

¡Las mujeres corremos!: El boom por las maratones

Descripción

Cada vez son más las mujeres que se atreven a correr, ya sea por motivos como el cáncer de mamas, -corrida femenina que se llevó a cabo el fin de semana pasado- o simplemente por gusto y sentirse bien, lo cierto es que esta nueva tendencia cada día eleva el número de adherentes y parece no abandonar nuestro país.

Camila Valenzuela Aguilera
cvalenzuela@todomujeres.cl
Follow @camilavalag

Las hay de **Brooks, Adidas, Everlast**, y hasta de **Mc Donald's**. Son las maratones femeninas (y también mixtas) las que cada domingo se toman la Alameda para dar vida a una jornada de ejercicio, la cual mezcla la diversión, con clases de Yoga, Zumba y Baile Entretenido.

Solo hasta la fecha, Santiago a realizado más de 30 maratones, y es que esta nueva tendencia crece a pasos agigantados, elevando el número de adherentes en cada evento.

Magdalena Salazar, representante de ["CORRE.CL"](http://CORRE.CL) afirma que ***"Cada vez son más las mujeres que se atreven a correr, no importa el estado físico, lo que importa es que se atrevan con el ejercicio, y que mejor que hacerlo en conjunto con todos los participantes. En cada maratón se forma un ambiente muy grato y eso es lo rico de estas cosas, pasarlo bien"***.

Corrida por el cáncer de mamas organizado por Mc Donald's
Corrida por el cáncer de mamas organizado por Mc Donald's

El pasado Domingo se llevó a cabo la maratón por el Cáncer de Mamas, corrida que contó con más de 20mil mujeres, todas vestidas de rosado – el color del cáncer- dieron vida a un mar de féminas que se tomaron las calles principales de la capital. ***"Tener más de 20mil mujeres corriendo por el mismo fin es impresionante, la primera vez que se realizó esta carrera eran apenas la mitad, la mente de las chilenas está cambiando y me atrevería a decir que en carreras mixtas siempre hay más mujeres que hombres"*** cuenta Magdalena.



Fabiola Concha, 24 años.

Fabiola Concha tiene 24 años, es estudiante de Derecho y hace un año se dedica a correr en maratones. Los resultados en su cuerpo son notorios desde que comenzó con los duros entrenamientos y estrictas comidas para lograr sus metas personales. Comenzó a correr simplemente por *hobbie*, para bajar de peso luego de las Fiestas Patrias del año pasado en donde se compró una trotadora, en la cual **“trotaba con suerte 2.5 km y moría”**, pero tiempo después se dio cuenta de su pasión por el **Running**, por lo que hoy en día entrena de lunes a viernes y asiste a cuanta corrida puede.

“Una promesa, un nuevo desafío”

Fabiola o “Fa” como la llaman sus amigas es estricta con su rutina de entrenamiento, cuenta que cuando se propone algo lucha para lograrlo. Es así como cada año nuevo se promete algo distinto, **“Hice el compromiso de tomarme en serio lo del ejercicio, no solo por el tema del peso, sino que portener una vida Fitness y saludable, así que desde el 1 de enero empecé. Al principio cuesta y falta motivación, pero seguí entrenándome, mejoré mi resistencia y finalmente se me cruzó mi primera corrida: la Nike She Run’s en marzo, esa fue mi primera meta y de ahí no he parado”** relata.

Fabiola luce totalmente tonificada gracias a sus ejercicios.

Image not found or type unknown

Fabiola luce totalmente tonificada gracias a sus ejercicios.

Pero no fue hasta la Maratón de Santiago 2013, en donde se atrevió a correr los 10k, obteniendo buenos resultados y “enamorándose” de todo lo que son las corridas como dice ella, por lo que hoy se encuentra trabajando en lo que será la versión 2014 de la corrida, el próximo 6 de abril, en la cual pretende mejorar sus marcas de **2 horas 50 minutos en los 21k**. Las inscripciones para esta carrera estarán disponibles a partir del 1 de noviembre en Santiago2014.cl, así que si estás interesada en participar en uno de estos eventos ésta es tú oportunidad ya que aún te queda tiempo suficiente para entrenar y generar tus propias marcas.

“Una buena alimentación es fundamental”

Si estás pensando en participar en una maratón, o simplemente comenzar a llevar una vida más saludable y activa, te cuento que lo principal es tener una alimentación sana y equilibrada, *menos frituras y más verduras y agua*, mucha agua que es fundamental. **“A la hora de una maratón siempre tenemos que tener varios equipos de emergencias, hay mujeres que vienen a correr y no toman desayuno, por lo que hago un llamado a que comprendan que la alimentación es primordial a la hora de ejercitarse, no comer grandes cantidades, por ejemplo un plátano previene los calambres, y te da energía y sobretodo tomar agua para que el cuerpo no se deshidrate, más aún en las maratones que nos quedan este año en época de calor”** aconseja Magdalena Salazar, representante de CORRE.CL.

maraton

Image not found or type unknown

Para Fabiola, el tema de la alimentación es súper importante y por ende se preocupa en llevar una alimentación sana y acorde con sus entrenamientos. ***“No como nada de azúcares refinadas, eso lo dejo para el día domingo, que es mi día de permiso en donde no hago nada y como de todo, en la semana como cada tres horas, muchos vegetales, proteínas y carbohidratos buenos como lo es el arroz integral, tallarines integrales y quinoa, además como fruta y mucho, mucho líquido”*** afirma.

Más que una moda, un estilo de vida

Instrumentos que ocupa Fabiola en sus entrenamientos.

Image not found or type unknown

Instrumentos que
ocupa Fabiola en
sus entrenamientos.

Si bien las corridas se han tomado nuestras calles este último tiempo, más que convertirse en una moda, esto se está convirtiendo en un estilo de vida para muchas personas. Correr trae grandes beneficios para nuestro organismo, es uno de los ejercicios más eficientes a la hora de querer perder peso, ya que basta con trotar 20 min diarios para quemar un par de calorías, todo esto acompañado de una buena alimentación, claramente.

Cada vez son más las mujeres que se atreven con este tipo de deporte: el running, **“Es para todas las personas, generalmente las inscripciones van desde los 14 o 18 años dependiendo la carrera, pero siempre llegan niñas/os con sus papás o mamás y son todos bienvenidos, no creo que exista otro deporte más sano que el correr”**. Cuenta Magdalena. Lo importante es tomarlo en serio, si vas a hacer del *running* tu estilo de vida, debes tener claro lo que debes comer de lo que no, evitar alcohol y cigarrillos, y si eres una corredora social, es decir sólo participas o participarás de alguna maratón para conocer como es, debes ejercitarte por lo menos un mes antes, trotar un poco cada día o simplemente caminar y evitar escaleras mecánicas, ya que son **“pequeños beneficios que a la larga te darán buenos resultados”** como afirma Fabiola. Además como consejo y si es tu primera vez corriendo, es bueno que **“no tengas como meta lograr grandes distancias a la primera, es mejor preocuparte de tu sanidad física como mental y pensar que estas haciendo ejercicio, que es lo esencial”** concluye la estudiante de derecho.

Fabiola con su medalla en la Maratón de Valparaíso 2013

Fabiola con su medalla en la Maratón de Valparaíso 2013

Próximas corridas

Si estás pensando en asistir a algunas de las maratones que quedan para este 2013 debes apurarte ya que son pocas y las inscripciones están casi completas, algunas de ellas son las siguientes:

– Brooks Body & Soul: Corrida femenina que se realizará el domingo 27 de octubre y tiene un valor de \$8000. Para mayor información haz click [Aquí](#)

– Día del Running: Domingo 27 de octubre a realizarse en el Parque Metropolitano de Santiago, el valor de la inscripción es de \$8000 y \$10.000 en el sitio web oficial de [Día del running](#)

2014

El próximo 1 de Noviembre de abren las inscripciones para la versión 2014 de la [Maratón de Santiago](#), la cual tiene fecha para el 6 de abril del próximo año. Cuenta con descuentos especiales para aquellos que sean clientes de Entel, los precios y distancias están a continuación.

42k \$22.000 (primera Pre-venta) \$24.000 (segunda Pre-venta) y \$26.000 (tercera y última Pre-venta)

21k \$18.000 (primera Pre-venta) \$20.000 (segunda Pre-venta) y \$24.000 (tercera y última Pre-venta)

10k \$18.000

Ahora que tienes todos los tips necesarios, ¡saca tus zapatillas y comienza a entrenar!

Más de 20mil mujeres asistieron a la maratón por el cáncer de mamas

Image not found or type unknown

Más de 20mil mujeres asistieron a la maratón por el cáncer de mamas

-

Fecha de creación
octubre 2013