

Febrero está que arde: atletas que preparan el Maratón de Santiago cuentan sus recetas

# Correr antes de las 9 o después de las 18: la fórmula runner para ganarle al calor

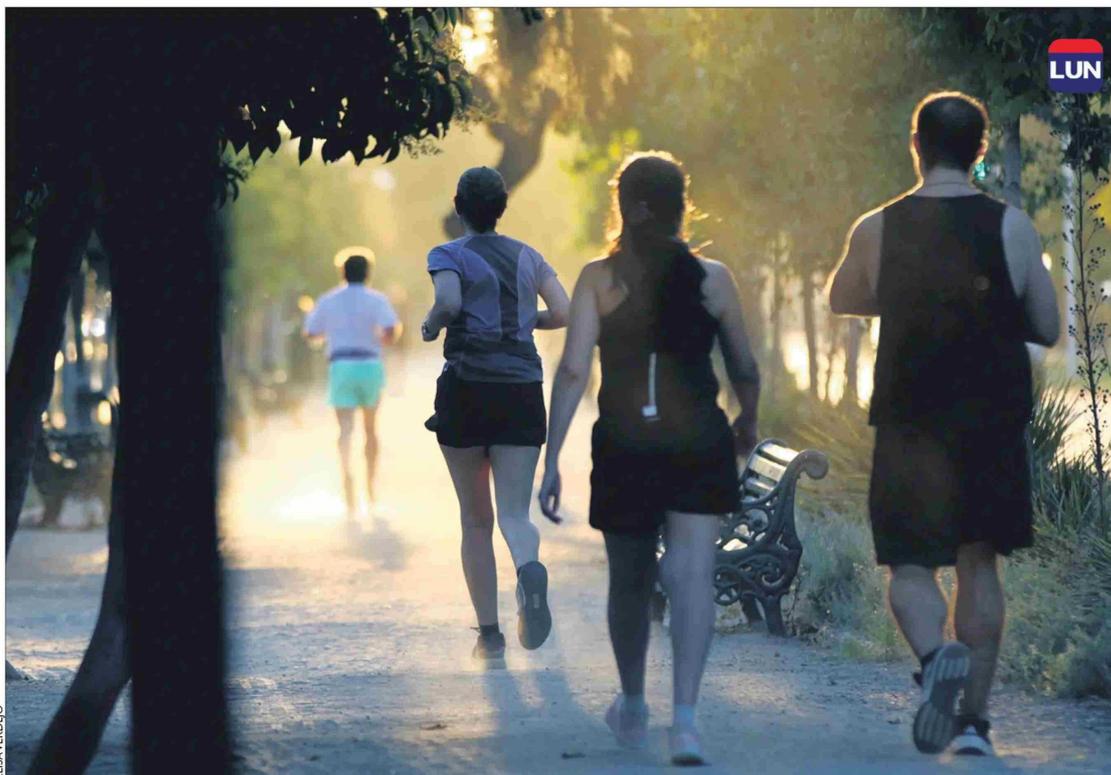
“Definitivamente, las primeras horas de la mañana seguirán siendo las mejores para trotar porque son donde tenemos las temperaturas más bajas del día”, dice la meteoróloga Michelle Adams.

SAMUEL FERREIRO

El verano ha estado intenso en nuestro país, sobre todo en la capital, con varios días en los que se siente como un horno con solo sacar la cabeza a la calle. Las altas temperaturas de estas fechas, precisamente, han sido el gran escollo de los deportistas, en particular los corredores, quienes tienen que adaptar sus entrenamientos para no derretirse en medio del trote.

En el club You Can Run (@youcanrunclub) optaron por madrugar en medio de su preparación para el Maratón de Santiago 2025. “Los fines de semana estamos entrenando a las 7.30 de la mañana. Y en la semana, en mi caso personal, lo hago a partir de las 6.30 de la mañana. Básicamente porque el calor se siente menos y es más factible poder entrenar con más seguridad. Lo hacemos principalmente en el cerro San Cristóbal porque hay rutas seguras con buena sombra e hidratación y también hay lugares para acortar camino si alguien se siente mal. Estamos a dieciséis semanas del Maratón de Santiago, hemos ido aumentando gradualmente las distancias”, cuenta Hardy Matamala, coach de You Can Run.

“Los horarios para entrenar deberían no exceder las 9 de la mañana y luego esperar, al menos, hasta las 18 horas. Pero lo más importante es la hidratación, independientemente del horario. Si sales con temperaturas más bajas pero estás mal hidratado lo vas a pasar mal. Hay que llevar agua o una bebida isotónica para consumir durante el entrenamiento, además de elementos sencillos como gorros, lentes o ropa con capacidad de ventilar. Pensando en el Maratón de Santiago, nuestro equipo en esta



En la mañana temprano y en la tarde bien tarde: son los horarios ideales para correr en este caluroso febrero.

época está en un periodo de fortalecimiento y de base aeróbica. Cuando nos acerquemos más a la fecha comienzan los trabajos más específicos y con más ritmo”, señala Andrés Villalobos, coach de Evolution Trianing (@evolutiontrainingchile).

Pablo González-Castro, director de Road Runners Chile (@roadrunnerschile) coincide en cuanto al horario y la importancia de la hidratación. “Se recomienda correr en la mañana, idealmente antes de las 9, entre 6 y 9 de la mañana, cuando se registran las temperaturas más bajas del día. La otra hora recomendada es después de las 17 horas. La clave es la hidratación, no hay que ir solo con agua, sino también con bebida isotónica para no perder los electrolitos, que son tan importantes para el cuerpo humano”, dice el coach.

Los consejos de los especialistas vienen como anillo al dedo para la comunidad runner justo cuando se avecinan varias semanas de mucho, mucho calor. “Definitivamente, las primeras horas de la mañana seguirán siendo las mejores para trotar porque son donde tenemos las

temperaturas más bajas del día. Es cuando se registran los valores mínimos de temperatura ambiente y una humedad más alta. Me refiero a valores entre los 11 y 16 grados, dependiendo de la comuna. Si vemos la tendencia en las próximas semanas, esto ese mantendrá. Incluso hacia el día 6 o 7 de febrero esperamos otra ola de calor o evento de altas temperaturas. Por lo tanto, si se encuentran en los valles interiores de la zona centro-sur, las mejores horas para salir a trotar son las 6,7, 8 y 9 de la mañana”, explica la meteoróloga Michelle Adams.

La comunicadora de Canal 13 también pone ojo con otra creencia. “Uno podría pensar que en la noche también es conveniente, pero no es así. Las temperaturas máximas en esta época se registran cerca de las 17 horas o incluso más tarde y el calor que ha recibido la Tierra durante todo el día es mucho, son más de 5 o 6 horas con más de 30 grados. Por lo tanto, hasta las 22 horas aún las temperaturas se mantienen por sobre los 21 grados”, advierte.

Eduardo Núñez, académico de la

Escuela de Kinesiología de la Universidad Diego Portales, añade más datos para sobrevivir haciendo deporte durante el verano. “Idealmente evitar los horarios con un sol que está pegando fuerte, trotar más en la mañana, con zonas más frescas. O tarde noche, porque tampoco hay un sol tan fuerte que pueda tener consecuencias en la piel. Hay que asesorarse con dermatólogo o en la farmacia sobre un buen bloqueador solar y, por supuesto, el tema de la hidratación. Además, pueden usar ropa holgada, que le permita respirar al cuerpo y proteger las zonas más vulnerables como la cabeza, hombro, brazos”, señala.

El especialista, además, enseña las consecuencias que puede presentar el cuerpo producto de la deshidratación. “Podemos, por ejemplo, sentirnos muy calientes. Aumentar más de la cuenta la respiración, la frecuencia cardíaca, comenzar con dolores de cabeza, un poco de mareo. Al momento de tener esos signos es importante suspender de inmediato la práctica del deporte”, señala el académico.