



[Suscríbete](#)

[Anuncia](#)

[Contáctanos](#)

114 Años de Boston

El lunes 19 de abril no sólo es el día del Patriota en Boston, sino que se celebra la edición 114 del Maratón de Boston. Precisamente este año se celebran en Atenas los 2.500 años de aquella mítica hazaña de Filípides, pero es el maratón de Boston el que se realiza ininterrumpidamente desde hace más de 100 años. Este evento es sin duda un gran sueño para muchos de los maratonistas que deben cumplir con un tiempo determinado para poder ganarse un cupo. En esta ocasión hemos preparado una serie de artículos que giran en torno a este tema: ¿cómo alimentarte e hidratarte? ¿cómo entrenarte? ¿cómo clasificar para la gran carrera? Son algunas de las preguntas que intentaremos responder en esta entrega.



[Entrenar para el maratón de Boston](#)

Clasificar para el maratón de Boston es una meta importante para muchos de los que practicamos este deporte. Si bien Nueva York es el maratón más famoso y emblemático del mundo, Boston se recubre de un halo especial porque requiere de un tiempo clasificatorio según la edad y el sexo. Esto, y su tradición de más de cien años, lo hacen sin duda muy especial.... [Ver más](#)

[El Entrenamiento de hoy: subidas. Protege tus rodillas](#)

Todo lo que sube tiene que bajar.

Si hablamos de correr, subir y bajar requieren de esfuerzos musculares característicos: al subir, predominan las contracciones concéntricas, aquellas donde el músculo se vuelve más corto para generar tensión. Bajando, las excéntricas, el músculo se alarga y genera tensión para desacelerar los movimientos. De este juego de fuerzas puede quedar un saldo fatal: una lesión de rodilla. **La**

Próximos Eventos

[Argentina](#)

Endurance Challenge

17 Abril 2010 [[+...](#)]

6to Maratón Ucema

18 Abril 2010 [[+...](#)]

Campeonato Nacional de Medio Maratón en Buenos Aires

09 Mayo de 2010[[+...](#)]

[Chile](#)

Run for Water Santiago

18 Abril 2010[[+...](#)]

[Colombia](#)

Run for Water Bogotá

18 Abril 2010[[+...](#)]

[España](#)

Maratón de Madrid

25 Abril 2010 [[+...](#)]

[Estados Unidos](#)

Maratón de Boston

19 Abril 2010[[+...](#)]

Maratón Internacional Big Sur

25 Abril 2010 [[+...](#)]

[México](#)

4ta Carrera Radio Centro

25 Abril 2010 [[+...](#)]

disfunción patelo-femoral es una condición que produce dolor difuso en la región anterior de la rodilla y se agudiza al subir y bajar cuestas...[Ver más](#)

[Maratón de 42k: apuntes generales de nutrición e hidratación \(1 de 2\)](#)

En virtud que muchos de nuestros lectores están planificando el o los maratones que harán en el año, en estos artículos comentaremos aspectos y recomendaciones muy generales a tomar en cuenta en los maratones de 42k. No debemos olvidar que lo ideal es la individualización de los planes nutricionales y de hidratación; por lo que es importante acudir a un especialista en nutrición deportiva para que diseñe tu plan en función de tus características específicas de composición corporal y entrenamiento...[Ver más](#)

[Boston: una meta posible](#)

Antes de contar los kilómetros en Boston hay que saber que existe un sistema de clasificación en el que se exige un tiempo determinado por edad, todas las instrucciones están en la página del Maratón de Boston, una guía sobre cómo clasificar y las carreras que pueden ser útiles para tener un buen tiempo...[Ver más](#)

[Venezuela](#)

1ra Carrera Bicentenario
18 Abril 2010 [[+...](#)]
Carrera Mentor Express
25 Abril 2010 [[+...](#)]

[Panamá](#)

Carrera FILA
18 Abril 2010 [[+...](#)]
Relevos Amador Powerade
25 Abril 2010 [[+...](#)]

[Latinoamérica](#)

Maratón de Lima
02 Mayo 2010 [[+...](#)]
Maratón de Sao Paulo
02 Mayo 2010 [[+...](#)]

[Lleva el kilometraje de tu calzado, así sabrás cuánto has corrido con él](#)

[Comenzar a correr](#) [Planes](#) [Resultados](#) [Calendario](#)
[Entrenamiento](#) [Nutrición](#) [Acondicionamiento físico](#) [Pregúntale a tu médico](#)