



## ENTREVISTA A RAÚL MUÑOZ (BRT) QUE HA EXPERIMENTADO EN EL MARATÓN DE BARCELONA CON EL MÉTODO DE JEFF GALLOWAY



### ¿Qué significa el Maratón para ti?

La maratón es la culminación de un periodo de esfuerzo, de dedicación, de trabajo y de constancia. Es perseguir un sueño, un objetivo para sentirte mejor contigo mismo.

### ¿Hasta qué punto es importante conseguir bajar el tiempo del crono final?

Yo creo que es relativo, porque el valor real para un maratoniano es sentir que ha sido capaz de superar el reto, pero es cierto que en un mundo tan competitivo como el que vivimos, superarse a uno mismo

puede tener la recompensa de reducir el tiempo final. Si se consigue, perfecto, si no, no pasa nada, no somos profesionales que nos dediquemos al mundo del atletismo y vivamos de ello.

### **¿Los entrenos previos a un Maratón exigen demasiado sacrificio?**

No, si los planteas bien. Aunque el objetivo final sea acabar la maratón (o hacerla en un tiempo concreto) yo siempre he querido disfrutar de los entrenamientos previos como parte mismo de la maratón. No concibo lo uno sin lo otro. El día “D” tiene demasiados condicionantes como para no disfrutar del “paisaje del camino”. Ver la maratón como un objetivo sin pasarlo bien mientras entrenas no tiene sentido para mí. De hecho, intento que cada entrenamiento (aunque no haya una maratón de por medio) sea estimulante por sí mismo o por el hecho mismo de correr, de ser feliz. Si no, no sé si continuaría corriendo.

### **¿Cómo descubriste a Jeff Galloway?**

Gracias a Miquel Pucurull, un veterano atleta de 78 años que ha acabado casi 50 maratones. Él aplicó su método en la maratón de Barcelona 2015 y consiguió rebajar la marca del año anterior en 18 minutos. No creo que fuera una casualidad.

A partir de ahí busqué información relativa a este ex atleta y entrenador norteamericano que propuso su método con personas poco entrenadas y gracias a él pudieron acabar sus retos personales en medias maratones y maratones.

La clave de todo es andar “x” segundos cada “x” kilómetros (Galloway lo aplicaba a cada milla, por su condición de norteamericano), dependiendo del tiempo-objetivo final en la maratón. Jeff Galloway tiene una tabla establecida. Esta run/walk se usa durante los dos tercios iniciales de la prueba. Luego, el método dice que hay que acabar corriendo (siempre que se pueda). También se pueda continuar usando hasta el final si se cree conveniente.

### **Parece sorprendente que utilizando su método correr/caminar/correr puedan conseguirse incluso bajar más de 10 minutos la MMP en Maratón. ¿Cómo se lo explicarías a quienes desconocen este método?**

La clave es el descanso muscular, prevenir más que curar. Conseguir que el cansancio muscular se retrase lo máximo posible de tal manera que



el cuerpo no note en exceso los efectos “perniciosos” de durante tanto tiempo seguido. El hecho de utilizar una serie de músculos durante mucho tiempo puede provocar un desgaste que, si andas previamente, puedes evitar o mitigar.

### **¿Cómo se estructuran los entrenos siguiendo el método Run/Walk/Run de Galloway?**

Los entrenamientos son parecidos a los de un entrenamiento convencional. El cambio sustancial se pone de manifiesto en las tiradas largas, en las cuales hay que poner a prueba ese entrenamiento de caminar y correr de forma alternativa. No se trata de caminar mucho rato, sino de dar descanso al músculo según la tabla que estableció el propio Jeff Galloway.

### **¿Cuál ha sido tu experiencia con el método de Jeff Galloway en esta última edición del Maratón de Barcelona?**

Yo me propuse el método por dos razones. Una, porque me había apuntado a la maratón meses antes y en enero empecé a notar que el número de kilómetros no correspondía demasiado con una buena preparación, no tenía sensaciones positivas. La segunda razón fue de tipo profesional. Soy periodista (trabajo en betevé) y me pareció una buena idea plasmar el método Galloway en imágenes. De ahí que cuando lo propuse la idea fue muy bien acogida.

Dicho esto, la experiencia fue positiva. Muscularmente me encontré muy bien hasta el kilómetro 39, cuando sufrí un amago de tirón muscular, que me hizo ser prudente hasta el final, pero si no hubiera sido por eso, tal vez hubiera conseguido un mejor resultado.

Por lo que respecta a las cifras, yo me había planteado acabar la maratón entre 3h35 y 3h40, dependiendo de cómo me encontrara. Eso significaba ir a 5:00 min/km y mi “descanso” era de 45-50 segundos cada 2,5km. Me propuse esta distancia para aprovechar los avituallamientos, que en Barcelona son cada 2,5km a partir del km 5. Al final, acabé en 3h44, relativamente satisfecho porque no sé qué hubiera pasado si no lo hubiese utilizado.



### **Parece un sistema adecuado para los que empiezan a correr pero ¿Es útil para corredores experimentados?**

Yo creo que es útil para cualquier atleta que quiera acabar la prueba a partir de 3h45-4h porque es aquí donde el descanso muscular se puede notar más. No digo que para atletas que quieran bajar de 3h30 no pueda funcionar, ya que los descansos para estos son menores, pero creo que es más difícil.

### **¿Cómo resumirías las ventajas que supone utilizar este método?**

El sistema permite “regular” el cansancio, pero no es un método infalible y, sobre todo, no debemos olvidar que para preparar una maratón hay que entrenar mucho y bien. Esa es la clave de todo. Todos los demás detalles nos pueden ayudar, pero si no entrenamos, no servirá para nada.

### **¿Piensas volver a utilizarlo en un futuro?**

Quiero volver a probar una maratón con el método tradicional, pero no lo descarto, dependiendo especialmente de la preparación de la misma.

Raúl Muñoz - Blog: <http://raulmarato.blogspot.com.es/?m=0>

Video del maratón con el método Jeff Galloway:

<https://btv.playtv.com/player#/video?autoplay=1&id=120317maratoraul>

© BRT – Abril 2017