



Maratón de Nueva York

Guía práctica para el corredor

Rafa Vera



• Colección Stadium – 5 •

Maratón de Nueva York

Guía práctica para el corredor

Rafa Vega

ediciones
Lectio





Primera edición: octubre de 2014

© del texto: Rafa Vega

© de esta edición:

9 Grup Editorial

Lectio Ediciones

C/ Muntaner, 200, ático 8^a • 08036 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-16012-33-6

DL T 1265-2014





Prólogo

Estamos arriba, en todo lo alto del gigantesco Verrazano-Narrows Bridge, con una vista impresionante de la ciudad más maravillosa del mundo. Por un instante, es como si la poseyéramos. En ese momento, los imponentes rascacielos nos lanzan un desafío: «¡ven y cógeme si puedes! ¡Ven y cógeme si tienes lo que hay que tener! ¡Soy la Ciudad que Nunca Duerme! ¡Soy la Gran Manzana! ¡Soy la número uno! Soy Nueva York, y la única forma de que alguna vez puedas conquistarme es corriendo la maratón».

«Así que veamos de qué eres capaz...»

Brincamos entre los 50.000 corredores que, como tú, también están hechos un flan. ¿Qué es lo que sientes en este momento? ¿Excitación? ¿Orgullo? ¿Determinación? ¡Todo ello! Pero, sobre todo, sentimos un maremoto de miedo. Queda mucho por recorrer, es la maratón más increíble del mundo, en una ciudad dura. Pero es un grandioso momento que te tenía reservado el destino.

Ésta es una carrera, ésta es una ciudad, que te cambiará la vida...

A lo largo de los 42,195 kilómetros de recorrido te encontrarás con gente de todo el mundo, no sólo aquellos que corren a tu lado, sino también los que te animan desde las aceras. Nueva York no es un lugar cualquiera, es un tapiz de barrios en el que las diversas etnias están entrelazadas. En la zona judía te sentirás como si estuvieras en el Antiguo Testamento. En Harlem, los afroamericanos te transmitirán su energía. En la zona polaca, creerás que estás en un mercado callejero de Varsovia...

Tú también te sentirás así en las calles de Nueva York. Algunos te animarán en tu mismo idioma y, seguramente, olerás comida que te resulte familiar, como si estuvieras en tu propia cocina en Valencia, por ejemplo. Y entonces, cuando finalmente empieces a rodar junto al centelleo otoñal rojo y dorado del precioso Central



Kathrine Switzer

Park, te darás cuenta de que, conforme vayas rezando para que aparezca una línea de meta que parece que nunca llega, agradecerás los gritos de ánimo que te dan en todos los idiomas habidos y por haber.

Hay cerca de un millón de personas gritando y animándote, deseando que superes cuantos obstáculos se te pongan por delante. Te comprenden porque ellos también viven y luchan cada día en esta despiadada ciudad y hoy es el único día del año en el que te dan todo lo que tienen: amor, coraje, fe... No les fallarás. Simplemente porque ellos no permitirán que lo hagas.

Ésta es una carrera que surgió como el sueño de un extravagante hombre llamado Fred Lebow. Le encantaba la manera en la que la maratón había cambiado su vida, y quería que todo el mundo sintiera lo mismo. Así que arrancó la Maratón de Nueva York en el año 1970, en los confines de Central Park (cuatro vueltas complicadísimas colina arriba y colina abajo). Pero en 1976 Lebow vio en el Bicentenario Americano la excusa perfecta para llevar la carrera a las calles de Nueva York. Esto fue algo más que una simple conmemoración: fue el nacimiento de la Maratón de la Gran Ciudad, una idea que ha transformado las calles no sólo de Nueva York, sino de muchas de las grandes urbes del mundo.

Ha sido un privilegio para mí correr algunas de aquellas incipientes maratones de Nueva York, y haberla ganado en 1974. Después, seguir la carrera durante 30 años como comentarista televisiva, algunas veces en una moto junto a los líderes por todo el recorrido, estando lo suficientemente cerca de ellos para poder palpar de primera mano los triunfos y las decepciones de algunos de los más grandes corredores de nuestro tiempo. En aquellos años, también vi cómo la Maratón de Nueva York ha ayudado a definir, a dividir y a reconciliar a esta gran ciudad con sus éxitos y sus decepciones.

Nueva York es la vida en sí misma. Lo es para Rafa Vega, el autor de esta guía. Aquí encontró el amor por la maratón, por la ciudad, por el *running*... Y todo esto es lo que vuelca en las páginas que, a partir de ahora, vas a leer. Nadie como él para contarnos las pistas



Prólogo

para correrla. Su pasión, su determinación y, sobre todo, sus ganas de soñar. Y ahora las quiere compartir contigo, lector amigo.

Ésta es la historia de esta carrera. Ésta es una invitación para que la corras.

KATHRINE SWITZER

Ganadora de la Maratón de Nueva York en 1974

Primera mujer que corrió oficialmente la Maratón de Boston

Autora de *Marathon woman*

Ganadora de un Premio Emmy por sus comentarios televisivos

PR: 2 h 51 min 37 s





Introducción

Pocas cosas en la vida pueden igualar la emoción de correr una maratón.
[Fred Lebow]

Cierro los ojos... Veo Nueva York. Me pasa cada vez que lo hago. Los vuelvo a cerrar. Me imagino corriendo en Central Park. Correr y la Gran Manzana, mis dos grandes pasiones. Ambas me atraparon al mismo tiempo. Una mañana plomiza de noviembre. El primer domingo del mes, para ser exactos. Como cada año, es el momento para esa gran fiesta llamada Maratón de Nueva York. Hasta entonces, era ajeno a ella. Pero ese día, el 4 de noviembre de 2007, cambió mi vida. Desde entonces, el *running* y Nueva York forman parte de ella como elementos catalizadores.

La Junta de Andalucía fue en algunas ediciones patrocinadora de la prueba y yo viajé ese año a cubrirla para mi televisión. Siguiendo los consejos del cámara, que era de la ciudad, buscamos la mejor ubicación para captar la esencia de la maratón. En Columbus Circle, a poco menos de un kilómetro de la meta, justo donde los corredores giran para entrar en Central Park, tuve una revelación. Vi gente de todas las edades, de todas las condiciones físicas, de todas las razas... Pero todos tenían un brillo común en sus ojos. Había una llama que prendía dentro de ellos y que les había llevado hasta allí. Unos lloraban emocionados, otros apenas tenían fuerzas para sostenerse de pie, otros gritaban de rabia por lo que estaban a punto de conseguir, alguno levantaba como homenaje el dedo hacia el cielo recordando a algún familiar que se quedó por el camino... Tantas historias diferentes como corredores iban a cruzar la línea de meta.

En total, más de un millón de personas la ha rebasado desde que la Maratón de Nueva York nació allá por 1970. Un millón de motivaciones, de sueños, de ilusiones, de esfuerzos, de lucha... Todo el mundo la quiere correr, es como la meca de las maratones, una especie de lugar al que los *runners* peregrinamos y a donde tenemos que ir, al menos,





Rafa Vega

una vez en la vida para purificar nuestros pecados y buscar esa especie de santidad que nos haga sentir limpios con nosotros mismos.

Enseguida entendí que yo quería formar parte de eso. No sabía cómo, porque hasta ese momento jamás me había planteado la posibilidad de correr más de 10 minutos. Pero lo vi claro, quería protagonizar una de esas historias. Y sabía que lo iba a conseguir. Un año después, en 2008, llegué a la meta de Central Park. Y, desde entonces, cada primer domingo de noviembre, si quieres buscarme, si quieres saber qué estoy haciendo, me puedes encontrar allí.

Cada maratón ha sido diferente pero, conforme va pasando el tiempo, voy recordando las etapas de mi vida en función de con quién la corrí, qué pasó en ese momento concreto, cuáles eran mis aspiraciones... Ya no cuento los años, cuento las maratones de Nueva York. Y todas han sido especiales: la primera vez, en 2008, la del debut, por los miedos, por no saber cómo responderá tu cuerpo, por la ilusión de hacer algo que jamás has hecho... La segunda en 2009, por quien te acompaña, por los entrenamientos compartidos juntos, por un final feliz que has fantaseado pero que no sabes si podrás culminar... La tercera, la de 2010, cuando ya empiezas a querer más, aspiras a mejorar tus marcas, vas a por todas... La cuarta, 2011, es una prueba de fuego porque intentas superarte, ya eres veterano... La que iba a ser la quinta, en 2012, la más diferente por la cancelación del huracán Sandy, la que corrimos alrededor de Central Park, como hacían los pioneros en los viejos tiempos... La quinta, en 2013, la más divertida, grabándola sin importarme el tiempo, para tener un recuerdo imborrable el resto de mi vida... La sexta, en 2014, la que estoy preparando mientras escribo estas palabras, rodeado de un montón de amigos a los que mostrarles la Tierra Prometida de la que tantas veces les he hablado... Y la séptima, y la octava, y la novena, y la... Sólo pido tener salud para correr la Maratón de Nueva York cada año. Poder estar bien para calzarme las zapatillas el primer domingo de noviembre y salir a la calle a celebrar la vida.

Porque la Maratón de Nueva York es eso, es vida: marca mis constantes vitales, mis biorritmos se alteran cuando se aproxima el día y el calendario adquiere una dimensión con esta fecha subrayada en rojo.





Maratón de Nueva York

Todo empieza y acaba aquí, en Central Park. Principio y final. Alfa y omega. Ying y yang. Prólogo y epílogo de mi vida. Nada más cruzar la línea de meta ya estoy pensando en la siguiente Maratón de Nueva York, y eso determina ya todo mi año. Cada día me despierto con esa ilusión, con esa motivación, con esas ganas. Corrí para demostrarme que sí se puede. Corrí por amor. Corrí para superarme. Corrí por solidaridad. Corrí para vivir.

La Maratón de Nueva York es mi gran razón para vivir. Por eso, cuando quiero ilusionarme siempre hago una cosa: cierro los ojos y me imagino corriendo por Central Park.





Antes de la Maratón



Si te preguntas por qué corres, en la Maratón de Nueva York descubrirás la respuesta. Más de un millón de personas han cruzado la línea de meta y la han encontrado. Todo es a lo grande en una ciudad de 8 millones de habitantes como la Gran Manzana. Y su maratón no iba a ser menos. Las cifras que mueve esta prueba la colocan en el primer nivel no sólo de los acontecimientos deportivos, sino también de los sociales. Porque la Maratón de Nueva York es eso, todo un acontecimiento que trasciende lo meramente deportivo. El lugar en el que podrás correr en el mismo circuito de los profesionales, cruzar la misma línea de meta. O pasar por sitios en los que se acaba de producir la noticia, como cuando Haile Gebrselassie se retiró en 2010. Yo pasé justo por ese punto unos minutos después.

Si miramos las frías cifras, podremos llegar a las calientes conclusiones de que esta maratón no es como las demás: en el recorrido, en 2013, más de 50.000 corredores. En las calles, animando, dos millones y medio de espectadores, convirtiéndolo en el evento deportivo más seguido del año. Eso lo dice todo. Es un día festivo para la ciudad, una jornada electrizante que desprende energía por todos los rincones por los que pasas.

Y, para que todo salga a la perfección, hay que alabar el papel de los más de 10.000 voluntarios: en la salida dando indicaciones, durante el recorrido repartiendo 235.000 litros de agua y 121.000 de bebida energética, en la meta colgando las medallas y entregando la bolsa del corredor... Todos con una sonrisa, amables hasta más no poder, te dan la sensación de un trato único y personalizado, que están ahí sólo para ti.

Pero es un evento que no se queda únicamente en la ciudad, sino que trasciende a todo el planeta gracias a su difusión mundial. El año pasado fue cubierto por más de 600 periodistas, generando infinitas horas de televisión y produciendo ingentes páginas de periódicos. Un acontecimiento que provoca interés a gran escala y que tiene un enor-

me impacto económico. Se calcula que en la edición de 2013 fueron 340 millones de dólares. Una parte muy importante de esa cantidad tuvo fines altruistas. La Maratón de Nueva York es solidaria, y eso se refleja en la gran cantidad de *runners* que corren por alguna causa benéfica. 26 millones de dólares recaudaron los *charities* oficiales, aunque muchos participantes piden donativos para otras causas.

Una carrera que promueve la igualdad de género, y que en 2013 tuvo una participación casi equilibrada entre corredores y corredoras: el 60% de los corredores fue hombres y el 40% mujeres, demostrando la increíble pujanza de ellas en el mundo del *running*.

Si tuviéramos que hacer un retrato robot del corredor tipo de la Maratón de Nueva York, éste sería un hombre entre 40 y 49 años, casado, con estudios universitarios y dedicado a la administración. Aunque, como hemos dicho más arriba, cada *runner* es un mundo y hay tantos como participantes la corren.

Nueva York es la capital mundial de las maratones, la carrera que popularizó la distancia de los 42,195 km entre la gente. Una de las disciplinas deportivas más exigentes ha pasado a ser una actividad de masas gracias a esta ciudad y a su maratón. Con sus puentes y sus colinas en Central Park, la Maratón de Nueva York no es la mejor para hacer buenas marcas, pero sí lo es para encontrar la respuesta a esas preguntas que te planteas. En Nueva York, el camino se convierte en el destino.

¿Quién organiza todo esto?

El NYRR (New York Road Runners) es el que se encarga de organizar la Maratón de Nueva York. Se fundó en 1958, cuando un grupo de apasionados por el *running* hizo la promesa de popularizar este deporte entre la gente. En su más de medio siglo de vida ha crecido, pasando de ser un club local con apenas 40 miembros a convertirse en la comunidad *runner* más grande del mundo (a la cual me siento



Rafa Vega

orgullosos de pertenecer). Su misión es insuflar de fuerza a todos, desde los más mayores a los más jóvenes, desde los que están mejor físicamente hasta los que aspiran a ponerse en forma, a que cuiden su salud y bienestar a través del *running*.

Además de la Maratón de Nueva York, el NYRR tiene bajo su responsabilidad otras 55 pruebas, como la 5th Avenue Mile, la Empire State Building Run-up (esa carrera que consiste en subir los casi 2.000 escalones del edificio más icónico de la ciudad) y varias medias maratones (Brooklyn, Manhattan...) que cada vez tienen más popularidad.

El NYRR es más que un club (¿te suena esta expresión?). Y es que, además de organizar carreras, están muy concienciados con la labor social, sobre todo enfocada a los niños más desprotegidos. Su actual presidenta es Mary Wittenberg, que ha conseguido profesionalizar el Road Runners, convirtiéndolo prácticamente en una empresa en la que trabajan a tiempo completo 160 personas.

Un poco de historia

El alma de la Maratón de Nueva York se llama Fred Lebow, un rmano superviviente del holocausto judío. Llegó a la ciudad en los años sesenta, empezó a correr en el Reservoir de Central Park (el gran lago que hay en el centro del parque) y se inscribió para algunas carreras del Road Runners Club. Entonces, pensó que estaría bien organizar una maratón en Central Park. Junto a Vince Chiapetta, organizó la primera Maratón de Nueva York el 13 de septiembre de 1970, desarrollada por completo dentro del parque.

De los 127 inscritos, sólo 55 hombres la acabaron. Al ganador, Gary Muhrcke, le premiaron con un reloj de pulsera que apenas tenía valor. La inscripción costaba un dólar y el presupuesto total del evento fueron 1.000 dólares. Para que nos hagamos una idea de la magnitud que ha adquirido en estos 34 años. La única participante tuvo que



abandonar por enfermedad. Al año siguiente Beth Bonner ganaría con un tiempo de 2 h 55 min 22 s, convirtiéndose en la primera mujer en bajar de la barrera de las tres horas.

La presencia femenina no estaba bien vista en este tipo de eventos, por lo que no se les daban demasiadas facilidades para inscribirse. En 1972 el número apenas había crecido a seis mujeres. Pero, a pesar de ser pocas, se encargaron de hacer mucho ruido. Su salida se daba 10 minutos antes que la de los hombres, algo que consideraban sexista. Por eso, se sentaron en señal de protesta y no se pusieron de pie hasta que no llegó el turno para los chicos. Entonces sí, empezaron a correr. Nina Kuscsik y Pat Barrett fueron las únicas que llegaron a la meta. La organización les añadió a sus marcas los 10 minutos que habían estado paradas al principio. Pero ambas protestaron y se corrigió el tiempo.

La sentada surtió efecto, porque desde ese año todos (ellos y ellas) saldrían a la misma hora. Aunque ya en el siglo XXI los organizadores creyeron conveniente que las chicas salieran 35 minutos antes que los hombres, para que tuvieran mayor exposición televisiva. Esto provoca, eso sí, que ellas no puedan disfrutar del ceremonial de la salida, que detallaremos más adelante.

La propia Kuscsik, junto a Kathrine Switzer (que unos años antes había protagonizado en la Maratón de Boston la imagen más icónica en pos de la igualdad de género), trabajaron con Lebow para que en 1972 se hiciera una carrera sólo para mujeres.

En 1973 la prueba ya empezaba a tener ciertos tintes de profesionalismo, y el ganador, Tom Fleming, se llevó como premio un billete de avión para hacer una vuelta al mundo. Al año siguiente, el calor causó estragos entre los participantes y casi el 40% tuvo que abandonar. En esa edición el triunfo se lo llevó nuestra querida Kathrine Switzer, con una diferencia de 27 minutos sobre la segunda, el mayor margen en la historia. 1975 fue el último en el que la Maratón de Nueva York se celebró completamente en Central Park. Tom Fleming se llevó el triunfo, bajando de las 2 horas y 20 minutos, el único hombre que lo ha conseguido dentro del parque.

Era mitad de los setenta y la prueba había crecido ya a 534 correedores. Eso llevó, en 1976, a Lebow y a Percy Sutton a plantear sacar

la Maratón de Nueva York a las calles de los cinco distritos de la ciudad, en una fiesta en la que participaron ya 2.090 corredores. Para ello fue fundamental el apoyo del magnate inmobiliario Lewis Rudin, con una importante contribución de 25.000 dólares. Su padre, Samuel, un entusiasta del *running*, había muerto poco tiempo antes. Así que pensaron que ese «patrocinio» podría ser un gran homenaje para él. Desde entonces, el trofeo que se le entrega al ganador de la Maratón de Nueva York lleva su nombre. Lewis lo encargó a Tiffany's, que diseñó una bandeja de plata con un mapa de la prueba, que se entrega a los tres primeros.

El propio Lewis Rudin pidió que la carrera saliera de Fort Wadsworth, ya que él había estado allí con la armada americana en 1943, antes de ser destinado a Europa. Con tales antecedentes militares, propuso que el inicio de la carrera se marcara con dos cañones en lugar de la típica y clásica pistola. Y la tradición se ha mantenido hasta hoy en día.

Los ganadores Bill Rodgers y Migi Gorman hicieron añicos los récords de la prueba. La inscripción subió a cinco dólares. La carrera tuvo lógicamente un cambio en su recorrido, cruzando cinco puentes y entrando en los cinco distritos (Manhattan, Brooklyn, Queens, Bronx y Staten Island). El nuevo trazado apenas pasaba por el Bronx: los corredores cruzaban el Willis Avenue Bridge, tocaban un mástil que había colgado en el puente y regresaban. Los vecinos protestaron, porque querían que los corredores estuvieran más tiempo en el barrio, así que Fred Lebow añadió al año siguiente una milla.

Sacar la Maratón de Nueva York a las calles de la ciudad fue una decisión innovadora, rompedora, que después sería imitada por otras maratones de todo el mundo. Que el recorrido pase por multitud de barrios permite tanto a los participantes como al público apreciar los atractivos culturales, turísticos y naturales de la ciudad.

Miki Gorman volvió a llevarse el triunfo en 1977, la última victoria de una estadounidense. Una edición que tuvo una nueva modificación en su recorrido, abandonando el Brooklyn Navy Yard, porque esa zona estaba muy alejada, y trasladando la ruta a la zona más amplia de Bedford Avenue. Pero eso no gustó mucho entre las bandas callejeras

del vecindario. Inmediatamente, Lebow les convenció regalándoles souvenirs de la maratón, a cambio de que ellos vigilaran esa zona. Un buen trato que aceptaron sin dilación. Además, fue la primera vez que los voluntarios entregaron mantas térmicas en la meta. Con 4.821 participantes, la Maratón de Nueva York se había convertido en la más numerosa del mundo.

Igual que el año anterior, en 1978 Rodgers se sobrepuso a las altas temperaturas para convertirse en el primer corredor que ganaba tres veces la prueba. En categoría femenina irrumpió un nombre que está aparejado a la historia de la Maratón de Nueva York: Grete Waitz. Esta atleta, olímpica en pista, nunca había corrido más de 12 millas (unos 18 kilómetros). Con ese bagaje ganó la carrera estableciendo, además, el récord del mundo en 2 h 32 min 30 s (lo mejoró en dos minutos). La noruega, pensando que sería su primera y última vez en Nueva York, quiso aprovechar bien su estancia en la ciudad: cenó la noche previa a la carrera cóctel de gambas, filet *mignon*, patata al horno y helado, todo ello regado con una estupenda botella de vino. Justo lo contrario a la buena carga de hidratos que se recomienda. Lógicamente, al día siguiente se deshidrató y empezaron a darle calambres. Sin teléfono y sin dinero, terminar era la única forma de reencontrarse con su esposo (que la esperaba en la meta) y decirle lo que pensaba de las maratones. Así que empezó a correr hasta terminar la prueba, pulverizando todos los registros. Justo cuando acabó, con el dorsal 1173, le tiró las zapatillas a su marido y le dijo que nunca más volvería a correr.

Pero no fue fiel a su palabra. Al año siguiente preparó mejor la prueba y corrió aún cinco minutos más rápido que en su debut, para establecer una nueva plusmarca mundial (2 h 27 min 33 s), convirtiéndose en la primera mujer que bajaba de las dos horas y media. Su rutina previa no fue muy diferente a la del año anterior: ir al Rockefeller Center y patinar con su hermano. En categoría masculina, el triunfo por cuarto (y último) año consecutivo fue para Bill Rodgers. Por primera vez, hubo premios en metálico. La Maratón de Nueva York ya era un evento global, con más de 10.000 participantes de 56 países diferentes.



Índice

Prólogo, <i>por Kathrine Switzer</i>	7
Introducción	11
ANTES DE LA MARATÓN	15
¿Quién organiza todo esto?	17
Un poco de historia.....	18
Presencia española.....	33
Testimonios.....	35
Cómo conseguir el dorsal.....	41
Buscar vuelos y alojamiento.....	44
Vuelos desde España.....	44
¿Dónde quedarte?.....	45
Logística de viaje.....	47
El vuelo	48
Entrar en Estados Unidos	49
Transporte a la ciudad	50
Nueva York, de un vistazo	51
Introducción	51
Horarios	52
Clima.....	52
Pesos y medidas	53
Llamar por teléfono	53
Conectarse a Internet	54
Moverse por la ciudad.....	55
Consejos	59
Direcciones de interés.....	60
Rutas para entrenar	60
Recoger el dorsal	63





Índice

.....

Un poco de turismo.....	81
Los <i>must</i> de Nueva York.....	81
Dónde comer.....	86
Planes para la semana.....	88
Cómo ver la Maratón.....	93
La noche antes.....	96
 DURANTE LA PRUEBA.....	97
Amanece en Nueva York.....	98
Cómo llegar a la salida.....	99
La cuenta atrás.....	100
El ritual de la salida.....	103
Staten Island.....	105
Brooklyn.....	106
Queens.....	112
Manhattan.....	113
Bronx.....	116
Manhattan.....	117
 DESPUÉS DE LLEGAR A META.....	123
Volver a casa.....	125
Pasar la tarde.....	126
La noche es joven.....	127
El día después.....	129
 Lecturas recomendadas.....	133
Agradecimientos.....	137

