

Maratón saludable: su historia

José A. Martín Urrialde

Profesor titular de Fisioterapia en la Universidad San Pablo-CEU; doctor en Fisioterapia y Salud

Publicación	Torre de los Lujanes, n.º 73
Fecha	Madrid, septiembre de 2019
Páginas originales	161-171
Tipo documental	Artículo histórico y de salud deportiva
ISSN	1136-4343
Identificador	TDL-73-2019-161-171

RESUMEN DOCUMENTAL

Recorrido por la historia y la transformación cultural del maratón, desde la tradición de Filípides y la recuperación olímpica de la prueba hasta las grandes carreras urbanas contemporáneas. El autor distingue mito e historia, describe la estandarización de la distancia y aborda la evolución del entrenamiento, la asistencia sanitaria y la prevención de riesgos. El texto interpreta el running como práctica de salud, desafío personal y fenómeno colectivo, relacionado con sacrificio, solidaridad y pertenencia. Finaliza presentando las carreras populares y de resistencia como expresión de una nueva cultura y como posible terapia social.

PALABRAS CLAVE

maratón · running · Filípides · fisioterapia · salud deportiva · deporte

CITA BIBLIOGRÁFICA

José A. Martín Urrialde. "Maratón saludable: su historia". Torre de los Lujanes, n.º 73, 2019, pp. 161-171. ISSN 1136-4343.

Nota: el resumen y las palabras clave son descriptores documentales generados para facilitar la búsqueda y no sustituyen un resumen firmado por el autor.

MARATÓN SALUDABLE: SU HISTORIA

Prof. Dr. Jose A. Martin Urrialde

Socio RSMAP. Profesor Titular de Fisioterapia en la Universidad San Pablo CEU, donde también ejerce la Dirección del Área de Conocimiento y del Master Oficial de Fisioterapia Invasiva.

Doctor en Fisioterapia y Salud. Licenciado en Humanidades y Antropología ha ejercido como profesor Asociado en las Universidades de Alcalá de Henares, Rey Juan Carlos y es Profesor Visitante en las Universidades de Santo Tomás (Chile), Benemérita de Puebla (México), Universidad Central (de la Paz (Bolivia)) y Hoogschool de Amsterdam.

Ex -Presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España, participo en los Consejos Asesores de 2 ministros de Sanidad y actualmente es Senior Advisor de la Confederación Mundial de Fisioterapia para la Comunidad Europea.

Director de los Servicios Asistenciales del EDP Rock'n'Roll Maratón de Madrid y Media, miembro del Board Director de la Fundación Azierta Health-Science y promotor de la primera Escuela Superior de Salud Pública en Sierra Leona.

Una carrera histórica. La Maratón, carrera pedestre de resistencia y, en general, 'competición de resistencia o actividad larga e intensa', según nos enseña la Real Academia de la Lengua, voz que comenzó a circular en el primer tercio del siglo XX con género masculino; posteriormente, por influjo del género de *prueba* o *carrera*, se fue extendiendo su uso en femenino, también válido, es sin duda un fenómeno singular de nuestro tiempo y sobre todo una prueba clásica de toda ciudad, que se precie de estar de moda: Nueva York, Berlín, París, Tokio, Barcelona, Madrid.

Pero la historia de esta prueba no estuvo exenta de mitos e historias, que sería necesario precisar: la leyenda cuenta que

Darío I asediaba Grecia en el año de 490 a.c c. En Maratón, una playa semidesértica , se enfrentaron unos doce mil soldados griegos ante un ejército ampliamente superior, que llegaba a los 30 o 40 mil persas que amenazaban con llegar a Atenas y violar mujeres y matar niños.

Los griegos tenían la consigna de matar a sus propios hijos si Persia lograba la victoria. Contra todo pronóstico, el austero ejército griego ganó la batalla y entonces surgió el temor de que los atenienses se mataran entre sí por lo que había que avisarles del triunfo.

Los maratonianos encargaron a Filípides, un hemerodromo ; es decir; un soldado mensajero cuya labor era transmitir mensajes, la tarea de correr desde Maratón hasta Atenas para avisar a hombres y mujeres sobre la victoria y salvar así a miles de familias.

Tras varias horas de carrera, entró a Atenas y gritó ¡victoria! ¡Victoria! ¡Victoria! y murió

Pero Herodoto en su libro VI (erato), capitulo CV de los “9 libros de Historia” relata que este hemerodromo no corrió de Maratón a Atenas , sino de Esparta a Atenas, con un total de 246 Km, a lo largo de 3 jornadas de viaje, y muriendo igualmente una vez que comunico la necesidad de que los hoplitas espartanos ayudaran a los griegos en la defensa de Atenas.

Sin embargo Plutarco, en “Sobre la gloria de Atenas “habla de otro soldado, de nombre Tersippus o Eukles, que si habría cubierto la distancia de 42 kms, existente entre Maratón y Atenas.

Sea como fuera , la distancia de 42 kms quedo grabada en la memoria histórica griega como una gesta, que siglos después, en el XIX, años 1896, seria rememorada en los I Juegos Olímpicos de la era moderna , por iniciativa del Barón de Coubertin,

siendo de nuevo Grecia, que en ese momento mantenía una pugna con el imperio otomano.

El levantamiento de los griegos contra el dominio turco en 1821 dio paso a una década de lucha encarnizada, con asedios, batallas y masacres que tuvieron en vilo a toda Europa.

La derrota de la armada turca en Navarino en 1827, la invasión anglofrancesa del Peloponeso en 1828 y la ofensiva rusa en Adrianópolis, que amenazó incluso Constantinopla, forzaron la victoria.

En 1829 se firmó el tratado de Adrianópolis, que reconocía la independencia de Grecia, aunque con ciertas condiciones y en un territorio limitado. Su reconocimiento pleno llegó en 1832, con la entronización del príncipe alemán Otón I Wittelsbach como soberano del nuevo reino de Grecia.

Grecia necesitaba de nuevo una victoria, y el 10 de abril de 1896, comenzó en el pueblo de Maratón el primer maratón olímpico que llegó al Estadio Panathinaiko, recorriendo los polvorientos caminos que unían ambas localidades. La carrera se inició a las 14:00 al disparar su pistola el Coronel Papadiamantopoulos, tomando la salida 17 corredores de los cuales 12 eran griegos, siendo el ganador de la primera maratón olímpica el griego Spiridon Louis y convirtiéndose en héroe local. La distancia de 42 kms quedó así establecida como oficial hasta que en los Juegos Olímpicos de Londres de 1904, se produce el cambio definitivo a la actual distancia de 42.195 mts.

La razón podemos decir que fue “real “ : por el deseo de la Reina Alejandra - esposa del Rey Eduardo VII -, la salida del maratón olímpico se modificó. Se realizó desde el Palacio Real de Windsor y se alargó el recorrido en 195 m. para que los atletas terminasen su recorrido justo delante del Palco de la reina. Alejandra sufría una leve cojera por una grave enfermedad y se le concedió la gracia de alargar la Maratón para que ella

no tuviera que bajar del Palco y acercarse a los ganadores para otorgarles la medalla.

Todos estos avatares son necesarios para contextualizar una prueba deportiva mítica, que suele culminar todos los Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales, y que se extendió de forma veloz a lo largo y ancho del mundo desde que en los años 60 muchas capitales, con Nueva York a la cabeza, decidieran ofrecer a los “mortales ciudadanos” una experiencia épica.

España no quedo exenta de esta moda, y si bien hay pocas referencias históricas a pruebas de maratón, apenas algunas citas de carreras en Zarauz, Elche, Zaragoza, Madrid no aparece en ninguna crónica.

Deberíamos para ello remontarnos a los años 70, cuando una humilde asociación deportiva, llamada A.D. Pereda, organizaba pruebas de fondo, como el trofeo Bellavista, Campeonato de Madrid de Gran Fondo y que en 1972 se disuelve, aunque varios de sus componentes siguen unidos por lazos de amistad y de buen come. De forma que cada 28 de diciembre se reunían en un ya desaparecido restaurante, llamado el Pajar, en el barrio de Lavapiés.

De forma espontanea e ilusionada, deciden emular a Nueva York y comenzar a unir ilusiones, esfuerzos y proyectos en una nueva asociación que se llamara Maratón Popular de Madrid (MAPOMA), cuyo fin social será organizar el Maratón de Madrid.

Francisco Pereda (Presidente) Guillermo Ortega (Vicepresidente) y Mauricio Blanco (Secretario General, y años después Presidente) junto con un grupo de colaboradores, ponen en marcha este proyecto, nacido un 28 de diciembre y llamado a ser un hito en la historia de Madrid

El 22 de febrero de 1978 queda constituida la asociación, pero ya desde el 3 de Febrero de 1977, el diario AS, anunciaba “Madrid tendrá un maratón “

La primavera del 78 fue frenética en muchos aspectos históricos, pero para el grupo entusiasta de MAPOMA , fueron meses de vértigo , en los cuales llegaron a obtener 909.129 pesetas, presupuesto del Primer Maratón Popular de Madrid, que con 7000 corredores, tomaría la salida el día 21 de Mayo en el Parque del Retiro, a las 8.30 siendo Alcalde de Madrid, José María Álvarez.

De esta forma Madrid se unía a la lista de capitales europeas con un Maratón y cada año hasta 1983, Mayo era la cita obligada del maratón madrileño, Estamos en el Madrid de los “80”, donde teníamos dos “scalextric” que competían por su altura - el de la calle Atocha superaba en metros al de Cuatro Caminos - y, los pitillos se vendían por unidades en los estancos.

Apple iniciaba su escalada, reservado para los raros y se escuchaba música por la calle con walkman y cascos, pues los “cassetes” eran la moda.

El Mercadillo de navidad de la Plaza Mayor estaba destinado a buscar la figura rota del belén y en los restaurantes exigían chaqueta y corbata, y si no llevabas, te prestaban una.

Mientras el MAPOMA, nombre popular de la Maratón, seguía su andadura, ya fijada su celebración en el último fin de semana de Abril, aunque el número de inscritos iba descendiendo lentamente.

Un inolvidable alcalde, Enrique Tierno Galván, supo añadir al MAPOMA ,cada año, Bandos - una costumbre y perdida en el acerbo municipal- por los que invitaba a los madrileños a participar, bien como corredores o como espectadores, a “beneficio de esta Villa y Corte “

Los “ochenta” aportaran al MAPOMA adelantos como relojes de cronometraje, Feria del Corredor, Control Anti-Dopaje y hasta quedaron fuerzas para fundar la Asociación Española de Maratones, que unía a las pruebas de Calviá, Barcelona, Valencia, Valladolid, Sevilla y Madrid.

Se cumplía la primera década de ediciones en 1988, la AD MAPOMA estrenaba un nuevo local en la calle Linneo, dejando atrás el mítico local fundacional de la calle Salitre y se encaraba la próxima década de los “90” con experiencia, buen posicionamiento social y un desafío: elevar el número de participantes, que estuvo estancada durante una década en la barrera de los 8.000

Los “90” aportan la progresiva internacionalización de la maratón, con corredores de más de 20 países, que incluso ganaban ediciones por delante de corredores locales míticos, como Matamoros, García Tineo, Aurora Pérez y otros.

Sin duda 1992 es un año en la retina y en la memoria histórica de nuestro país: los juegos Olímpicos y la Expo, sitúan a España en el foco y Madrid no se queda atrás; el maratón participara en el año olímpico, con el transporte de la antorcha olímpica, a cargo de los socios Ángela Torija y Juan García Tineo por nuestras calles.

Son años difíciles, de crisis económica, que se trasladará a la esfera organizativa con la desaparición de importantes subvenciones municipales, que permitían pagar premios a la elite. Ésta abandona la prueba, que se hace más popular, descendiendo a unos 4.000 inscritos. Años difíciles que la organización MAPOMA tuvo que bandear con ilusión, con innovaciones, como los chips de cronometraje, e incluso abandonando el Parque del Retiro como final de carrera en 1997 -por motivos ecológicos-, o cambios de recorrido por obras, en una capital que hervía de reformas, y con una grata noticia ; se rompía la barrera de los 8000 participantes.

Se instauraran Planes de Entrenamiento, para incentivar la participación, bandas de música en el recorrido animarán a los corredores, con un premio en metálico para la mejor. La televisión, por medio de TeleMadrid, acercara al público y a sus casas la realidad de esta carrera.

Y casi de puntillas llega la primera década de los 2000, que significará la madurez de la organización, que ha ido incorporando todos los avances tecnológicos que la anterior década aportaba: internet, con una página web, retransmisión en directo, Feria del Corredor cada vez mas atractiva para los expositores y un reto esperado: superar los 10.000 corredores, lo que se conseguirá en 2001.

La Maratón cumpliría los 25 años y los 30 después, respectivamente en 2002 y 2007 y hasta los 40 en 2017, con una progresiva mejora de servicios al corredor y con importantes cambios en su denominación.

En 2012 se efectúa un acuerdo con un importante operador mundial de maratones, el grupos Rock and Roll Maratón Series, de forma que a partir de entonces la denominación de la carrera será Rock'n'Roll Madrid Maratón, incorporando, en el 2015, la Media Maratón y una carrera de 10 kilómetros, para así ofrecer a los madrileños el mayor número de opciones participativas.

Estas mejoras tiene su efecto inmediato en el aumento de inscritos, que se sitúa en los 15.000 para la Maratón, otros 14.000 para la Media y 10.000 para el 10 K. Madrid logra dar la salida a una media de 30.000 participantes, codeándose con los llamados “majors”, es decir Maratones con elevado número de inscritos, con servicios de gran calidad y con amplia cobertura informativa a nivel mundial.

Los 2000 son años de premios, la IAAF (La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo) órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial, valora estas mejoras y concede a

Madrid las distinciones Silver y Gold en el 2014 y 2017, respectivamente, lo cual acredita la madurez y calidad de la organización. También llega el adiós definitivo al Parque del Retiro y el traslado de la llegada a otro lugar clásico de Madrid como el tramo Neptuno- Cibeles del paseo de Recoletos

Pero también crece la solidaridad con la creación de la Fundación Mapoma en 2004, que tendrá como principal misión la promoción de la práctica deportiva en general y la del atletismo en particular, con los valores que le caracterizan y las posibilidades que ofrece para educar e interiorizar entre la sociedad hábitos característicos del binomio ocio-salud.

Y 2018 cierra por ahora esta crónica con 33.751 corredores entre las tres distancias. Son 11.238 los inscritos en la Maratón, 15.513 para la Media Maratón (que estaba limitado a 17.000 participantes) y 7.000 para los 10 Kilómetros (10K),

La participación internacional en el maratón de Madrid crece, con 108 países presentes y 8500 corredores de todo el mundo, siendo Francia, Reino Unido y Estados Unidos los países con más número de participantes

El fenómeno “Running” y el “Homo Runner”. El siglo XX y el actual son tiempos de modas y de tendencias desde lo tecnológico a lo social, y una de las modas sin duda, es la incorporación de la actividad física y deportiva a la vida cotidiana, de forma que en 2019 un 80% de la población española declara que hace alguna actividad física, entre los 16 y los 70 años, bien por mejorar la salud (82%), por necesidad de cambio (64%) , por mejorar la imagen social (24%), entra las motivaciones más numerosas.

Sin duda el deporte es un fenómeno social moderno y la práctica de la carrera, en adelante deberemos usar el anglicismo “running”, con la presencia de corredores (runners) en nuestras calles y parques, son una foto social real y veraz.

Pero también debe ser observado este fenómeno como un hecho social, a través del cual se puede estudiar a la sociedad y sus características, pues el deporte es una práctica que involucra al “cuerpo”, a la percepción individual y cierta del cuerpo humano, concepto que puede ser manipulado, por ejemplo, con técnicas de dopaje, para ofrecer una visión distorsionada y falsa. La carrera se convierte por tanto en una práctica rutinaria, en la que el cuerpo es educado, preparado y convertido en señal de la sociedad, a través de diversos códigos y modos, dando origen al concepto “tribal” que Maffesoli nos enseña : el siglo XX vuelve a revivir las tribus urbanas dormidas desde los 90 y entre ellas la tribu “runner”.

La progresiva incorporación de individuos a esta tribu actual, constituye uno de los mercados más pujante de servicios, pues el corredor o “runner” acude a esta práctica para romper con una tendencia sedentaria que la sociedad impone con sus horarios y usos

Alrededor de ellos se mueve un amplio mercado de servicios, desde calzado ropa, material tecnológicos, alimentación, viajes, seguros, salud que se refuerza por la proliferación de pruebas de maratón, media maratón, y diversos kilometrajes que hacen imposible al individuo sustraerse a esta moda.

Las ciudades se suman a ella, y no habrá capital que se precie que no incorpore en su oferta de servicios y visitas turísticas una carrera, con un catalogo tan extenso, que hay operadores cuyo único mercado en el running y que nos descubre un rasgo predominante del runner: el sacrificio.

Ante esta tentadora oferta, sabrá esperar, programar, y elegir aquel sacrificio/carrera más oportuno y adecuado, participando en el evento elegido a través de un meditado programa de entrenamiento disciplinado y férreo, para obtener la satisfacción individual de acabar la carrera elegida en una visión épica y helenística de su gesta.

Esto nos lleva a considerar un nuevo ascetismo del siglo XXI, en el cual el cuerpo se enfrenta a un reto físico, mental, social bien conocida por la neurociencia que nos habla de la “cultura de la estamina” o la habilidad del cuerpo para soportar actividades físicas sin cansarse o tener que parar antes de alcanzar su meta y que puede variar dependiendo de la edad, condición física y salud, pero siempre es obtenible a partir del sacrificio individual del entrenamiento.

Aparece un nuevo “*homo runner*” que acepta el sacrificio y rutina como norma, sabe programar, esperar sin ansiedad, con fortaleza mental, para elegir la recompensa futura y que por lo tanto es muy confiable. Encarna así valores que la sociedad postmoderna y light comenzaba a perder.: los “*head hunters*” saben apreciar estos valores y no es raro que en los *currícula* laborales aparezca la condición de “runner” como un mérito a valorar.

La metáfora social que es el deporte ya lo anticipó Ortega y Gasset en 1946, cuando se refería a “la cultura como la interpretación que el humano da a la vida”. Y posteriormente Bueno y Capdevilla refuerzan esta visión cuando resaltan que “el modo dominante de las relaciones individuales con el propio cuerpo es el sadomasoquismo, el placer del esfuerzo doloroso, que será bueno y curativo”.

Esta visión acerca el fenómeno runner moderno a ancestrales peregrinaciones religiosas plagadas de tabúes, ritos y signos externos que permitían identificar al “peregrino” como hoy podemos identificar al “runner”: donde hubo sayas y cinturones, hoy son zapatillas y colores, donde hubo ayuno previo hoy son dietas y donde hubo tabúes como andar al amanecer, hoy la carrera encuentra en la luna poéticos momentos inmortalizados en cientos de fotos .

El running hoy es una vía de trascendencia con una nueva ética, renovada y aceptada por la tribu. Es una práctica “sacrificial”, que los antropólogos llaman “comportamiento fósil”, en

cuanto pervive en la memoria interna del ser humano, que corría para cazar , para pelear , para salvarse y para llegar...hasta que llegó la rueda y su tecnología .

Fenómenos como las carreras de los tarahumaras en México, la incesante convocatoria de trails o carreras de montaña, “spartan races” donde los participantes no solo deben correr sino franquear obstáculos naturales o artificiales, mediante trabajo de equipo, ponen de manifiesto la nueva dimensión social del running : colectivo unido por lazos afectivos e identificado por el valor del sacrificio, el esfuerzo y la solidaridad. Y que comparten la necesidad de hacer justicia con uno mismo, volviéndose “modelos “ a imitar en su entorno cercano. Estos modelos encarnan valores que la sociedad reconoce como buenos : estamos ante un nuevo humanismo, que en 1996 Cagigal reivindicaba , al hablar de deporte como terapia social, pero que hoy toma plena consistencia al ser una marca de una nueva cultura que los antropólogos ya catalogan como la “cultura de la resistencia “.