



¿Cuál es el nivel del corredor popular nacional?

Desde hace tiempo nos picaba la curiosidad por conocer cuál es el nivel de los corredores populares en nuestro país. Por ello, durante largas semanas nos hemos dedicado a examinar muchas clasificaciones de distintas pruebas que se celebran en nuestro país, y tras miles de cálculos matemáticos, hemos llegado a descifrar cuestiones realmente interesantes. En este reportaje te contamos algunas curiosidades que no te dejarán indiferente.



Texto: Daniel Sanabria.

Vaya por delante que para conocer con total exactitud el nivel de los corredores populares nacionales habría que desmigalar las clasificaciones de las más de mil carreras populares que cada año tienen lugar en nuestra geografía, lo que sería la mayor tarea de chinos jamás realizada. Por eso, en Planeta Running hemos optado por coger una muestra representativa de ese enorme calendario de pruebas pedestres e intentar averiguar el nivel del pelotón popular en ruta. Sin desmerecer pruebas con gran solera como la Behobia o los 15 kms de Massamagrell, en este estudio nos hemos centrado en las tres distancias estándar del fondo en ruta: 10 kms, media maratón y maratón.

Es obvio que cada carrera tiene unas condiciones distintas y unos factores que influyen en los tiempos de la clasificación final, como la dureza del circuito, el clima, o el propio nivel de los participantes inscritos; por eso, la elección de la muestra para este análisis ha sido teledirigida, escogiendo ante todo pruebas representativas de todos los rincones de España: rápidas, lentas, humildes, multitudinarias, duras, suaves, de nivel alto, de nivel bajo... Solo así podemos acercarnos de forma objetiva e imparcial a datos reales que nos desvelen el nivel que damos en las carreras.

Así, aunque hemos valorado varios datos de 2009, en este estudio nos hemos centrado en lo hecho durante el año 2010, para ver de qué salud goza el nivel del running popular a día de hoy. Como conclusiones generales a todas las distancias podemos decir que cada vez corremos más lentos pero más acompañados. Y es que el running es un deporte que desde hace ya unos años está "popularizándose" cada vez más; por algo este tipo de carreras se llaman así.

10 kilómetros

Los datos registrados en los diez miles analizados muestran esta tendencia. Mientras que en el año 2009 el corredor popular nacional tardó una media de 47:48 en finalizar una carrera de esta distancia, en el año 2010 la marca subió a 48:19. Y es que cada vez son más personas las que se lanzan a la carretera para completar esta distancia asequible para runners de todos los niveles. Desde luego que esa marca de la que hablamos varía en función del escenario. Así, por ejemplo, mientras que en la Carrera Liberty Seguros de Madrid la media del corredor llegado a meta fue de 56:05, en el Villa de Laredo fue de 42:12, es decir, casi catorce minutos de tiempo entre una y otra.

Estas diferencias tan bruscas se explican también por el tipo de corredor que acude a cada cita. La Liberty es una carrera multitudinaria que transcurre por las siempre empujadas calles de Madrid, a la que acuden muchos runners que normalmente no participan en carreras; mientras que Laredo (Asturias) es un escenario donde además del gran nivel de los atletas que se dan cita, ayuda el perfil de la prueba, que es totalmente llano. Esto también explica que, por ejemplo, en la multitudinaria Cursa Bombers de Barcelona la media del corredor popular llegado a meta en la última edición fuera de 51:20 (dos minutos por encima de la media general), mientras que en los 10 kms Valverde del Majano (Segovia) la media fuera de 43:48 (casi cinco minutos por debajo de la media general).

Si nos atenemos a porcentajes según el tiempo en el que se llega a meta, la mayoría del pelotón entra en una marca que oscila entre 45 y 50 minutos, esto es el 22,88% de los participantes. Partiendo del tiempo medio estándar, las cosas



igualan tanto hacia arriba como hacia abajo, de tal forma que algo más de un 19% llega entre los 40 y los 45 minutos, y entre los 50 y los 55. El resto de corredores son o muy rápidos, como el 11,19% que consigue llegar entre 35 y 40 minutos, o muy lentos, como el 12,39% que lo hace entre los 55 minutos y la hora. **Los que optan a las primeras posiciones, es decir, los que bajan de 35 minutos, representan el 3,96% de los llegados, mientras que los que necesitan más de una hora para completar diez kilómetros representan el 10,55% de los llegados, un porcentaje bastante alto.**

Si decíamos al principio que el nivel del pelotón bajó en 2010 con respecto a 2009, no podemos afirmar lo mismo en lo que se refiere al tiempo del ganador. En el año 2009 la media de los atletas vencedores en carreras de 10 kilómetros fue de 30:00 minutos, marca que descendió en 2010 hasta 29:18, lo cual quiere decir que el nivel de los corredores populares más rápidos crece cada año, a diferencia del nivel del pelotón general. Aunque quizá la mejor noticia del año 2010 fue el aumento de la participación en carreras de esta distancia, que creció un 10,09% respecto a la participación en el año 2009. No importa que cada vez vayamos más lentos, lo que importa es que cada vez somos más.

Media Maratón

En los datos registrados en carreras de 21,097 kilómetros la tendencia es igual que en las de diez. La distancia de moda no deja indiferente a nadie y pocos son los atletas que cada año no se meten para el cuerpo unas cuantas medias maratones. En el pasado 2010 el corredor popular nacional tardó una media de 1h:42:38 en completar un medio maratón, un crono que depende para quién puede ser una gran marca o un tiempo pésimo. En cualquier caso, en el año 2009 fuimos algo más rápidos, aunque no excesivamente: 1h:41:19, apenas un minuto y medio menos (que quien entrena para ello sabe que cuesta lo suyo bajarlo, aunque parezca poco). La conclusión es que los medios maratones también se están popularizando cada vez más, de eso no hay ninguna duda viendo como brotan cada domingo en todos los rincones del país.

Los hay rápidos y suaves como el de Azkoitia-Azpeitia, y duros y lentos como el de Madrid. En la prueba vasca de 2010 la media de los atletas llegados a meta fue de 1h:34:36 (ocho minutos menos que la media general), mientras que en la madrileña fue de 1h:53:14 (más de diez minutos que la media general). Estas diferencias también se evidencian en el vencedor de la prueba, marcando un crono de 1h:00:48 el ganador de la media de Azkoitia-Azpeitia y un discreto 1h:04:15 el de la media de Madrid. Lejos de estos parámetros se mueven los medios maratones más concurridos del país, que se acercan con fidelidad a la media general nacional, como son los casos de Barcelona, Terrassa, Albacete y Sevilla-Los Palacios, entre otros.

Los datos de los atletas llegados a meta en medias maratones durante el año 2010 arrojan la siguiente estadística: el 25,46% lo hicieron entre 1h:40 y 1h:50, mientras que el 25,42% finalizaron entre 1h:30 y 1h:40, lo cual quiere decir que la mitad de los corredores que participaron en un medio maratón llegó a meta entre 1h:30 y 1h:50. En estos parámetros nos movemos la mitad del pelotón, pero, ¿y la otra mitad? Casi el 18% necesita entre 1h:50 y 2h:00 para acabar la prueba, y algo más de un 14% logra hacerla entre 1h:20 y 1h:30. Sólo un puñado de elegidos, que representó el 4,25%, consiguieron bajar de 1h:20; es decir, sólo uno de cada veinticinco atletas tuvo capacidad para llegar a esa marca. Por contra, el 12,70% se tomó su tiempo para acabar, en este caso, por encima de las dos horas redondas.

Si comentábamos antes que los atletas que se suben al podio en las carreras de 10 kilómetros tenían cada vez más nivel, no podemos afirmar lo mismo en los atletas que ganan las medias. **Respecto al año 2009, donde la media del atleta vencedor en 21,097 kilómetros fue de 1h:03:30, el crecimiento del nivel en el 2010 apenas fue perceptible, registrándose un crono de 1h:03:31 como valor estándar para la victoria en una carrera de esta distancia.** En cuanto al número de participantes, el porcentaje de subida en el año 2010 respecto al año 2009, llega hasta el 2,16%, todo un logro si tenemos en cuenta que las carreras cada vez tienen más difícil superar sus inscritos de la edición anterior ante las nuevas pruebas que nacen cada año.

¿Qué carreras han formado parte de la muestra del estudio?

10 kilómetros	Cursa Bombers; Canillejas; San Martiño; Villa de Laredo; 10 kms de Zaragoza; 10 kms de Valencia; Jean Bouin; 10 km Valverde del Majano; Liberty Seguros; 10 kms de Aranjuez; Villa de Ribadesella.
Media Maratón	M.M. Barcelona; M.M. Madrid; M.M. Ciudad de Valladolid; M.M. Sevilla-Los Palacios; M.M. Azkoitia-Azpeitia; M.M. Motrial; M.M. de Getafe; M.M. de la Rioja; Vig-Bay; Mitja de Terrassa; M.M. de Albacete.
Maratón	Toral de los Vados; Vitoria; Tui Palma de Mallorca; Badajoz; Maratón del Mediterráneo; Mapoma; Maratón do Miño; Zaragoza; Sevilla; Maratón de Ampurias; Bilbao Night Marathon.

Maratón

En lo que se refiere a la prueba reina del fondo, los parámetros obtenidos se mueven cercanos a los del medio maratón. Al menos en lo que se refiere al nivel medio del corredor nacional de maratón, que si en el año 2009 estuvo en un crono de 3h:40:08, en el pasado 2010 estuvo en un similar 3h:41:00, una marca con la que muchos soñarían y que otros tantos repudiarían por mala. En cualquier caso, en los maratones lo importante siempre es acabar, sea a la hora que sea; por lo que no consideramos nada malo ese crono general cercano a las tres horas y media. Aunque, como todo, es mejorable.

A un mayor nivel pueden contribuir el humilde maratón de Toral de los Vados, que obtuvo una media de 3h:32:23 en su última edición (nueve minutos más rápido que la media general nacional), como también puede contribuir el **Maratón de Vitoria, único en toda la geografía española donde el nivel medio del maratoniano llegado a meta estuvo por debajo de las 3h:30, concretamente en 3h:28:57** (trece minutos más rápido que la media general nacional). En el lado opuesto, como no podía ser de otra manera, se sitúa el Maratón de Madrid, único de España cuya media fue superior a las cuatro horas: 4h:02:57.

Por lo general, el resto de maratones son fieles al crono medio nacional, como el Maratón del Mediterráneo, el Maratón de Zaragoza, la Maratón de Ampurias o el Bilbao Night Marathon. Si nos atenemos al nivel registrado en 2010 respecto al 2009, es precisamente el nocturno de Bilbao el que se lleva la mejor noticia. A pesar de la brusca reducción de participación que sufrió, esta carrera pasó de tener una media de 3h:50:35 en 2009 a una de 3h:41:41 en 2010. La mala noticia llegó en Galicia, donde el Maratón do Miño perdió en su última edición (3h:49:13) más de once minutos en el nivel medio de sus participantes respecto a la del 2009 (3h:38:01).

Continuamos con los porcentajes de llegados a meta en el año 2010. El grupo más numeroso en este aspecto es el que entra en un crono comprendido entre las 3h:30 y las 4h:00, concretamente logró una marca situada en este intervalo el 33,98% de los maratonianos. Algunos menos (el 27,07%) lograron llegar a meta entre las 3h:00 y las 3h:30; mientras que otros (el 19,46%) necesitaron entre 4h:00 y 4h:30 para finalizar. Entre las 4h:30 y las 5h:00 llegó el 8,68% del grueso de los corredores, y solamente un 1,75% necesitó más de cinco horas para finalizar. **En el otro lado de la estadística, en la de los rápidos, el 8,58% consigue terminar en tiempos comprendidos entre 2h:30 y 3h:00, y tan solo el 0,48% (es decir, uno de cada doscientos corredores) logra bajar la barrera de las 2h:30.**

Respecto a los tiempos que se necesitan tener para ganar en un maratón, la media ha descendido mínimamente del año 2009 al 2010. Los vencedores de los maratones celebrados hace dos años obtuvieron una media de 2h:24:39, mientras

que los ganadores de los maratones disputados el año pasado lograron una media similar: 2h:24:43. Por supuesto, hay maratones rápidos que se ganan con 2h:10:39 (Sevilla 2010, que además fue Campeonato de España de maratón, lo que contribuyó a hacer buenas marcas), y otros que se logran con 2h:40:52, como fue la Maratón de Ampurias 2010.

La distancia del maratón sí que nos deja una mala noticia, y es el descenso de inscritos en 2010 respecto al 2009. El número de participantes bajó un global de 4,98%, a lo que encontramos dos explicaciones posibles: el nacimiento de nuevos maratones y el perfeccionamiento de otros ya existentes está creando cada vez más oferta para la misma demanda (con lo cual el mismo número de atletas maratonianos se dispersan en más carreras); o bien la proliferación de medios maratones y carreras de ultradistancia le están restando corredores a la prueba reina del fondo. Y es que, aunque a muchos nos gustaría, no podemos correr un maratón cada domingo.

El corredor popular medio tarda 48:19 en completar una carrera de 10 kilómetros; 1h:42:38 en acabar un medio maratón, y 3h:41:00 en llegar a meta en un maratón

La opinión de Rafa García-Navas

Si hay un corredor que ha vivido en sus propias carnes la evolución del nivel de los corredores populares, ése es Rafa García-Navas, organizador de los 100 Kilómetros Villa de Madrid, speaker de multitud de carreras populares y atleta que ha finalizado las 33 ediciones celebradas del Maratón de Madrid. "Antes yo con 2h:45:14 difícilmente estaba entre los cien primeros clasificados del Mapoma; ahora con esa marca estás entre los sesenta primeros seguro. El nivel de los corredores que están por debajo de las tres horas ha bajado; lo que parece que ha crecido es el nivel de los que hacen entre tres y cuatro horas", explica Rafa.

Este legendario corredor madrileño nos explica su teoría respecto a esta tendencia: "A mi generación le pilló el nacimiento de las pruebas populares, y al ser un grupo de atletas tan reducido, había un pique sano entre nosotros y nos entrenábamos mucho y muy bien. Hacíamos muchas series y estábamos muy bien preparados. Una carrera era una novedad y queríamos hacerlo lo mejor posible. Ahora una carrera no es novedad y mucha gente acude en plan lúdico o festivo, pero en nuestra época lo de hacer una buena marca nos picaba", explica desde su experiencia.

"Además, ahora la tendencia es buscar llegar por debajo de una marca; se ha perdido el intentar llegar en una buena posición en la clasificación. La gente quiere bajar de x tiempo, y no se fija en llegar, por ejemplo, entre los primeros cien o doscientos clasificados".

