debe a lo siguiente:

- a) No tenía una rutina marcada: salen a correr cuando desean y la duración e intensidad de los entrenamientos varía en función de su estado de ánimo
- b) No tienen objetivos claros, por lo que su nivel de motivación es también muy variable.
- c) Las lesiones van y vienen, fundamentalmente causadas por una mezcla de los dos puntos anteriores.

Todo esto hace que la relación de los “corredores del montón” con las pruebas de larga distancia sufra de muchos altibajos y que realmente, éstos; no disfruten como debería de serlo.

#### **5.1.6. La Maratón Internacional de Cuenca, Perspectivas para el Futuro.**

Del análisis de las grandes maratones y ultramaratones que se realizan a nivel mundial es previsible el futuro de la Maratón Internacional de Cuenca, para ello es necesario encontrar los siguientes fundamentos:

- a. El origen de la Maratón de Cuenca se basa en la idiosincrasia de su gente, las particularidades históricas, sociales y coyunturales educativas y deportivas de la ciudad, cuna de grandes deportistas y propietaria de un patrimonio mundial que puede y debe ser aprovechado a través de la realización de este tipo de pruebas.
- b. La condiciones climáticas y geográficas palpado en los recorridos de la Maratón mediante los cuales se resalta la Cuenca de los Andes, sus vías marginales a los cuatro ríos que la atraviesan, configuran en espacio proporcionalmente similar al de las Maratones de Londres, Boston, New York, pero con la diferencia de que en Cuenca está aún el clima más apropiado y libre de contaminación.
- c. La convocatoria alcanzada en los 25 años de vigencia de esta Maratón induce a prever su desarrollo en el futuro como un evento de gran magnitud en el



contexto del área deportiva, Basta con analizar el sinnúmero de participantes de distintos países presentes en la edición 2016, para visualizar la calidad de evento que se puede llegar a consolidar, más aún cuando la organización de dicha prueba está a cargo del Municipio de la ciudad y está considerada como patrimonio de la misma.

- d. Los factores condicionantes de la vigencia de este tipo de pruebas lo estructuran las pruebas conexas; esto es, aquellas que conducen al deportista y/o practicante a mantener una práctica permanente tácita. En este aspecto, la ciudad de Cuenca está ricamente bombardeada por pruebas como: Festival Atlético 15 K, liderado por el medallista Olímpico Jefferson Pérez, evento macro que está integrado por los 10 Km, de carrera nocturna y la Warmi Runner de exclusiva participación femenina, pruebas que incluso de realizan a nivel nacional y que sirven de antesala de participación, y obvia preparación para pruebas de largo aliento como la Maratón y la Ultramaratón de Cuenca.

#### **5.1.7. Acerca de la Investigación de campo de Maratonistas.**

Los resultados de la Investigación de campo realizada nos permiten establecer los siguientes criterios concluyentes:

- a) Se establecen claramente los grupos de damas y varones maratonistas quienes en una muestra aleatoria de 100 son diagnosticados en aspectos como la preparación física, técnica, táctica, psicológica, el entrenamiento y la competencia. Dicho grupo de estudio configura a un colectivo de atletas que realizan entrenamientos permanente bajo la dirección de un entrenador (categorías A, B, C, D e incluso E)
- b) Mediante técnicas como la entrevista, la charla, la encuesta y la observación directa de los hechos constructores del objeto de estudio, se aplican las encuestas y se obtienen valores dividido: casi el 50% de atletas adolece de asesoramiento técnico y psicopedagógico en su proceso de entrenamiento deportivo, pues las cuatro componentes del entrenamiento deportivo esto es; físico – técnico y táctico – psicológico no se desarrolla adecuadamente. Existen errores de orden conceptual y práctico en estos componentes lo que



afecta al atleta en su desarrollo integral. Lo ideal sería el establecimiento de colectivos técnicos de apoyo al entrenamiento de dichos atletas para la consecución de mejores logros deportivos.

- c) El segundo grupo está integrado por la masa de los “Corredores del Montón” quienes están en peores condiciones que los anteriores. Su proceso de preparación para participar en este tipo de pruebas se basa en la repetición interminable de la carrera semi frecuente. Largas distancias durante dos o tres días semanales, la realización de pruebas de mayor distancia los fines de semana, la ausencia del tratamiento de lesiones es la constante en esta realidad.

Lo aseverado se concluye del análisis de los resultados obtenidos, pues en categorías como la A, B, C, y hasta D, damas, casi el 95% de las participantes no logran completar la prueba de la maratón existiendo un pequeño repunte en la prueba de media maratón en donde el número de corredores que termina la prueba es más alto (supera el 30%). Lo que no sucede en las mismas categorías de los varones en donde es más alta la participación y la culminación de la prueba.

Lo anterior se justifica con la falta de conocimiento teórico acerca de la naturaleza de la maratón básicamente, la ausencia de preparación física – técnica ( lo que provoca las deserciones de la prueba **DNF**), la ausencia de los conocimientos tácticos básicos para optimizar la actuación en las mismas, lo que se refleja en los tiempos excesivamente altos utilizados en la realización de las mismas; y todo ello resumido en la gran cantidad de atletas que no asisten pese a estar inscritos, aquellos descrito por Leonardo Morales como los inseguros **DNS**. Implica en términos generales una sola causa: la falta de preparación psicológica de quienes, incluso estando listos, sienten inseguridad el momento de la actuación y prefieren no asistir, lo que implica a su vez la ausencia total de motivación, seguridad en si mismo y afianzamiento de su personalidad.





## 5.2. RECOMENDACIONES

Finalmente, en relación a las conclusiones anotadas, se formulan las siguientes recomendaciones:

### 5.2.1. La Preparación para correr un Maratón.

Siendo la preocupación primordial, llegar a correr adecuadamente un maratón, es importante tomar en cuenta las diversas propuestas de grandes corredores de estas pruebas y que están al alcance a manera de literatura especializada, así; la propuesta de Martín Fiz<sup>34</sup> podemos adaptarla a las condiciones de nuestro medio y en base a ella establecemos un plan de entrenamiento para obtener un rendimiento óptimo:

Todo atleta que participa en un maratón debe preparar la prueba a conciencia. El tiempo estimado de entrenamiento para el es de tres meses distribuidos de la siguiente manera:

#### a) Tiempos de paso:

1K	0:04:16
5K	0:21:20
10K	0:42:40
20K	1:25:20
½	1:30:00
30K	2:08:00
40K	2:50:40
42.195K	3:00:00

---

<sup>34</sup> <http://www.maratonmartinfiz.com/>



La base psicológica del entrenamiento debe radicarse en la atención profunda de las actividades, es decir, intentar memorizar el ritmo que se va a emplear el día de la carrera, para ello es recomendable emplear el tiempo de 4´16/Km.

Si consideramos tres meses de preparación para la maratón de Cuenca que se realiza el mes de abril, entonces tenemos enero, febrero y marzo para preparar la prueba, de la siguiente manera:

Primer mes: Cinco días de entrenamiento por semana:

- ✓ Lunes: 40 minutos de carrera continua + 8 X 100 progresiones.
- ✓ Martes: Calentar 20 minutos + 20 minutos a ritmo de 4´20"/Km + 15 minutos suaves.
- ✓ Miércoles: Descanso.
- ✓ Jueves: 55 minutos de carrera continua ritmo lento.
- ✓ Viernes: Calentar + 8 X 1.000 metros. Recuperar 3 minutos. Ritmo de 4´16"/Km.
- ✓ Sábado: Descanso.
- ✓ Domingo: 75 minutos de carrera continua ritmo suave.

Antes y después de cada entrenamiento hay que realizar la series de estiramientos.

Segundo mes: Aumento de la exigencia a seis días de entrenamiento:

- ✓ Lunes: 55 minutos de carrera continua ritmo de 4´30"/Km.
- ✓ Martes: Calentar + 1 X 20 minutos + 1 X 10 minutos. Recuperación 5 minutos a carrera lenta. Ritmo de 4´20"/Km.
- ✓ Miércoles: 45 minutos de carrera continua ritmo suave (4´35"/Km.)
- ✓ Jueves: 70 minutos de carrera continua (15/16/Km)
- ✓ Viernes: Calentar + 5 X 2.000. Recuperar 3 minutos al trote. Ritmo de 4´20/Km. Sábado: Descanso.
- ✓ Domingo: 1 hora 45 minutos de carrera continua, ritmo suave (4´45"/Km.)



Los domingos hay que aprovechar para realizar salidas largas. No hace falta realizar todos los domingos 1:45:00, basta con hacer menos, 1:30:00 si se está cansado.

Tercer mes: El más exigente. Se puede realizar una carrera de Media Maratón.

Lunes: 60 minutos de carrera continua ritmo suave.

Martes: Calentar + 2 X 5.000 metros. Recuperar 4 minutos al trote. Ritmo de 4'16/Km. Miércoles: 15 Km. De carrera continua ritmo suave.

Jueves: 16 Km. De carrera continua ritmo suave (70 minutos).

Viernes: Calentar + 10 X 1.000 metros. Recuperación 2 minutos con carrera lenta. Ritmo de 4'00/Km.

Sábado: Descanso.

Domingo: 2 horas de carrera continua ritmo suave (27/28/Km. Aprox.)

De los cuatro domingos que tiene el mes, realizar intercalando, un domingo dos horas, el siguiente 1:30:00: En este mes es aconsejable hacer una carrera de Media Maratón, para ver el nivel y para ver las sensaciones de cada atleta.

Los últimos días de marzo y los primeros de abril, ir bajando el nivel y la cantidad de entrenamiento. La semana previa a la competición, entrenar sólo tres días.

### **5.2.1. Entrenar para mejorar el rendimiento en Maratón**

El aspecto complementario primordial de la preparación de un deportista está enmarcado en la necesidad de recomendar someramente las líneas de actuación para mejorar el  $VO_2$  máx, el  $VO_2$  al umbral anaerobio, la tolerancia al estrés térmico, la cinética de oxidación de grasas, cómo aumentar el glucógeno muscular, la eficiencia mecánica y delta, la resistencia muscular local, cómo modificar la ansiedad estado precompetitiva y utilizar estrategias cognitivas asociativas durante la carrera, que son los factores claves del rendimiento en maratón.



Los 42.195 m del maratón comportan un contenido emocional cuya base científica está lejos de ser aclarada; no obstante, en los últimos años, se ha hecho un progreso importante en el esclarecimiento de las exigencias fisiológicas, psicocinéticas, psicológicas y biomecánicas que impone esta disciplina, con gran arraigo popular. Los medios para mejorar la performance en el maratón son los siguientes:

**a) Mejorar el  $VO_2$  máx.**

Aunque es difícilmente mejorable, se conseguirá una leve optimización mediante el incremento del volumen sistólico máximo y de la diferencia de oxígeno arterio-venosa máxima. Se consigue mediante los siguientes submedios (Zintl, 1991; Navarro, 1998):

**I. Continuo extensivo (2h al 45%-65% del  $VO_2$  máx.).**

- Evoluciona desde 40' al 45% del  $VO_2$ máx a principios de la temporada hasta 120' al 60% del  $VO_2$ máx a finales de la temporada.
- Ampliación del metabolismo aerobio, implicando una mejora de la oxidación de grasas (incremento de mitocondrias, activación de la  $\beta$ -oxidación); en menor medida mejora la oxidación de glucógeno.
- Economización del trabajo cardíaco (bajar la frecuencia de reposo y trabajo).
- Mejora de la circulación periférica.
- Formación de una vagotonía en el ámbito nervioso-vegetativo.

**II. Continuo variable (30'-60' con ritmos entre 2mmol/l lactato y 8 mmol/l).**

*Evoluciona desde 40' a 2 - 6 mmol/l a principios de la temporada hasta 120' a 2 - 8 mmol/l a finales de la temporada.*



- Mejor cambio del suministro energético de la vía puramente aeróbica (lipólisis/oxidación de carbohidratos) a la vía mayoritariamente aeróbica, incluyendo mayor producción de lactato (exclusiva degradación de glucógeno).
- Mejor compensación del lactato durante las fases de carga mediana a baja.
- Adaptaciones a nivel del sistema cardiovascular, del metabolismo y sistema nervioso vegetativo, igual que en el método anterior, pero en menor cuantía.

### **III. Interválico extensivo con intervalos medianos (15x500m al 70-80% velocidad de competición / Rec. hasta 130 lat/min).**

*Evoluciona desde 10x500m a 1'35" a principios de la temporada hasta 20x500m a 1'25" a finales de la temporada.*

- Activación de los procesos aerobios a través de la deuda de oxígeno.
- Aumento del corazón (trabajo a través de presión y volumen coronario).
- Capilarización (inferior, por falta de presión constante).
- Producción de lactato en fibras lentas, debido a la intensidad de carga por encima del umbral anaerobio.
- Ampliación de la capacidad aeróbica a través de procesos centrales.
- Tolerancia y eliminación de lactato.

### **IV. Interválico intensivo con intervalos cortos (4x4x200m al 90-95% de la velocidad de competición / Rec. 3´ y 10´).**

*Evoluciona desde 27"5 en 200m a principios de la temporada hasta 26" a finales de la temporada.*

- Producción y restauración de lactato en sangre.
- Implicación de las fibras rápidas y vaciado de depósitos de glucógeno.
- Aumento del corazón.



- Capilarización (efecto inferior).
- Incremento del  $VO_2$ máx. a través de las constantes del rendimiento coronario.

#### **V. Continuo intensivo (30'-100' al umbral anaerobio).**

- ✓ Mayor aprovechamiento del glucógeno en el metabolismo aerobio.
- ✓ Agotamiento de los depósitos de glucógeno, con la consiguiente sobrecompensación.

#### **VI. Repeticiones con intervalos largos (5x1000m al 80-90% velocidad de competición / Rec. 10').**

Evoluciona desde 5x1000m a 2'43" a principios de la temporada hasta 10x1000m a 2'35" a finales de la temporada.

- ✓ Mejora de la vía energética mixta anaerobio-aerobio.
- ✓ Ejecución de todos los mecanismos reguladores decisivos para el rendimiento y retorno al nivel inicial.
- ✓ Compensación láctica frente a la concentración mediana de lactato.

#### **VII. Trabajo de la musculatura ventilatoria (métodos interválicos y continuos con boquilla reducida para inhalar y exhalar aire).**

#### **VIII. Interválico intensivo con intervalos extremadamente cortos (10x20" al 170% $VO_2$ máx. / Rec. 10"). (Tabata et al., 1996).**

Evoluciona desde 10x150 m a 23"5 a principios de la temporada hasta 10x150m a 22" a finales de la temporada.

- ✓ Utilización de los depósitos de fosfato.



- ✓ Iniciación de la glucólisis anaeróbica.
- ✓ Estimulación de la vía energética aeróbica para reponer el fosfato durante los descansos.
- ✓ Capacidad de cambio entre vías energéticas anaeróbica y aeróbica.

## 2. Mejorar el VO<sub>2</sub> al umbral anaerobio

### I. Continuo intensivo (30'-100' al umbral anaerobio).

- ✓ Mayor aprovechamiento del glucógeno en el metabolismo aerobio.
- ✓ Agotamiento de los depósitos de glucógeno, con la consiguiente sobrecompensación.

### II. Continuo variable (30'-60' con ritmos entre 2mmol/l lactato y 8 mmol/l).

*Evoluciona desde 40' a 2 - 6 mmol/l a principios de la temporada hasta 120' a 2 - 8 mmol/l a finales de la temporada*

- ✓ Mejor cambio del suministro energético de la vía puramente aeróbica (lipólisis/oxidación de carbohidratos) a la vía mayoritariamente aeróbica, incluyendo mayor producción de lactato (exclusiva degradación de glucógeno).
- ✓ Mejor compensación del lactato durante las fases de carga mediana a baja.
- ✓ Adaptaciones a nivel del sistema cardiovascular, del metabolismo y sistema nervioso vegetativo.

### III. Interválico extensivo con intervalos largos (8x2'-8' al 70-75% velocidad de competición / Rec. 4').

- ✓ Irrigación periférica y capilarización (debido al mantenimiento relativamente prolongado de una presión sanguínea mediana).
- ✓ Glucólisis e incremento de los depósitos en las fibras lentas.





- ✓ Aumento del corazón.
- ✓ Incremento del  $VO_2$ máx. a través del área periférica.
- ✓ Economización del metabolismo glucogénico.

#### **IV. Interválico extensivo con intervalos medianos (15x500m al 70-80% velocidad de competición / Rec. hasta 130 lat/min).**

*Evoluciona desde 10x500m a 1'35" a principios de la temporada hasta 20x500m a 1'25" a finales de la temporada.*

- ✓ Activación de los procesos aerobios a través de la deuda de oxígeno.
- ✓ Aumento del corazón (trabajo a través de presión y volumen coronario).
- ✓ Capilarización (inferior, por falta de presión constante).
- ✓ Producción de lactato en fibras lentas, debido a la intensidad de carga por encima del umbral anaerobio.
- ✓ Ampliación de la capacidad aeróbica a través de procesos centrales.
- ✓ Tolerancia y eliminación de lactato.

#### **V. Repeticiones con intervalos largos (5x1000m al 80-90% velocidad de competición / Rec. 10').**

*Evoluciona desde 5x1000m a 2'43" a principios de la temporada hasta 10x1000m a 2'35" a finales de la temporada.*

- ✓ Mejora de la vía energética mixta anaerobio-aerobio.
- ✓ Ejecución de todos los mecanismos reguladores decisivos para el rendimiento y retorno al nivel inicial.
- ✓ Compensación láctica frente a la concentración mediana de lactato.

#### **VI. Cargas aisladas específicas de competición (ej.: 1/2 maratón a ritmo de maratón).**



- ✓ Desgaste extremadamente elevado de determinados sistemas funcionales.
- ✓ Carga psicofísica con elevada activación nervioso-central.
- ✓ Desgaste más profundo de los potenciales funcionales con posterior sobrecompensación.
- ✓ Ampliación de la capacidad de rendimiento a nivel funcional máximo.

VII. **Trabajo de la musculatura ventilatoria** (métodos interválicos y continuos con boquilla reducida para inhalar y exhalar aire).

### 3.- Otros factores que influyen la tolerancia al ejercicio:

- a) Enfriamiento. La idea de enfriar al deportista antes de la realización del ejercicio en calor parece una solución obvia que retrasará los efectos del sobrecalentamiento y de las alteraciones debidas al calor. Los estudios llevados a cabo han mostrado que el enfriamiento de la temperatura del núcleo en aproximadamente 0.5° C daba como resultado un aumento de un 12% en el tiempo de agotamiento en ejercicio de resistencia (de 18.5 a 20.8 min.) en un ambiente de 18° C, realizado a una intensidad del 80% del VO<sub>2</sub> máx. (Lee y Haymes, 1995).
- b) Hiperhidratación. Ya que la deshidratación es negativa para el rendimiento, se ha especulado con que la hiperhidratación tenga potenciales efectos beneficiosos. El objetivo de esta maniobra es expandir el agua total del organismo, habiéndose utilizado para conseguirlo la ingesta de agua y glicerol, ingesta de agua solamente o infusión/ingesta salina. Los resultados de estos estudios son controvertidos. La falta de efectos de esta maniobra puede ser debido a gran número de factores, entre ellos el ambiente, la intensidad del ejercicio y la duración, o incluso la dificultad en el mantenimiento del volumen de agua expandido.
- c) Entrenamiento. También se conoce como el entrenamiento de resistencia regular realizado a temperaturas elevadas confiere protección: así los sujetos entrenados en resistencia están parcialmente adaptados. Los beneficios del entrenamiento de



resistencia parecen más ligados al volumen de entrenamiento. El incremento del volumen plasmático de los sujetos entrenados en resistencia permite a estos deportistas un mantenimiento del volumen sanguíneo durante la exposición al calor, permitiendo un mantenimiento más adecuado del gasto cardíaco. Además, el aumento del volumen plasmático se asocia con un incremento de la tasa de sudoración, lo que limita el aumento de la temperatura corporal. El entrenamiento de resistencia aumenta la capacidad y sensibilidad de respuesta de producción de sudor en una menor temperatura corporal, y se produce gran cantidad de sudor (comienza a sudar antes y lo hace en mayor cantidad). Esta respuesta termorreguladora está asociada con un aumento del volumen plasmático que ocurre durante el entrenamiento de resistencia, que posibilita una mayor tasa de sudoración mientras se mantiene un adecuado volumen plasmático.

- d) Edad. La capacidad para tolerar y aclimatarse al calor no sufre un gran cambio con la edad. Parece, no obstante, que en individuos de mayor edad la tolerancia al calor disminuye. Comienzan a sudar después, siendo también más prolongada la recuperación a temperaturas normales después del ejercicio.
- e) Sexo. La mujer parece tolerar el calor igual que el hombre, aclimatándose igual que él. La diferencia principal es la sudoración. Las mujeres sudan menos y lo hacen de forma más tardía que los hombres. Parece que las mujeres utilizan más los mecanismos circulatorios para la disipación del calor, mientras que los hombres usan más la sudoración. Esta conducta diferente protegería a las mujeres de la deshidratación de forma más efectiva que a los hombres.
- f) Obesidad. El exceso de grasa dificulta la transferencia de calor por conducción hacia la periferia del cuerpo. La persona con sobrepeso también tiene una menor superficie corporal en relación con el volumen, para la evaporación del sudor.



#### **4. Mejorar la cinética de oxidación de grasas**

Debido a que existe una relación inversa entre la concentración de glucógeno muscular y la fatiga en pruebas de resistencia de duración larga (Costill et al., 1988) es interesante la máxima preservación del glucógeno en los momentos iniciales de la prueba, en detrimento de las grasas, para poder disponer del glucógeno muscular en los momentos finales de la prueba. Para ello ha de estar muy optimizada la lipólisis, debido fundamentalmente a un incremento de los depósitos de grasas intramusculares, de la actividad enzimática (piruvato deshidrogenasa, citrato sintasa, succinato deshidrogenasa), del número y tamaño de mitocondrias y de la capilarización, haciendo todo ello que el  $\text{VO}_2$  en el umbral anaerobio aumente debido a una más tardía utilización de glucógeno muscular. Los métodos adecuados para llevar a cabo tal objetivo son:

##### **Continuo intensivo (30'-100' al umbral anaerobio).**

Mejor en ayunas para acelerar la lipólisis.

- Mayor aprovechamiento del glucógeno en el metabolismo aerobio.
- Agotamiento de los depósitos de glucógeno, con la consiguiente sobrecompensación.

##### **Continuo variable (30'-60' con ritmos entre 2mmol/l lactato y 8 mmol/l).**

Mejor en ayunas para acelerar la lipólisis.

- Mejor cambio del suministro energético de la vía puramente aeróbica (lipólisis/oxidación de carbohidratos) a la vía mayoritariamente aeróbica, incluyendo mayor producción de lactato (exclusiva degradación de glucógeno).
- Mejor compensación del lactato durante las fases de carga mediana a baja.
- Adaptaciones a nivel del sistema cardiovascular, del metabolismo y sistema nervioso vegetativo.



### **Interválico extensivo con intervalos largos (8x2'-8' al 70-75% velocidad de competición / Rec. 4').**

Mejor en ayunas para acelerar la lipólisis.

- Irrigación periférica y capilarización (debido al mantenimiento relativamente prolongado de una presión sanguínea mediana).
- Glucólisis e incremento de los depósitos en las fibras lentas.
- Aumento del corazón.
- Incremento del  $VO_2$  máx. a través del área periférica.
- Economización del metabolismo glucogénico.

### **Continuo extensivo (2h al 45%-65% del $VO_2$ máx.).**

Mejor en ayunas para acelerar la lipólisis.

- Ampliación del metabolismo aerobio, implicando una mejora de la oxidación de grasas (incremento de mitocondrias, activación de la  $\beta$ -oxidación); en menor medida mejora la oxidación de glucógeno.
- Economización del trabajo cardíaco (bajar la frecuencia de reposo y trabajo).
- Mejora de la circulación periférica.
- Formación de una vagotonía en el ámbito nervioso-vegetativo.

### **Trabajo de la musculatura ventilatoria**

Métodos interválicos y continuos con boquilla reducida para inhalar y exhalar aire.

### **5. Aumentar las reservas de glucógeno muscular**

De vital importancia para evitar la fatiga prematura y decisivo en los últimos kilómetros de una maratón. Los métodos para desarrollar dichas reservas son los siguientes:



### **Continuo intensivo (30'-100' al umbral anaerobio).**

- Mayor aprovechamiento del glucógeno en el metabolismo aerobio.
- Agotamiento de los depósitos de glucógeno, con la consiguiente sobrecompensación.

### **Continuo variable (30'-60' con ritmos entre 2mmol/l lactato y 8 mmol/l).**

- Mejor cambio del suministro energético de la vía puramente aeróbica (lipólisis/oxidación de carbohidratos) a la vía mayoritariamente aeróbica, incluyendo mayor producción de lactato (exclusiva degradación de glucógeno).
- Mejor compensación del lactato durante las fases de carga mediana a baja.
- Adaptaciones a nivel del sistema cardiovascular, del metabolismo y sistema nervioso vegetativo.

### **Interválico extensivo con intervalos largos (8x2'-8' al 70-75% velocidad de competición / Rec. 4').**

- Irrigación periférica y capilarización (debido al mantenimiento relativamente prolongado de una presión sanguínea mediana).
- Glucólisis e incremento de los depósitos en las fibras lentas.
- Aumento del corazón.
- Incremento del  $VO_2$ máx. a través del área periférica.
- Economización del metabolismo glucogénico.

### **Cargas aisladas específicas de competición (ej.: 1/2 maratón a ritmo de maratón).**

- Desgaste extremadamente elevado de determinados sistemas funcionales.
- Carga psicofísica con elevada activación nervioso-central.
- Desgaste más profundo de los potenciales funcionales con posterior sobrecompensación.
- Ampliación de la capacidad de rendimiento a nivel funcional máximo.



**Interválico intensivo con intervalos cortos (4x4x200m al 90-95% de la velocidad de competición / Rec. 3´ y 10´).**

- Producción y restauración de lactato en sangre.
- Implicación de las fibras rápidas y vaciado de depósitos de glucógeno.
- Aumento del corazón.
- Capilarización (efecto inferior).
- Incremento del  $VO_2$ máx. a través de las constantes del rendimiento coronario.

**Repeticiones con intervalos largos (5x1000m al 80-90% velocidad de competición / Rec. 10´).**

- Mejora de la vía energética mixta anaerobio-aerobio.
- Ejecución de todos los mecanismos reguladores decisivos para el rendimiento y retorno al nivel inicial.
- Compensación láctica frente a la concentración mediana de lactato.

**Repeticiones con intervalos medianos (6x45-60" al 90-95% de la velocidad de competición / Rec. 10´).**

Evoluciona desde 6x400m a 57" a principios de la temporada hasta 6x400m a 54" a finales de la temporada.

- Mejora de la vía energética anaeróbica-láctica.
- Vaciado de los depósitos de glucógeno de las fibras rápidas.
- Tolerancia para el lactato.
- Ejecución de todos los mecanismos reguladores esenciales.

## **6. Mejorar la eficiencia mecánica**

Parámetro crucial y determinante en la performance del maratón, por lo que su optimización es imprescindible. Su mejora se fundamentará en los siguientes métodos: Trabajo a ritmo de competición de maratón de la técnica más adecuada (previamente determinada en función de las características cineantropométricas del





atleta). El atleta irá interiorizando la técnica correcta (formando feedback intrínseco) a partir del feedback extrínseco aportado por un ordenador de forma simultánea, que analizará cada gesto de la carrera del atleta e indicará a éste las angulaciones, momentos de fuerza, tiempos de apoyo, longitud y frecuencia de zancada y patrones neuromusculares del gesto más adecuados en función de las características cineantropométricas del atleta. A igualdad de condiciones en todo lo anterior, existe otra variable que afecta a la eficiencia mecánica, esto es, el grado de oxidación del  $O_2$  radical superóxido. A mayor número de radicales superóxido formados, menos  $O_2$  del consumido se aprovecha realmente en la mitocondria, con lo que ante un mismo consumo de oxígeno, la eficiencia mecánica es menor en el caso de formación de más radicales superóxido. El tratamiento para ello será el consumo de antioxidantes, fundamentalmente ácido ascórbico y tocoferol, que hacen que los niveles de oxidación disminuyan, con lo que mayor oxígeno será aprovechado en la mitocondria ante un mismo consumo de oxígeno. Una forma sencilla de medir la cantidad de radicales superóxido es mediante el pentano exhalado. También se mejora la eficiencia mecánica mediante el desarrollo de la capacidad elástica muscular de los músculos agonistas de la carrera.

## **7. Mejorar la eficiencia delta**

La eficiencia delta (ED) se define como la relación existente entre el incremento de carga y el incremento de consumo energético para satisfacer tal incremento de carga. Para desarrollar la eficiencia delta se utilizan los siguientes métodos:

- a) Continuo variable (60´ con ritmos entre 2mmol/l lactato y 6 mmol/l).
- b) Interval Hypoxic Training (Cedaro,1999), en el que el atleta es sometido a aire hipóxico (9-16% de oxígeno) de modo intermitente a intervalos de 4-6 min. mezclados con la respiración de aire normóxico durante los mismos periodos, durante 60-90 min por sesión, una o dos veces al día.



## 8. Modificar la ansiedad estado precompetitiva

Hay que disminuirla o aumentarla hasta el estado de ansiedad óptimo para el rendimiento del atleta en maratón. Previamente habría que analizar cuál es el estado de ansiedad precompetitiva óptima para el atleta mediante el Test del Psicodiagnóstico fundamentado en Gorbunov (2001)<sup>35</sup>. Con este test se pueden conseguir unos valores que pueden ayudar en la búsqueda y uso de la técnica más adecuada para el control de la ansiedad según sean sus componentes: somáticos o cognitivos y también con la escala de autoconfianza se obtiene una lectura bastante fiable sobre esta importante variable para predecir el éxito o fracaso del atleta ante una situación competitiva.

## 9. Mejorar la resistencia muscular local

Es un factor determinante para el desarrollo de la resistencia (Verchoshanskij, 1999). Se trabajarán los músculos agonistas de la carrera en la forma en que intervienen en ella según los últimos análisis electromiográficos (de forma excéntrica fundamentalmente) mediante dos métodos (Verchoshanskij, 1993):

**Repeticiones (con sobrecarga (10RM), sobrecarga creciente (10RM + 5RM + 3RM) o sobrecarga hasta el agotamiento (40% del máximo hasta el agotamiento)).**

- Este tipo de trabajo estimula el desarrollo de la capacidad de impulso de fuerza de intensidad grande y de la fuerza explosiva del músculo.
- Favorece el incremento de capilares en el interior del músculo.
- Aumenta el contenido de mioglobina.
- Desarrolla la potencia anaerobio-alactácida máxima.
- Activa el proceso de recuperación muscular después de un trabajo breve e intenso.

---

<sup>35</sup> GORBUNOV, V.L. (2001). Psicopedagogía del Deporte. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.



**Interválico (a intensidad máxima (5-6x10" de trabajo máximo con 10"-60" de rec.) o submáxima (6-10x20"-30" de trabajo moderado con 30"-60" de rec.)).**

- Activación de la glucólisis.
- Reduce la discrepancia entre la capacidad glucolítica y oxidativa del músculo.
- Ayuda a restablecer más eficazmente la utilización de la fuente anaeróbica y alactácida de producción de energía.

## **10. Utilizar estrategias cognitivas asociativas durante la carrera**

Lo ideal sería que el atleta se centrara en un parámetro determinante en el rendimiento del maratón, como puede ser la eficiencia mecánica, y mantuviera un biofeedback intrínseco permanente durante todo el desarrollo de la prueba. Experimentos con marchadores han demostrado evidentes mejorías tras centrarse en la cadencia de paso.

### **5.2.3. La Alimentación durante y después un Maratón.**

Como queda establecido, correr distancias largas de 21 y 42 kilómetros requieren ciertas condiciones previas y post competencia que conviene saber para terminar el recorrido sintiéndose bien y satisfechos. Por ello es importante que durante la carrera sea de entrenamiento o de competición saber cómo calcular las pérdidas de líquido durante un entrenamiento y usarlo para planificar la hidratación. Sintetizando, de la investigación realizada se concluye que si un maratonista cena una cantidad suficiente de carbohidratos la noche anterior y se desayuna adecuadamente, durante la primera hora sólo se necesita tomar agua. Dependiendo de cada caso y de los cálculos individuales, las pérdidas están alrededor de 800 a 1200 CC/h para mujeres y entre 1000 y 2000 CC/h para los hombres. Si se bebe 500 CC de agua 15 minutos antes, se le restas eso a la hidratación de la primera hora. De la 2da hora en adelante, dependiendo del peso, se utiliza bebidas energéticas, geles o gomitas. El aporte está entre 15 y 60 gr CHO por hora después de la primera hora. La tasa de máxima absorción de CHO durante el ejercicio es de 0,8 g/kg de peso corporal/hora.



Se debe tener presente que los geles y las gomitas de CHO siempre deben tomarse con agua a razón de 250 CC de agua por cada 15gr de CHO. Nunca se bebe con una bebida energética ni solos.

Inmediatamente al terminar el maratón, dentro de los 15 minutos posteriores, se debe consumir carbohidratos de alto índice glicémico. Se recomienda al menos 1g/kg de peso corporal y repetir el procedimiento cada 2-3 horas durante las 6 horas posteriores al maratón. Carbohidratos de alto índice glicémico son aquellos que llegan rápidamente a la sangre luego de ser ingeridos: bebidas energéticas, barras geles, gomitas, caramelos, frutas tipo papilla y duraznos, pasitas, refrescos, bocadillos de frutas, ponqué, galletas, arroz, papa, etc. Esto favorece la recuperación del glucógeno muscular y por lo tanto amanecerás al día siguiente muy bien y dispuesto a planificar tu próximo maratón.



## BIBLIOGRAFÍA ANEXOS



## BIBLIOGRAFIA

1. ADHARANAND, Finn. (2010). Correr con los Keniatas. Madrid. Editorial Bruguera.
2. BOMPA, T. (2003). Teoría y Metodología del Entrenamiento para el rendimiento de atletismo. Iowa. Publishing Company.
3. BORGE, J. y J. Mirow, (2004). Microciclos y metodología de entrenamiento. Roma. Editorial Escuela de Deporte.
4. COSTILL, F. (2004). Análisis y control del Rendimiento deportivo. Madrid. Editorial Paidotribo.
5. DICK, F. (2004). Periodización del año del atleta. Sao Paulo. Editorial Aptitud Física y Salud.
6. ECHENOZ, Jean (2014): Correr, el Libro sobre Emil Zotopek. Barcelona. Editorial Anagrama.
7. FISER, L. (2001). Carreras atléticas de fondo y medio fondo. México. Editorial Pax.
8. FORTEZA, A. (2005). Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación. Bogotá. Korneki Editorial Colombia.
9. GAMBETTA, V. (2002). Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento. Roma. Editorial Escuela del Deporte.
10. GARCÍA MANSO. J. M. (2005). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Gymnos.
11. GARCIA UCHA, F. (2006). El papel de la motivación en las carreras de fondo. Ciudad de la Habana, Ediciones INDER-Cuba.
12. GARCIA UCHA, F. (2007). Estrategias asociativas y disociativas ante el stress agudo del maratonista. Ciudad de la Habana. Ediciones Deportivas INDER 1990.
13. GROSSER, M. y N. ZIMMERMAN. (2003). Principios del entrenamiento deportivo. México. Editorial Martínez Roca.
14. GROSSER, M. y P. BRUGGEMAM. (1990). Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. Ciudad de México. Editorial Martínez. Roca.
15. GROSSER, M. ZIMMERMANN, E. (2008). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Martínez Roca.



16. GUILLET, B. (2011): Historia del Deporte. Barcelona. Editorial Oikos-tau.
17. GYMNOS, Editorial (2001). Atletismo Femenino Alto Rendimiento, Año Internacional de la Mujer Atleta. Madrid. Editorial Gymnos,
18. HARRE, D. (1999). Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial Científico Técnica.
19. IAAF. (2016). Reglas de Competición. Mónaco. Editores Cedex.
20. LISTER, Robert. (2003). Los indios tarahumaras de México " Juegos Olímpicos demasiado cortos. México. El Áncora Editores
21. MAHLO, F. (2002). La acción táctica en el juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
22. MEYER, G. (2003): El Fenómeno Olímpico. Madrid. Editorial Bruguera.
23. MILILLO, D. (2003). Niveles de ansiedad de los maratonistas. Tomo II. Madrid. Editorial Paidotribo.
24. MORALES, Leonardo. (2011). De 10K a 100 K.... y Más. Una guía para el corredor del montón. Cuenca. Editorial ACSAM.
25. NAVARRO, F. (2007). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Barcelona. Editorial Gymnos..
26. OLIMPIC SPORTS (2014): Japón en los Juegos Olímpicos. New York. Sports-Reference
27. OZOLIN, N.G. (2003). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico técnica.
28. POMILIO, Anna. (2010). El Gran Libro del Deporte. Buenos Aires. Editorial San Pablo
29. RODRÍGUEZ LÓPEZ, Juan (2000). Historia del deporte. Barcelona. Editorial INDE.
30. VERJOSHANSKI, I.V. (2000). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
31. ZALDUA, Sergio (2013). Paavo Nurmi, el Finlandés Volador. Buenos Aires. Mundo Deportivo.
32. ZINTL, F. (2004). Entrenamiento de la Resistencia. Barcelona. Ediciones Martínez Roca





### **Fuentes de Internet:**

<http://www.iau-ultramarathon.org/>

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002

[http://www. http://urbanrunning.es/dorando-pietri-mayor-historia-superacion/](http://www.http://urbanrunning.es/dorando-pietri-mayor-historia-superacion/)

<http://www.elcartapaciodegollum.com/2012/07/28/nike-maraton-y-los-juegos-olimpicos/>

<http://deportistasdeleyenda.blogspot.com/2013/03/emil-zatopek-la-locomotora-humana.html>

<http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/>

[http://www.marca.com/2012/04/13/mas\\_deportes/.html](http://www.marca.com/2012/04/13/mas_deportes/.html)

[www.iaaf.org](http://www.iaaf.org).

[http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50\\_educacion\\_atletismo/curso/archivos/atleta\\_maraton.htm](http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/atleta_maraton.htm)

<http://www.runners.es/martinfiz/>



# ANEXOS

## UNIVERSIDAD DE CUENCA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Trabajo de Titulación: **Caracterización Física – Técnica y Táctica – Psicológica del Maratonista.**

La presente encuesta tiene por objetivo conocer las características de su proceso de entrenamiento deportivo que desarrolla para competir en la Maratón Cuenca 2016, por lo que solicito muy comedidamente contestar el siguiente cuestionario.

### 1.- DATOS GENERALES

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_ F\_\_ Edad: \_\_\_\_ años. Profesión:

\_\_\_\_\_  
Tiempo de práctica: \_\_\_\_\_ años. Mantiene el control médico deportivo frecuente?:

\_\_\_\_\_  
¿Por qué?

\_\_\_\_\_

### 2.- PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Elabora o mantiene usted un Plan de entrenamiento deportivo de pruebas de Largo Aliento?

\_\_\_\_\_.

Nombre de su entrenador o persona responsable de su planificación deportiva:

\_\_\_\_\_.

¿Cómo realizó la periodización de su entrenamiento deportivo: Duración del macrociclo:

\_\_\_\_\_.

Duración de los Periodos: Preparatorio: \_\_\_\_\_ Pre competitiva: \_\_\_\_\_.

Competitiva: \_\_\_\_\_. De Tránsito: \_\_\_\_\_.

### 3.- ASPECTOS DE SU PREPARACIÓN FÍSICA

Tiempo planificado en el macrociclo: \_\_\_\_\_ . Tiempo de Preparación Física

General: \_\_\_\_\_.

Tiempo de Preparación Física Especial: \_\_\_\_\_.

Tiempo planificado para el desarrollo de: Flexibilidad Activa General: \_\_\_\_\_ mesociclos.  
\_\_\_\_\_ microciclos: \_\_\_\_\_.

Tiempo planificado al desarrollo de: Resistencia General: \_\_\_\_\_ mesociclos. \_\_\_\_\_  
microciclos: \_\_\_\_\_.

Desarrollo de la Velocidad: \_\_\_\_\_ mesociclos. \_\_\_\_\_ microciclos: \_\_\_\_\_.

Desarrollo de la Fuerza General: \_\_\_\_\_ mesociclos. \_\_\_\_\_ microciclos: \_\_\_\_\_.

Fuerza Especial: \_\_\_\_\_ mesociclos. \_\_\_\_\_ microciclos: \_\_\_\_\_.

Tiempo planificado al desarrollo de: Coordinación General: \_\_\_\_\_ mesociclos. \_\_\_\_\_  
microciclos: \_\_\_\_\_.



#### 4.- ASPECTOS DE SU PREPARACIÓN TECNICA.

¿Cuáles son los aspectos técnicos que tiene dedicación en su entrenamiento? Enumere de forma ascendente en atención a su importancia. (Más importante a menos importante).

Técnica de carrera integral: \_\_\_\_\_ La Zancada: \_\_\_\_\_ Braceo: \_\_\_\_\_ Coordinación general: \_\_\_\_\_ Carrera en pista: \_\_\_\_\_ Carrera en carretera: \_\_\_\_\_ Cross country: \_\_\_\_\_ Escalones y gradas: \_\_\_\_\_.

#### 5.- ASPECTOS DE SU PREPARACIÓN TACTICA.

¿Cuáles son los aspectos Tácticos que tiene dedicación en su entrenamiento? Enumere de forma ascendente en atención a su importancia. (Más importante a menos importante).

Arranque inicial: \_\_\_\_\_ Mantenimiento de ritmo: \_\_\_\_\_ Huida y/o Persecuciones: \_\_\_\_\_ Sprints: \_\_\_\_\_.

#### 6.- ASPECTOS DE SU PREPARACIÓN PSICOLOGICA.

Señale los aspectos psicológicos que estructuran su educación psicológica para el entrenamiento y la competencia.

Personalidad: \_\_\_\_\_ Motivación: \_\_\_\_\_ Cohesión Grupal: \_\_\_\_\_ Temperamento: \_\_\_\_\_ Actitudes: \_\_\_\_\_ Sugestiones: \_\_\_\_\_ Autosugestiones: \_\_\_\_\_ Reposo Inducido: \_\_\_\_\_ Hipnosis: \_\_\_\_\_ Pensamiento Operativo: \_\_\_\_\_ Otros: \_\_\_\_\_

#### 7.- LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Cuántas sesiones de entrenamiento realiza durante la semana: \_\_\_\_\_  
Señale las actividades y el tiempo que le lleva realizarlas.

Preparación: \_\_\_\_\_  
Calentamiento General: \_\_\_\_\_  
Calentamiento especial: \_\_\_\_\_  
Preparación Física: \_\_\_\_\_  
Preparación Técnica: \_\_\_\_\_  
Preparación táctica: \_\_\_\_\_  
Preparación Psicológica: \_\_\_\_\_  
Vuelta a la Calma: \_\_\_\_\_

#### 8.- QUE TIPO DE ASESORAMIENTO LE GUSTARÍA TENER PARA OPTIMIZAR SU PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

**Preparador Físico:** \_\_\_\_\_  
Entrenador especializado: \_\_\_\_\_  
Psicólogo deportivo: \_\_\_\_\_  
**Dietista:** \_\_\_\_\_  
Médico deportólogo: \_\_\_\_\_  
Psicólogo deportivo: \_\_\_\_\_  
Promotor deportivo: \_\_\_\_\_



**9.- ANOTE SUS OBSERVACIONES O SUGERENCIAS A LA PRESENTE ENCUESTA.**

---

---

-

---

---

---

---

---

---

-

---

---

---

---

Nombre del Encuestador/a: \_\_\_\_\_ Fecha de la encuesta:  
\_\_\_\_\_ .

Elaboración: RJIU.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> **ANEXO 1.**