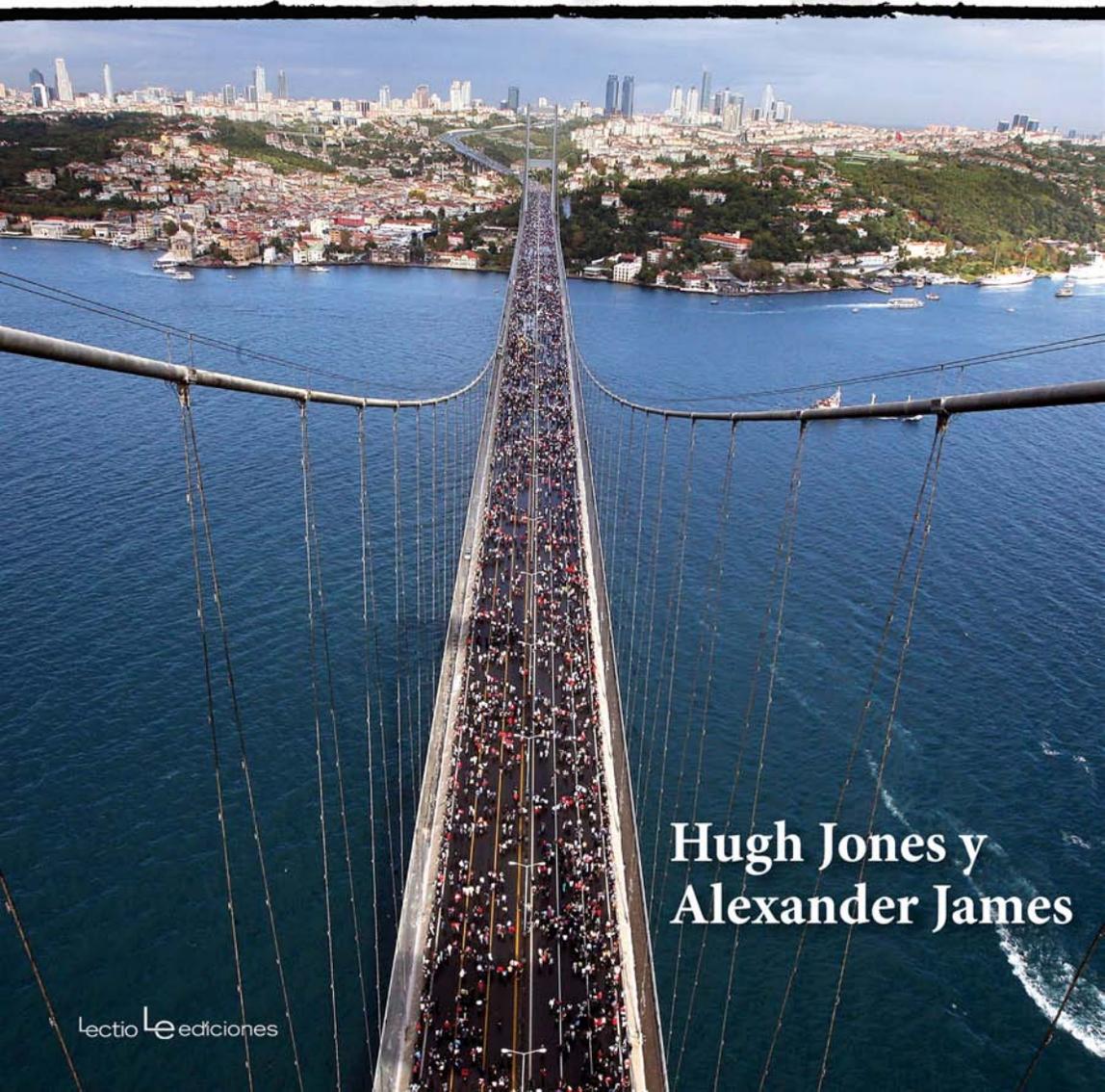


# MARATONES DEL MUNDO



Hugh Jones y  
Alexander James



# MARATONES DEL MUNDO

Hugh Jones y  
Alexander James

Primera edición: Septiembre de 2013

© Hugh Jones y Alexander James  
© New Holland Publishers (UK), 2012, Marathons of the world  
© 9 Grupo Editorial / Lectio Ediciones

Edita:  
9 Grupo Editorial  
Lectio Ediciones  
C/ Muntaner, 200, ático 8ª  
08036 Barcelona  
Tel. (+34) 977 60 25 91 / (+34) 93 363 08 23  
www.lectio.es  
lectio@lectio.es

ISBN: 978-84-15088-84-4  
DL T 404-2013

A pesar de que los contenidos han sido minuciosamente comprobados inmediatamente antes de la entrada del libro a imprenta, las informaciones referentes a las maratones pueden ser modificadas por los organizadores. Al planear la participación en una maratón, conviene verificar los detalles en la página web correspondiente.

#### PICTURE CREDITS

Alamy: page 146, 147  
Corbis: page 46-47  
Getty Images: page 25  
Shutterstock: page 17, 76-77, 93, 105, 106, 107, 111, 112, 113, 114, 129, 130, 131, 132, 133, 135

ediciones  
**Lectio**

# Índice | Del este al oeste

## Introducción 6

1. Nueva Zelanda: **Maratón de Auckland** 13
2. Australia: **Maratón de Sidney** 16
3. Australia: **Maratón del Outback Australiano** 18
4. Japón: **Maratón de Tokio** 22
5. China: **Maratón de Pequín** 25
6. China: **La Maratón de la Gran Muralla** 28
7. Rusia: **Maratón internacional de Siberia** 32
8. India: **Maratón de Bombay** 34
9. Tanzania: **Maratón del Kilimanjaro** 38
10. Kenia: **Maratón Safaricom** 42
11. Luxor: **Maratón Egipcia** 44
12. Rusia: **Maratón de las «Noches Blancas»** 46
13. Turquía: **Maratón de Estambul** 48
14. Estonia: **Maratón de Tallin** 51
15. Grecia: **Maratón Clásica de Atenas** 54
16. Noruega: **Maratón del Sol de Medianoche** 58
17. Hungría: **Maratón de Budapest** 61
18. Sudáfrica: **Maratón de Ciudad del Cabo y Maratón de los Dos Océanos** 64
19. Suecia: **Maratón de Estocolmo** 68
20. Austria: **Maratón Urbana de Viena** 72
21. República Checa: **Maratón de Praga** 76
22. Alemania: **Maratón de Berlín** 80
23. Dinamarca: **Maratón de Copenhague** 82
24. Italia: **Maratón de Venecia** 84
25. Italia: **Maratón de Roma** 86
26. Alemania: **Maratón de Hamburgo** 90
27. Alemania: **Maratón de Fráncfort** 92
28. Suiza: **Maratón del Jungfrau** 94
29. Holanda: **Maratón de Ámsterdam** 98
30. España: **Maratón Rock'n' Roll Madrid** 101
31. Francia: **Maratón de París** 104
32. España: **Maratón de Barcelona** 108
33. Reino Unido: **Maratón de Londres** 112
34. Escocia: **Maratón del Lago Ness** 115
35. Argelia: **Maratón del Sáhara** 118
36. Islandia: **Maratón de Reikiavik** 122
37. Brasil: **Maratón de Río de Janeiro** 124
38. Barbados: **Maratón de Barbados** 126
39. Estados Unidos: **Maratón de Boston** 128
40. Estados Unidos: **Maratón ING de la Ciudad de Nueva York** 131
41. Estados Unidos: **Maratón de los Marines** 134
42. Jamaica: **Maratón del Reggae** 137
43. Canadá: **Maratón del Toronto Waterfront** 140
44. Estados Unidos y Canadá: **Maratón Internacional de las Cataratas del Niágara** 142
45. Cuba: **Maratón de La Habana** 145
46. Estados Unidos: **Maratón de Chicago** 148
47. México: **Maratón de Mazatlan** 151
48. Estados Unidos: **Big Sur International Marathon** 154
49. Antártida: **Antarctic Ice Marathon** 156
50. Ártico: **Maratón del Polo Norte** 159



# Maratón de Tokio | Japón

Japón es uno de los países más destacados del mundo en lo que se refiere a las maratones. El historial de la maratón olímpica del país, entre 1936 y el año presente, no tiene rival. La clave de ello ha sido una dedicación inquebrantable a la participación de élite. Tradicionalmente, las maratones celebradas en Japón han sido campos restringidos a unas pocas docenas de hombres y mujeres de gran talla atlética, con carreras separadas por sexos, según el modelo de campeonato. Para esos eventos se reservaban las vías públicas según un sistema de «cierres limitados», y si los corredores no cumplían con un tiempo mínimo y no terminaban en dos horas y media o tres horas, eran retirados por un coche escoba.

Si eras un ciudadano japonés de a pie y querías participar en una maratón, te resultaba más fácil montarte en un avión y trasladarte a Honolulu, Estados Unidos, donde en su carrera también participaban muchos otros corredores japoneses. Pero todo ello cambió con la llegada de la primera maratón de masas del país, que se celebró en 2007: la Maratón de Tokio. Desde 1981, las maratones japonesas se habían adherido al modelo elitista descrito arriba, pero tras observar detalladamente las carreras populares del resto del mundo y pasar varios años planificando su evento inaugural, la Maratón de Tokio entró en el mundo con la fuerza de una tormenta.

La carrera de aquel año 2007 fue, literalmente, un aguacero, porque llovió con intensidad durante todo el recorrido. Aun así, tal es la querencia que los japoneses tienen por esa carrera que las condiciones climáticas no hicieron mella en sus ánimos. Aquella primera convocatoria fue secundada por unos participantes ávidos, y en la actualidad, las solicitudes duplican o triplican el número de plazas disponibles. No hay señales de que la historia de amor entre los japoneses y la maratón se esté agotando, pues son numerosas las ciudades niponas que siguen el ejemplo de Tokio y convierten sus eventos en celebraciones populares (entre ellas Osaka, Kioto, Nagoya, Kobe...)

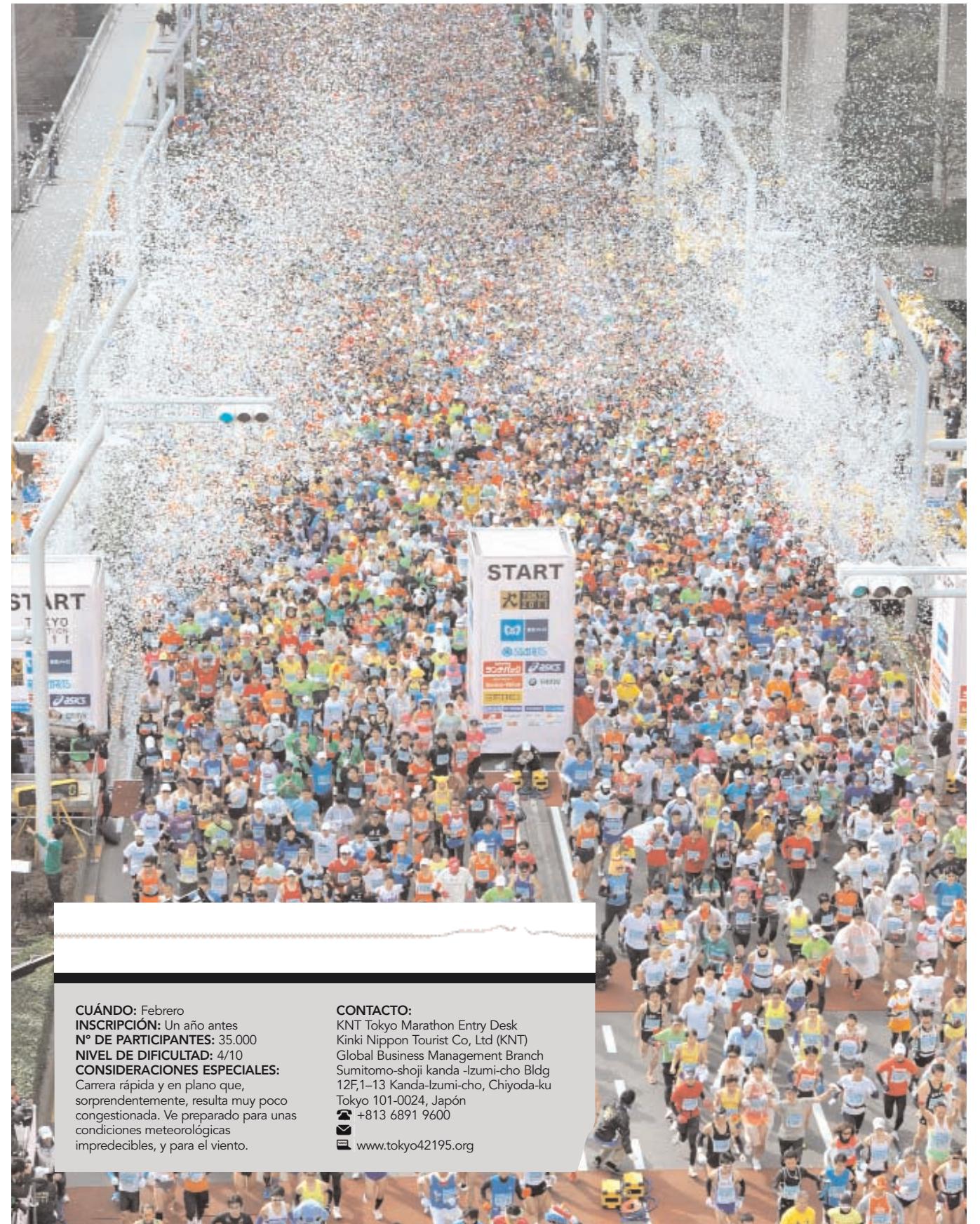
Lo que define el ambiente de la Maratón de Tokio es la entrega de la ciudad al evento. Los apoyos son intensos, y siempre ha habido un gran entusiasmo por parte del público, ya cuando las multitudes que observaban desde las aceras apoyaban a sus héroes nacionales, y no a sus seres queridos. Y los que no aguardaban en la calle lo veían por



## UNA VEZ ALLÍ

El paisaje de Tokio es el más populoso del mundo, y sus construcciones high-tech nunca dejan de causar asombro. Entre los monumentos históricos, no deberías perderte los **templos de Asakusa**, el **Palacio Imperial** y el **Santuario Meji**. Para captar mejor la metrópolis, súbete a lo alto del **Edificio del Gobierno Metropolitano de Tokio**, desde donde podrás contemplar, gratuitamente, una buena vista de la ciudad. Ver [www.seejapan.co.uk](http://www.seejapan.co.uk)

Derecha: Participar en maratones es un deporte de cierta importancia en Japón, donde el evento cuenta con un gran apoyo popular.



**CUÁNDO:** Febrero  
**INSCRIPCIÓN:** Un año antes  
**Nº DE PARTICIPANTES:** 35.000  
**NIVEL DE DIFICULTAD:** 4/10  
**CONSIDERACIONES ESPECIALES:**  
 Carrera rápida y en plano que, sorprendentemente, resulta muy poco congestionada. Ve preparado para unas condiciones meteorológicas impredecibles, y para el viento.

**CONTACTO:**  
 KNT Tokyo Marathon Entry Desk  
 Kinki Nippon Tourist Co, Ltd (KNT)  
 Global Business Management Branch  
 Sumitomo-shoji kanda -Izumi-cho Bldg  
 12F,1-13 Kanda-Izumi-cho, Chiyoda-ku  
 Tokyo 101-0024, Japón  
 ☎ +813 6891 9600  
 ✉ [www.tokyo42195.org](http://www.tokyo42195.org)

# Maratón del Sol de Medianoche | Noruega

Existen pocos lugares en los que correr de noche puede resultar tan emocionante como en la latitud 70° Norte. La Maratón de Sol de Medianoche es una aventura ártica para corredores selectos en la que el sol brilla durante las 24 horas, lo que proporciona una experiencia casi sobrenatural.

El viaje se inicia en Tromsø, a 2.000 kilómetros del Polo Norte. Aunque todavía queda nieve en las cumbres que rodean la ciudad, el lugar es cálido y agradable. Se trata de una población de unos 50.000 habitantes, capital oficiosa del norte de Noruega, rebotante de cultura, situada en una tierra definida por la majestuosidad natural de las luces del norte, las noches polares y el sol de medianoche.

En verano, el sol no llega a ponerse nunca durante dos meses. El ambiente peculiar que crea este fenómeno por las noches proporciona el animado telón de fondo de la maratón continental más septentrional del mundo. El clima es lo bastante moderado, y ofrece unas condiciones suaves el día de la carrera —las temperaturas estivales fluctúan entre los 5°C y los 28°C. Participan corredores de más de 60 naciones, que llegan desde Gran Bretaña, Estados Unidos, Alemania, Suecia, Italia, Brasil y Australia. Además de la maratón, simultáneamente, se corre una media maratón, una carrera de 10 kilómetros y una mini-maratón, así como una carrera infantil.

La carrera empieza dando una vuelta por el centro de la ciudad, antes de dirigirse a la Plaza de Fridtjof Nansen —llamada así en honor al pionero de las exploraciones polares y cruzar el Puente de Tromsø, de 1.026 metros, que se eleva 44 sobre el nivel del mar. Al llegar a tierra firme, los participantes pasan junto a la Catedral Ártica y se dirigen a la carretera costera, hasta el punto de retorno, situado a unos 10 kilómetros. Una vez cruzado de nuevo el puente, los que optan por la media maratón se acercan a la meta, pero los maratonianos siguen por el centro de la ciudad y rodean la zona sur de la isla antes de dirigirse al norte, ya durante el sol de medianoche. Tras otro giro, la carrera regresa al centro para terminar, y allí la ciudad entera se desborda en las calles para dar la bienvenida a los atletas con entusiasmo y fervor.



## UNA VEZ ALLÍ

Los residentes celebran con ahínco el final de la maratón. Pero asegúrate de reservar algo de energía para realizar alguna excursión diurna, pues la región posee algunos de los lugares más majestuosos y bellos del mundo, que se manifiestan en las **islas del ártico**, modeladas por la dureza del clima, así como en los **fiordos azules**, los **glaciares** y las altas cumbres, de 1.800 metros, de los **Alpes Lyngen**. Las aguas tibias de la Corriente del Golfo aseguran un clima temperado a altitudes tan elevadas, y ofrecen grandes probabilidades de presenciar **auroras boreales**, además de la tibieza del sol de medianoche.

Ver: [www.visitnorway.com](http://www.visitnorway.com)

Los habitantes de Tromsø ven la Maratón del Sol de Medianoche como uno de los grandes espectáculos que trae el mundo a su puerta. Otras atracciones populares de la ciudad son la Catedral Ártica, el Museo de Tromsø, el Museo Polar, y un tranvía que llega casi hasta la cima de un monte cercano. La localidad tiene el ambiente cosmopolita de una ciudad de mayor tamaño, con habitantes de 130 países, una vida nocturna muy animada y cafeterías, bares y restaurantes encantadores. A poca distancia de la ciudad se extiende una de las regiones más fotogénicas de Noruega, con muchísimos fiordos y montañas coronadas por nieve incluso en verano.

Abajo: La Maratón del Sol de Medianoche empieza a las 8.30 de la noche, y cuenta con un público entusiasta.



**CUÁNDO:** Junio  
**INSCRIPCIÓN:** Diciembre del año anterior  
**Nº DE PARTICIPANTES:** 1.000  
**NIVEL DE DIFICULTAD:** 7/10  
**CONSIDERACIONES ESPECIALES:** La proximidad a la naturaleza es máxima. No es excepcional ver animales salvajes, como osos, durante el recorrido. Los vuelos y el alojamiento se reservan con bastante antelación, por lo que conviene organizar los detalles lo antes posible.

**CONTACTO:**  
 Midnight Sun Marathon  
 PB821, N-9258 Tromsø  
 Noruega  
 ☎ +47 77 67 33 63  
 ✉ [post@msm.no](mailto:post@msm.no)  
 🌐 [www.msm.no](http://www.msm.no)



**CUÁNDO:** Octubre

**INSCRIPCIÓN:** Entre abril y agosto

**Nº DE PARTICIPANTES:** 4.000

**NIVEL DE DIFICULTAD:** 5/10

**CONSIDERACIONES ESPECIALES:** La carrera sigue largos tramos del Danubio, lo que puede hacerla monótona, y las muestras de apoyo pueden ser escasas si se comparan con las de eventos de mayor afluencia. Prevé bastante tiempo para

llegar a la línea de salida el día de la maratón.

**CONTACTO:**

Budapest Marathon Organisation  
H-1138 Budapest,  
Váci út 152-156.  
Hungria

+36 1 273 0939

budapest.run@futanet.hu

www.budapestmarathon.com

## Maratón de Budapest | Hungría

La capital húngara ofrece una experiencia rica en cultura tanto para el corredor como para el viajero. Se trata de una ciudad de gran esplendor arquitectónico, que se extiende sobre un amplio meandro del río Danubio, y la maratón te llevará a recorrer sus mejores partes.

Buda y Pest empezaron siendo dos ciudades separadas, pero la primera, acurrucada entre las colinas del margen occidental del Danubio, se unió a Pest, situada en la orilla oriental, en 1873.

Durante gran parte de su recorrido, la carrera sigue paralela a los embarcaderos más bajos del curso fluvial, desde donde hay muy buenas vistas de las colinas de Buda desde Pest, y de la magnífica cúpula neogótica del Parlamento desde Buda. Además, el trazado supone cruzar en dos ocasiones, y a veces en tres, los famosos puentes sobre el Danubio.

La carrera se inicia en la inconfundible Hosök Tere, o Plaza de los Héroes, y sigue una ruta de ida y vuelta para finalizar cerca de la salida, tras realizar un gran recorrido por la capital de Hungría. Los héroes a los que da nombre la plaza no son los de la época soviética (aunque una estatua gigantesca de Stalin, que en otro tiempo se alzaba cerca de la actual línea de meta, fue derrocada de su pedestal durante la revuelta húngara). La Plaza de los Héroes se construyó en 1896 para conmemorar el nacimiento del país, y las estatuas que se alinean en el atrio representan, sobre todo, a reyes anteriores. Los corredores parten de esa impresionante plaza y recorren la arbolada Andrassy út, Patrimonio de la Humanidad, pasan junto al Museo de Béla Bartok y el majestuoso teatro de la Ópera de Hungría. Llegan al embarcadero de Pest, antes de girar hacia el norte, y prosiguen en esa dirección hasta que alcanzan el punto de retorno, frente a la Isla de Margarita. Desde allí se inicia el regreso; el Danubio vuelve a cruzarse hasta Buda a través del característico Puente de las Cadenas, que fue la primera unión física entre las dos orillas, originalmente construido en 1849.

Los participantes llegan al embarcadero que corre paralelo a las murallas del castillo de Buda, y vuelven a girar al norte, en el segundo punto de giro de la maratón, frente al primero, pero en el otro margen del río. Desandando sus pasos en dirección sur, los



### UNA VEZ ALLÍ

Buda es la parte más antigua de la ciudad, y merece la pena recorrerla, mientras que en Pest hay más oferta gastronómica. De día, visita los **edificios neogóticos del Parlamento**, con un diseño inspirado en las Casas del Parlamento de Londres. Se trata del edificio de mayor tamaño y más impresionante del país. De noche, adquiere entradas para algún espectáculo en el **Teatro de la Ópera de Hungría**, una ganga comparado con los precios de muchos otros teatros principales en otros países. Más impresionante aún que cualquier función es el edificio mismo, con sus pasillos de mármol, sus lámparas de araña de cristal y sus kilómetros de dorados, que crean un territorio de fantasía de la Belle Époque. Ver: [www.visitbudapest.travel](http://www.visitbudapest.travel)

Izquierda: Desde Andrassy út en dirección sur, los corredores abandonan la Plaza de los Héroes al inicio de la carrera.



corredores llegan al tercer giro para traspasar bajo el Puente de las Cadenas y dejar atrás los baños termales Rudas, el Hotel Gellért Art Déco y la Universidad Técnica. Los corredores vuelven a cruzar el Danubio por el Puente de la Libertad, y siguen unos 5 kilómetros hacia el norte por el embarcadero de Buda. Finalmente, tras alejarse del río frente al Parlamento, los últimos kilómetros implican la mayor pendiente de esta carrera que se desarrolla en terreno plano en su práctica totalidad: un paso elevado que lleva a los participantes por encima del primer cinturón viario de la ciudad, una ruta necesaria para evitar el sistema de tranvías más concurrido de Europa.

Como sucede en Viena, la otra capital del Imperio «bicéfalo» de los Habsburgo, Budapest también convierte la música en tema



Izquierda: El puente de las Cadenas es el primero que cruzan los atletas que participan en la Maratón de Budapest.

Arriba: Gran parte del apoyo que se recibe durante la carrera debe provenir de otros corredores que llegan a los giros cuando tú ya realizas el trayecto de regreso, pues los estrechos embarcaderos dejan poco sitio para los espectadores.

de la Maratón, y se organizan conciertos de música clásica en lugares cercanos a la línea de meta. Los corredores cansados pueden relajarse en los muchos baños termales de la ciudad, una delicia tras los esfuerzos de la carrera. Escoge el Baño y Spa Szechenyi, convenientemente ubicado cerca del punto de llegada, en el Parque de la Ciudad, o regresa a los Baños Rudas, de Buda, que datan de los siglos XVI y XVII y están llenos de carácter. El entorno evocador y la promesa de un baño termal al final de la carrera hacen de la Maratón de Budapest un plan apetecible.



## UNA VEZ ALLÍ

Puedes maravillarte ante las obras maestras del **Museo Van Gogh**, o admirar las de otros maestros como Matisse y Picasso en el **Stedelij Museum**.

El **Barrio Rojo**, con su mercancía expuesta y sus peep shows, siempre atrae a mucha gente. Una de las visiones que la gente nunca se cansa de contemplar es la del laberinto de canales, todos ellos flanqueados por infinidad de tiendas, galerías y cafés auténticos. El más pintoresco de todos es el de **Prinsengracht**, sombreado por árboles y casas-barco pintadas de vistosos colores. Ahí también encontrarás la **Casa de Ana Frank**. Un secreto bien guardado que merece la pena conocer es el jardín del siglo XIV, que se encuentra en **Begijnhof**.

Ver: [begijnhofamsterdam.nl](http://begijnhofamsterdam.nl)

Página anterior: Recorrido de la maratón, junto al río Amstel.

Arriba: Coincidiendo con el evento principal también se celebran la Media Maratón Mizuno Business, la carrera Mizuno de 8 kilómetros y la Carrera Olímpica para Niños.



Aunque la carrera suele recompensar a quienes se inscriben en ella con buenos tiempos de los que poder presumir después, sólo una vez la mejor marca del año se estableció en Ámsterdam, y fue durante los Juegos Olímpicos de 1928. Esta carrera es ideal para aficionados, pero a la vez ofrece un recorrido de primera categoría.

Corredores de más de 70 países se congregan para la salida frente al magnífico Estadio Olímpico, de 1928. Los corredores realizan una vuelta de 7 kilómetros que va desde ese estadio, al inicio, y regresan para terminar en el mismo sitio. La maratón olímpica de 1928 fue la primera que organizó la ciudad, y el trazado de la actual sigue siendo muy parecido.

Durante esas dos vueltas, la carrera recorre las exuberantes zonas verdes del sur de Ámsterdam, siguiendo el curso del río Amstel entre los kilómetros 12 y 25. Después, los participantes se dirigen de nuevo hacia la ciudad, dejan atrás el Amsterdam Arena, el Indische Buurt, y pasan por el mundialmente conocido Vondelpark para terminar en el interior del Estadio Olímpico. Se dice que las únicas pendientes que se encuentran en el camino son las de los puentes ocasionales que cruzan los célebres canales.

A lo largo de largos tramos de la maratón se cruzan ríos y se pasa junto a lagos y molinos, imagen característica del país. El entorno rural ofrece una visión más refrescante y una mejor calidad del aire que en otras carreras celebradas en grandes ciudades. En Ámsterdam se congrega un numeroso público, y los espectadores suelen estar atentos a ofrecer agua a los inscritos cuando éstos pasan por zonas residenciales de las afueras. En otros puntos, hay que conformarse con los puntos de avituallamiento oficiales.

## Maratón Rock'n' Roll Madrid | España

Como muchas otras maratones organizadas en grandes ciudades, la Maratón Rock'n'Roll Madrid fue primero el sueño de un grupo de amantes del deporte. Tardaron años en esbozar los planes, organizar el recorrido y convertir aquellos sueños en realidad. En 1978, la maratón era algo novedoso para el pueblo español, pero gradualmente ha ido animándose, y se ha convertido en un motivo de orgullo cívico y en una manera de proyectar la identidad de su ciudad, como se puso en evidencia, con gran fuerza, apenas 5 semanas después de los atentados de 2004 en los trenes de Madrid. Los corredores locales tienen siempre una presencia significativa, pero los organizadores ven en la participación extranjera la clave que habrá de permitirles duplicar la actual cifra de 10.000, hasta alcanzar su objetivo, que está en las 20.000 personas.

Madrid se extiende a 670 metros sobre el nivel del mar, lo bastante como para que esa altitud incida sobre los tiempos. Con todo, la primavera española suele ofrecer buenas condiciones de carrera en una ciudad que, en otras épocas, puede resultar calurosa y húmeda. En Madrid, sus habitantes no salen antes de las 10 p.m. los sábados, y llenan las calles durante toda la noche, sin la menor intención de regresar a sus casas hasta bien entrado el día siguiente. Estos hábitos sociales encajan bien con la maratón, que se beneficia de unas calles relativamente vacías que los corredores pueden transitar en su misión diaria. La línea de salida y la meta se ubican en el corazón de la ciudad, en esas calles recién desalojadas.

Desde el inicio, los participantes descienden por una pendiente suave y prolongada en dirección norte. Esa es la parte de la carrera ideal para relajarse, teniendo en cuenta que los esfuerzos improcedentes, a esa actitud, pasarán probablemente factura más adelante. Esos primeros kilómetros pasan por amplias avenidas, pero desprovistas de detalles urbanos interesantes. El grupo de corredores va dispersándose lentamente, y cuando llegan a la distancia de la media maratón, el espacio circundante ya permite mirar alrededor. Y hay mucho que ver.

Las calles adoquinadas pueden impedir que algún corredor disfrute del entorno, pero lo cierto es que hay mucho que



## UNA VEZ ALLÍ

Para una visita fantástica, ve en metro hasta la estación de La Latina. Dese allí, pasea por la **Plaza de la Cebada**, la **Cava Baja** y la **Plaza de la Paja**. A partir de las 9 p.m. las calles se animan. Camina desde el **Viaducto**, en el límite sur de La Latina hasta la Plaza España, cerca del **Palacio Real de Madrid**. Otra opción es sentarse y darse un banquete en los excelentes bares de tapas del **Mercado de San Miguel**.



**CUÁNDO:** Abril  
**INSCRIPCIÓN:** noviembre del año anterior

**Nº DE PARTICIPANTES:** 10.000

**NIVEL DE DIFICULTAD:** 7/10

**CONSIDERACIONES ESPECIALES:**

La carrera incluye bastantes colinas, que pueden suponer un desafío para el principiante. La ciudad se extiende en una llanura seca, a 700 metros sobre el nivel

del mar, por lo que conviene aclimatarse llegando unos días antes.

**CONTACTO:**

+ 34 91 354 03 89

rnmadrid@competitorgroup.com

www.maratonmadrid.org/



Izquierda: En la línea de salida confluyen los que corren la maratón y quienes participan en el reto de la carrera de 10 kilómetros, que lo hacen simultáneamente.

Arriba: La carrera es cuesta abajo salvo por dos tramos de 6 kilómetros, que incluyen alguna subida intensa.

Derecha: La de Madrid está considerada una maratón dura, incluso por corredores experimentados.



admirar. Los atletas pasan por la Puerta del Sol y giran para dirigirse a la Plaza Mayor y el Palacio Real. Estas son algunas de las riquezas arquitectónicas de una ciudad que fue capital de un imperio que se extendía por medio mundo. Poco después los inscritos experimentan un contraste acusado al descender hasta el río Manzanares e iniciar un recorrido por la mayor zona verde de la ciudad: la Casa de Campo. Aquí todo es serenidad y paz, lejos del bullicio de las multitudes. La maratón termina en el otro gran parque de Madrid, el Retiro: los corredores acceden a él a través de su majestuosa verja, y corren a lo largo de una recta final igualmente majestuosa, flanqueada por espectadores que toman el sol y aguardan la llegada de sus seres queridos. En Madrid, ello suele significar el padre, pues se trata de una carrera predominantemente local y en su gran mayoría, masculina. Sólo el 6 por ciento de los inscritos son mujeres, y ahí hay claramente un área de crecimiento en el futuro.

Los que corren en Madrid se sienten atraídos por su espíritu vital. La asistencia es masiva, y los espectadores animan con una pasión y una intensidad que son a la vez reflejo de su gente y testimonio del porvenir de la carrera.

# Maratón de París | Francia

Aunque el Arco de Triunfo se erigió con otro tipo de triunfalismo en mente, se trata de un elemento central muy adecuado, que domina tanto la salida como la llegada en la Maratón de París, y recuerda a las multitudes lo importante que puede ser una victoria personal en una carrera de esas características. Llegar, simplemente, a la línea de salida en los Campos Elíseos, con el Arco de Triunfo como telón de fondo constituye ya una especie de victoria: es uno de los pocos días del año en que el intenso tráfico parisino cede el paso al público general. Los grandes bulevares de París se extienden ante el participante, que durante los primeros dos kilómetros desciende hasta la plaza de la Concordia y poco después llega al Jardín de las Tullerías y al Museo del Louvre.

De los 40.000 inscritos, más de una cuarta parte no son franceses y proceden de 80 países distintos. Con diferencia, el grupo más numeroso es el de los británicos, que acuden en masa al evento cruzando el Canal de la Mancha en los trenes Eurostar. En una muestra de entente cordiale, el recorrido está flanqueado por banderas —la Tricolor, la Union Jack y la de las Barras y Estrellas se unen en una explosión de rojos, blancos y azules, como si dieran la bienvenida a unos héroes que regresan.

En la primera Maratón de París, organizada en 1977, sólo terminaron la carrera 77 personas. Durante el primer boom de la década de 1980, los inscritos llegaron a ser 7.000, pero en 1991 el evento se suspendió por discrepancias en el seno de la organización. Desde entonces, la alcaldía de París ha recurrido a los organizadores del Tour de Francia para que monten la maratón, y como consecuencia de ello ésta ha crecido tanto en tamaño como en proyección.

La Maratón de París discurre por el centro de la ciudad. El punto de salida y llegada resulta fácilmente accesible da pie desde gran número de estaciones de metro, y la carrera ofrece un catálogo exhaustivo de los monumentos. Si los corredores tienen tiempo de mirar a la izquierda mientras descienden por la Rue de Rivoli, verán fugazmente la Place Vendôme y la ornamentada Ópera de París en todo su esplendor.



## UNA VEZ ALLÍ

Uno de los barrios parisinos más encantadores es **Montmartre**, siempre lleno de turistas pero todavía bendecido por su ambiente de pueblo. Mantiene el sabor por el que la ciudad entera es conocida. Lleno de cafés y callejuelas, ha sido fuente de inspiración de muchas pinturas que crearon los artistas que vivieron aquí durante los siglos XIX y XX.

Entre ellos, Edgar Degas, Henri Matisse, Henri de Toulouse-Lautrec, Pierre-Auguste Renoir y Pablo Picasso. Visita el conocido **cementerio** de Montmartre y verás que muchos de ellos están enterrados en él. Para una experiencia más vital, entra en **Le Moulin Rouge** y verás que todavía se mueve al ritmo de un cabaret.

Entre ellos, Edgar Degas, Henri Matisse, Henri de Toulouse-Lautrec, Pierre-Auguste Renoir y Pablo Picasso. Visita el conocido **cementerio** de Montmartre y verás que muchos de ellos están enterrados en él. Para una experiencia más vital, entra en **Le Moulin Rouge** y verás que todavía se mueve al ritmo de un cabaret.

Derecha: La Maratón de París ofrece una ruta panorámica, y pasa por los principales monumentos de la ciudad. Sin embargo, pueden producirse embotellamientos.



**CUÁNDO:** Abril  
**INSCRIPCIÓN:** Septiembre del año anterior  
**Nº DE PARTICIPANTES:** El máximo se fija en 37.000  
**NIVEL DE DIFICULTAD:** 7/10  
**CONSIDERACIONES ESPECIALES:** Hay tramos estrechos en los que pueden producirse embotellamientos, y la carrera puede resultar excesivamente concurrida. El apoyo del público es considerable, y ayuda bastante a mantener la moral alta.

**CONTACTO:**  
 Amaury Sport Organisation  
 Immeduble Panorama B  
 253 Quai de la Bataille de Stalingrad  
 92137 Issy-les-Moulineaux Cedex  
 ☎ +33 (0)1 41 33 14 00  
 ✉ [infos@parismarathon.com](mailto:infos@parismarathon.com)  
 🌐 [www.parismarathon.com](http://www.parismarathon.com)

El Ayuntamiento, es estilo «tarta de bodas» queda muy poco más allá, a la derecha, antes de que los corredores lleguen a la Plaza de la Bastilla. Poco después, a medida que se aproximan al Bois de Vincennes, un cartel gigante anuncia «¡Ánimo! ¡Sólo quedan 32 kilómetros!» Tras serpentear por el parque, casi bucólico y con escasa presencia de público, la carrera llega a su ecuador y pasa a la margen derecha del Sena en el kilómetro 23. La orilla norte no es tan plana; los participantes son desviados en ocasiones por pasos subterráneos para no tener que cortar ciertos puentes. Al salir de uno de ellos verás fugazmente la silueta de Nôtre Dame y después, a los pocos kilómetros, pasarás por otro que te mostrará la Torre Eiffel a mano izquierda.

La carrera se desvía por el estadio de rugby del Parque de los Príncipe, y pasa junto a las pistas de tenis de tierra batida de Roland Garros antes de entrar en el Bois de Boulogne en el kilómetro 36. Los últimos 6 kilómetros del recorrido atraviesan ese bosque, casi sin público. Ello hace que el sprint final de 200 metros por la Avenida Foch resulte más espectacular, y el andamiaje de la meta se convierta en tu Arco de Triunfo particular.



Derecha: París atrae, con razón, a miles de personas a su maratón, que discurre por los principales puntos de interés.

Abajo: No se registran marcas rápidas en esta maratón algo engañosa, y el suelo adoquinado supone un reto añadido para los corredores.

