



LORENZO MARIA DELL'UVA

# LA CARRERA INFINITA

---

Edición española y traducción de **ROSA OLIVEROS ARASA**

La guía completa de la maratón de Nueva York:  
la historia, el recorrido, información variada,  
consejos y curiosidades de la carrera  
más famosa del mundo.



# Tavola dei Contenuti (TOC)

[Welcome](#)

[Página de créditos](#)

[La carrera infinita](#)

[Dedicatoria](#)

[Fred Lebow](#)

[Start](#)

[Cómo usar esta guía](#)

[Primera Parte / La carrera](#)

[Una carrera como ninguna otra](#)

[El recorrido](#)

[Mapa](#)

[De milla en milla](#)

[Cómo participar](#)

[La historia de la NYC Marathon](#)

[Estrategia de carrera](#)

[32 consejos fundamentales + 1](#)

[El relato de los protagonistas](#)

[Arcadi Alibés](#)

[Peter Ciaccia](#)

[Asier Cuevas](#)

[Franca Fiacconi](#)

[Martín Fiz](#)  
[George Hirsch](#)  
[Orlando Pizzolato](#)  
[Sébastien Samson](#)  
[Germán Silva](#)  
[Alex Zanardi](#)

[Una historia contada a través de los dorsales](#)  
[La maratón y los atletas con discapacidad](#)  
[Una medalla como ninguna otra](#)  
[Voluntarios](#)

## **Segunda Parte // Nueva York**

[Welcome to New York](#)  
[Información básica](#)

[Moverse por la ciudad](#)  
[Información esencial](#)  
[Ser un New Yorker](#)

[Consejos para el viaje](#)  
[Itinerarios en la ciudad](#)

[Caminar por Nueva York antes de la carrera](#)  
[Paseando por Nueva York después de la maratón](#)

[Cómo y dónde ver la carrera](#)

[El recorrido paso a paso](#)

[Un último consejo](#)

[De compras \(solo para corredores\).](#)

**[Finish](#)**

**[/// Apéndices](#)**

[Race Day](#)

**[Fuentes](#)**

[Bibliografía](#)

[Documentales](#)

[Podcasts](#)

[Sitios web](#)

**[Autor y colaboradores](#)**

**[Agradecimientos](#)**

**[Sigamos en contacto](#)**

**["We choose to go to the Moon"](#)**

# La carrera infinita



# **LA CARRERA INFINITA**

© 2019-2020 Lorenzo Maria dell’Uva  
Edición española y traducción de Rosa Oliveros Arasa

Primera edición: diciembre de 2020

Filigrana ([www.filigrana.media](http://www.filigrana.media))  
© de la traducción: Rosa Oliveros Arasa

Reservados todos los derechos de reproducción.

ISBN Papel 9788412310535  
ISBN e-book: 9788412310528

Foto de cubierta: Lorenzo Maria dell’Uva  
Foto del autor: Francesca Magnani

*Durante la realización de este libro se han devorado,  
corriendo, cientos de kilómetros.*

[www.maraton.nyc](http://www.maraton.nyc) - 19.1.2.es

# **La carrera infinita**

La guía completa de la maratón de Nueva York: la historia, el recorrido, información variada, consejos y curiosidades de la maratón más famosa del mundo.

**Lorenzo Maria dell’Uva**

*A Orlando, mi hijo, por haberme regalado risas infinitas e incluso el título de este libro.*



*The marathon is a charismatic event. It has everything: it has drama, it has competition, it has camaraderie, it has heroism. Every jogger can't dream of being an Olympic champion, but he can dream of finishing a marathon.*

La maratón es un evento fascinante. Lo tiene todo: drama, competición, solidaridad, heroísmo. No todos los corredores pueden soñar con convertirse en campeones olímpicos, pero todos pueden soñar con acabar una maratón.

**Fred Lebow, cofundador de la maratón de Nueva York**

## ***Start***

En noviembre de 2008 me dirigía a Chicago para realizar un reportaje fotográfico sobre el evento político más esperado (y al mismo tiempo más increíble) de ese momento: la posible victoria en las elecciones presidenciales estadounidenses de Barack Obama.

Sin embargo, desde hacía ya algunos años, consideraba imposible ir a los Estados Unidos y no pasar por Nueva York: la ciudad me parecía demasiado hermosa y fascinante para no intentar descubrir un poco más de ella en cada oportunidad. Dicho y hecho, me encontré con un “practiquísimo” itinerario de viaje Bolonia-Nueva York-Chicago-Nueva York-Bolonia para realizar en pocos días.

Afortunadamente, la parada en Nueva York coincidía con el fin de semana. No tenía ni la más mínima idea, por aquel entonces, de que el primer domingo de noviembre en Nueva York significara, simplemente, “maratón”. De este modo, cuando el sábado por la noche mi amigo Michael me dijo: «Mañana se corre la maratón, ¿te gustaría ir a hacer fotos?», me quedé completamente asombrado por la noticia y acepté enseguida con mucho gusto, pensando: «¡Claro! ¿Cuándo se volverá a dar la casualidad de estar aquí el día de la maratón?». Bendita ingenuidad.

A la mañana siguiente, con la réflex colgada al cuello y siguiendo el recorrido indicado, me encontré primero en Queens y luego en Manhattan fotografiando aquella colorida multitud. Miles de corredores, un número excepcional de espectadores festejando, policías (incluso) sonrientes, cientos de voluntarios: una marea de personas. Felices. Entusiasmadas. Y una carga de energía increíble e imposible de describir con palabras; ni si quiera en fotografías.

«Estoy solo a la mitad del recorrido, no puede ser todo así», pensé, y decidimos ir primero a la First Avenue y después a Central Park para ver el final de la carrera.

Nunca sabré si fue el clima (casi) primaveral, el manto otoñal de Central Park o el río de personas vestidas con disfraces impensables (entonces aún estaba permitido disfrazarse); no sabré si fue la energía de los que gritaban, cantaban, animaban, o la fuerza (y el esfuerzo, como diría Mel Brooks) que se reflejaba en los rostros felices de los muchos corredores que pasaban incesantemente ante mis ojos, pero me enamoré: inmediatamente, al instante.

Recuerdo claramente que mientras Michael, y no sin cierta razón, decía «¡Pero es absurdo! ¡Están completamente locos!», yo, para mis adentros, solo podía pensar: «Es un acontecimiento increíble, tengo que intentar participar yo también; sin duda; tengo que hacerlo, aunque sea una sola vez en mi vida». Y para dar una idea de cuán sinceramente no conocía el mundo del *running*, pregunté: «¿Cuántos kilómetros dijiste que eran?». Y desde ese momento me lancé a esta increíble aventura de manera inexorable, como Alicia en la guarida del Conejo Blanco. Sin conseguir (ni querer) salir de ella.

Si después de esta introducción alguien teme encontrarse con una larga historia autobiográfica del tipo *Cómo corrí desde cero mi primera maratón de Nueva York*, puede estar tranquilo: este no es, en absoluto, el propósito de este libro. La narración de mi historia personal prácticamente termina aquí.

La intención de *La carrera infinita* es proporcionar una guía completa y detallada a quien esté interesado en esta fantástica carrera y sueñe con correrla una, cinco o quizás “cien” veces.

El objetivo, en esencia, es proporcionar al “mí mismo enamorado desde hace más de diez años” toda la información sobre el evento, la ciudad, la historia, el

recorrido, las curiosidades y las estrategias que he tenido la suerte de aprender (y apuntar) en estos años, corriendo la maratón varias veces y convirtiéndome al mismo tiempo (quizás por casualidad, pero no demasiado) en “casi” un neoyorquino en todos los aspectos, gracias a la posibilidad de pasar varios meses al año en mi amado Brooklyn.

# Cómo usar esta guía

Este libro no está destinado a un solo tipo de lector. Es probable que quienes lo ojeen sean corredores que sueñen, o mejor aún, planeen, correr la maratón de Nueva York en la próxima edición. Sin embargo, también podría tratarse de corredores que ya han corrido la carrera. Quizás más de una vez. O de alguien que no piensa correrla (ni ahora ni nunca), pero que planifica acompañar a alguien en esta increíble aventura. O incluso, por qué no, de alguien que siempre ha oído hablar de ella y simplemente quiere saber más (y quedar, quizás, impresionado).

Independientemente del tipo de lector del que se trate, esta guía es para todos. En ella se ha recopilado, de manera orgánica, toda la información sobre este fascinante evento: sobre la carrera, su historia y la ciudad, para proporcionar una imagen completa (e, intencionalmente, exhaustiva) de la competición. Completa pero no imparcial: ciertamente no puedo ocultar ser un verdadero fanático de esta carrera y de Nueva York, y creo sinceramente que todos, si tienen la oportunidad, deberían intentar vivir una aventura como esta en la vida. Aunque solo fuera como espectadores.

Esta guía no es una novela y no ha sido escrita para ser leída de un tirón. La mejor manera de disfrutarla es, probablemente, leerla toda y luego regresar, dependiendo de los momentos y de las necesidades específicas, a determinados capítulos para una lectura más profunda. En resumen: piénsese más en una *Lonely Planet* dedicada a la maratón de Nueva York que en una novela de Montalbano.

El libro está dividido en dos partes. La primera, “La carrera”, está dedicada a la competición en sentido estricto y profundiza, entre otras cosas, en la historia, el recorrido, la mejor estrategia a seguir, la narración de las experiencias

de algunos corredores conocidos, la historia de los dorsales, los atletas con discapacidad y consejos para el día de la competición.

La segunda parte, “Nueva York”, está dedicada a la preparación del viaje y a la ciudad, teniendo siempre en mente las necesidades de los corredores. Se encontrará aquí una lista de lugares de obligada visita y de sitios curiosos o atípicos, así como un itinerario para seguir a los corredores el día de la competición desde la salida hasta la línea de meta. La información se completa con indicaciones sobre cómo pasar los días previos a la carrera en la ciudad con una serie de consejos sobre dónde ir de compras, dónde disfrutar del evento y hasta desde dónde obtener las vistas más impresionantes.

Cada capítulo de esta guía es totalmente independiente respecto a los otros, por lo que, si se es un lector que salta de capítulo en capítulo de manera aleatoria, no se encontrarán mayores problemas.

Quiero subrayar que algunos capítulos son el resultado de la colaboración editorial y el trabajo de otros autores. Creo tan profundamente en el valor competencial y en la especialización de cada uno de ellos como para no profundizar en cuestiones sobre las que no soy un experto. Por ello, para la elaboración de algunas de las secciones más específicas me he servido de su colaboración, sobre todo en materias más “verticales”. El resultado de todo esto es un libro con un autor principal, pero con algunas estrellas invitadas que aparecerán, de vez en cuando, en sus páginas. La más conocida, con el permiso del resto, es el entrenador Fulvio Massini que ha aceptado (para mi gran satisfacción) participar en este proyecto y escribir el capítulo dedicado a la estrategia de carrera de la primera parte de la guía. Las otras *performances* las irá

descubriendo el lector a medida que se vaya aventurando por las páginas del libro. ¿Listos? ¡Ya!

## **PRIMERA PARTE**

### **/ La carrera**

*If you want to run, run a mile. If you want to experience a different life, run a marathon.*

Si quieres correr, corre una milla. Si quieres experimentar una vida diferente, corre una maratón.

**Emil Zátopek**



# Una carrera como ninguna otra

Se produce un momento de silencio justo antes de que empiece la maratón de Nueva York. Es un silencio interior. Un momento profundo de reflexión, de fuerza, de coraje y, ciertamente, también de miedo.

En ese momento, cada corredor apela a la razón por la que está allí. Y las razones pueden ser varias: hay quienes corren la carrera como desafío, algunos por una apuesta, otros por vivir un sueño. Hay quienes lo hacen para recordar a una persona importante, algunos para recaudar fondos para una buena causa. Hay quien lo hace por diversión. Quien lo hace como *hobby*. Por batir un récord. Por locura. Porque no puede evitarse. Incluso hay quien lo hace porque nunca hubiera pensado que llegaría a vivir un momento de este calado. Hay quienes lo hacen por su hijo, quienes lo hacen con su hijo. Quienes lo hacen para la colección. Para jactarse con los amigos. Para demostrar que todavía se es joven. Para seguir siendo siempre joven, sea como sea, para siempre.

Más de cincuenta y tres mil personas se reúnen en la línea de salida de la TCS NYC Marathon y hay (al menos) el mismo número de razones válidas para que todos esos corredores lleguen allí cada año.

Siempre me gusta tratar de imaginarme a todos esos atletas en un día cualquiera, solo un mes antes de la carrera. Cuentan la increíble variedad y diversidad del género humano. Dispersos por casi todas las partes de la Tierra, estos cincuenta y tres mil corredores son como una “mini cápsula” de la humanidad: es probable que juntos cubran todos los campos del ingenio humano. Todas las religiones. Todas las clases sociales. Todas las edades. Todos los matices de color posibles. Todas las orientaciones. Todos

los gustos. En su conjunto, probablemente hayan vivido todas las experiencias, aventuras, problemas y situaciones que puede vivir una persona en el transcurso de su vida. Sin embargo, todas estas personas, tan diferentes entre sí, están unidas por un mismo objetivo: un sueño igual para todos, por el cual todos han hecho sacrificios increíbles, han corrido durante un número no especificado de horas y kilómetros, han sufrido dolores imprevistos y han gozado con progresos obtenidos con gran esfuerzo.

Durante aproximadamente cuatro meses, las vidas de miles de personas han sido confeccionadas, modificadas y proyectadas hacia un único, igual y preciso instante: el momento de la salida de la carrera, en el puente Verrazzano-Narrows, el primer domingo de noviembre.

De repente, llega ese día y todos se encuentran en Staten Island: calientan, hacen estiramientos, “desayunan”, analizan el viento o escudriñan el cielo. Silenciosos, locuaces, alegres, tensos, perdidos en algún tipo de pensamiento. Recostados sobre un prado frío, esperando, impacientes: solos, con amigos, con compañeros de viaje, con su pareja; a menudo con perfectos desconocidos cuyos consejos de última hora valen como los del amigo de toda la vida...Y entonces, de repente, la palabra pasa a los altavoces. Son pocas, por lo general, e incluyen siempre el verdadero concepto: *Today, the City is all yours!* (¡Hoy la ciudad es toda vuestra!), a lo que le sigue el himno nacional de los Estados Unidos. Luego, un disparo. Frank Sinatra entona *New York, New York*. Y, acto seguido, inicia.

Un río humano interminable de rostros, ropa y calzado de todos los colores empieza a subir por el puente, hacia Brooklyn. Y serpentea a lo largo de 42.195 metros por las calles de los cinco distritos, donde comienza una fiesta callejera de millones de personas que dura todo el día. Las condiciones climáticas no importan: calor, frío, viento o

lluvia. Estarán todos allí. No hay cansancio que se lo impida. Todos los corredores serán vitoreados, desde el primero hasta el último.

Cada metro del recorrido, cada paso, cada manzana de esta increíble ciudad, ofrecerá a los corredores un recuerdo imborrable, un cartel surrealista, un estímulo inesperado, una palabra incomprensible, una ovación, una ayuda, una canción, un baile, un “choca esos cinco” de un niño, una barrita energética o incluso una simple sonrisa. En este largo recorrido en el que los atletas corren solos, a veces incluso perdidos dentro de sí mismos, nunca se sentirán realmente “solos”: habrá dos millones de personas en la calle que los acompañarán y más de diez mil voluntarios para ayudarlos. Y miles de corredores más, delante y detrás de ellos, que los empujarán (o arrastrarán) hacia la línea de meta, si es necesario.

La maratón de Nueva York es el resultado de la intuición y el reto de un puñado de apasionados y de un hombre brillante, Fred Lebow, que soñaba con llevar el *running* a la vida de las personas, y que descubrió que podía conseguirlo colocándose, literalmente, delante de su casa.

En 1976 afrontaban por primera vez el recorrido 2.090 personas, de las cuales solo 88 eran mujeres. La apuesta de Lebow fue que la ciudad de Nueva York, entonces sumida en una profunda crisis económica, se habría levantado gracias a este (entonces) estrafalario evento. Pensaba que esta podía ser redescubierta a través del recorrido de una carrera que conectaba (no solo idealmente) los cinco distritos desde Staten Island hasta Manhattan (pasando “incluso” por el Bronx). La ciudad y la maratón (en general) no volverían a ser lo mismo después de ese día.

Esos 2.090 corredores de 1976 fueron como los primeros exploradores de un nuevo planeta virgen. Desde entonces todo ha cambiado; sin embargo, las motivaciones, los

valores y los sueños de esos pocos participantes de la primera edición no debían ser tan diferentes de los que cada año, incluso hoy, llenan las mentes de los corredores que se personan delante del Verrazzano.

La maratón es algo más que una carrera cualquiera: el entrenamiento, la fuerza y la preparación adecuada son ciertamente necesarios, pero, como muchos corredores de maratón experimentados pueden afirmar, con estos elementos se llega “solo” al trigésimo kilómetro, más o menos. El resto lo deben poner el cerebro y el corazón.

De los más de cincuenta y tres mil corredores que salen de Staten Island cada año, solo cuatro atletas están destinados a ganar la carrera: un hombre y una mujer en la categoría general, y un hombre y una mujer en la categoría de silla de ruedas olímpica. Sin embargo, todos los demás presentes, o casi, cuando lleguen a la meta en Central Park se sentirán ganadores. Y realmente lo serán con y contra ellos mismos. La gente en las calles de Nueva York los ayudará a sentirse ganadores todo el tiempo. Especialmente cuando las piernas querrán rendirse y la cabeza necesitará convencerlas para que continúen. Y todo esto no es una exageración, sino la verdad de esta competición.

En la edición de 2018, 53.121 corredores tomaron la salida y 52.813 la completaron. Es decir, el 99,42% de los participantes llegó a cruzar la línea de meta. Prácticamente ninguna maratón en el mundo puede presumir de tener un porcentaje tan alto de corredores que la completan. Y después de Nueva York, a muchos principiantes (27.477 en 2018, o sea, casi el 52% del total) les pica el gusanillo y deciden correr otras por el mundo. Después de todo, como Frank Sinatra canta en la línea de salida: *If I can make it there, I'll make it anywhere* (Si puedo hacerlo allí, puedo hacerlo en cualquier parte). Y es exactamente así.

# El recorrido

## [routes.run/nycmarathon](https://routes.run/nycmarathon)

El recorrido de la maratón de Nueva York serpentea a través de los cinco distritos (o *borough*) de la ciudad: el Bronx, Brooklyn, Manhattan, Queens, Staten Island, el conjunto de los cuales alberga alrededor de 8,3 millones de personas.

Cada distrito tiene su propia personalidad, una historia específica, sus características, y está habitado por personas de todo el mundo: baste pensar que se estima que en Nueva York se hablan alrededor de ochocientos idiomas diferentes. De hecho, la traducción de *borough* al castellano por “distrito” puede resultar engañosa puesto cada *borough* es una ciudad propiamente dicha. Para ilustrar este hecho basta con pensar que Brooklyn, el distrito más poblado, alberga, aproximadamente a 2.700.000 habitantes, casi como Roma. Si Brooklyn fuera una ciudad autónoma, sería la tercera ciudad estadounidense por número de habitantes. Incluso la última de la fila, Staten Island, con sus “solamente” 500.000 habitantes, es enorme en comparación con los estándares europeos: está solo un poco menos habitada que Génova, pero más que Bolonia. Además, los *borough* también pueden ser extensos: Queens, por ejemplo, cubre unos 281 kilómetros cuadrados, aproximadamente tres veces el tamaño de Barcelona.

## De Staten Island a Central Park

Uno de los aspectos más característicos de la maratón de Nueva York es precisamente el hecho de cruzar los cinco distritos de la ciudad.

Imaginar un recorrido no debió ser fácil, pero el resultado es realmente sorprendente. Se pasa de un distrito a otro cruzando docenas de manzanas, barrios y calles a lo largo

de un trazado no muy tortuoso, pero sí sinuoso. Además, como la ciudad está formada por islas gigantes, la transición entre un distrito y otro siempre implica pasar por un puente: son cinco los puentes que los corredores deben atravesar durante la carrera y, con cada puente que se atraviesa, se cambia de distrito.

Otro aspecto del recorrido que asombra a algunos corredores es que muchos lugares clave de Manhattan, al menos desde un punto de vista turístico, ni siquiera se tocan: no hay vista del Brooklyn Bridge, no se pasa por el Village ni por el arco de Washington Square, no se corre bajo el Empire State Building o el Chrysler Building, ni se pasa por la Zona Cero o entre las luces de Times Square. Ningún vistazo a las maravillas albergadas en el MoMA. El punto más al sur de Manhattan al que se llega es la calle 59 (59th Street). Y muchos de los destinos turísticos más populares están decididamente más al sur. De hecho, el único icono turístico que encuentran los corredores es Central Park (y los museos Guggenheim y Metropolitan). No está mal: se cruza la ciudad “real” y ya habrá tiempo para peregrinar, durante el resto de la estancia en la ciudad, a los destinos más famosos y (en algunos casos) hasta demasiado conocidos.

El espacio dedicado a cada distrito no es equitativo: Brooklyn se lleva la parte más grande (por sus calles se corren unos 19 kilómetros de carrera), seguido de Manhattan (con unos 17 kilómetros), luego Queens (unos 3 kilómetros), el Bronx (poco más de 2 kilómetros) y finalmente Staten Island (con poco más de 2 kilómetros), que es quien tiene el honor de organizar la salida. Del total de kilómetros, aproximadamente unos 4,5 se corren a lo largo de puentes. Incluso la velocidad de los corredores es distinta según el distrito: en Brooklyn el ritmo de los

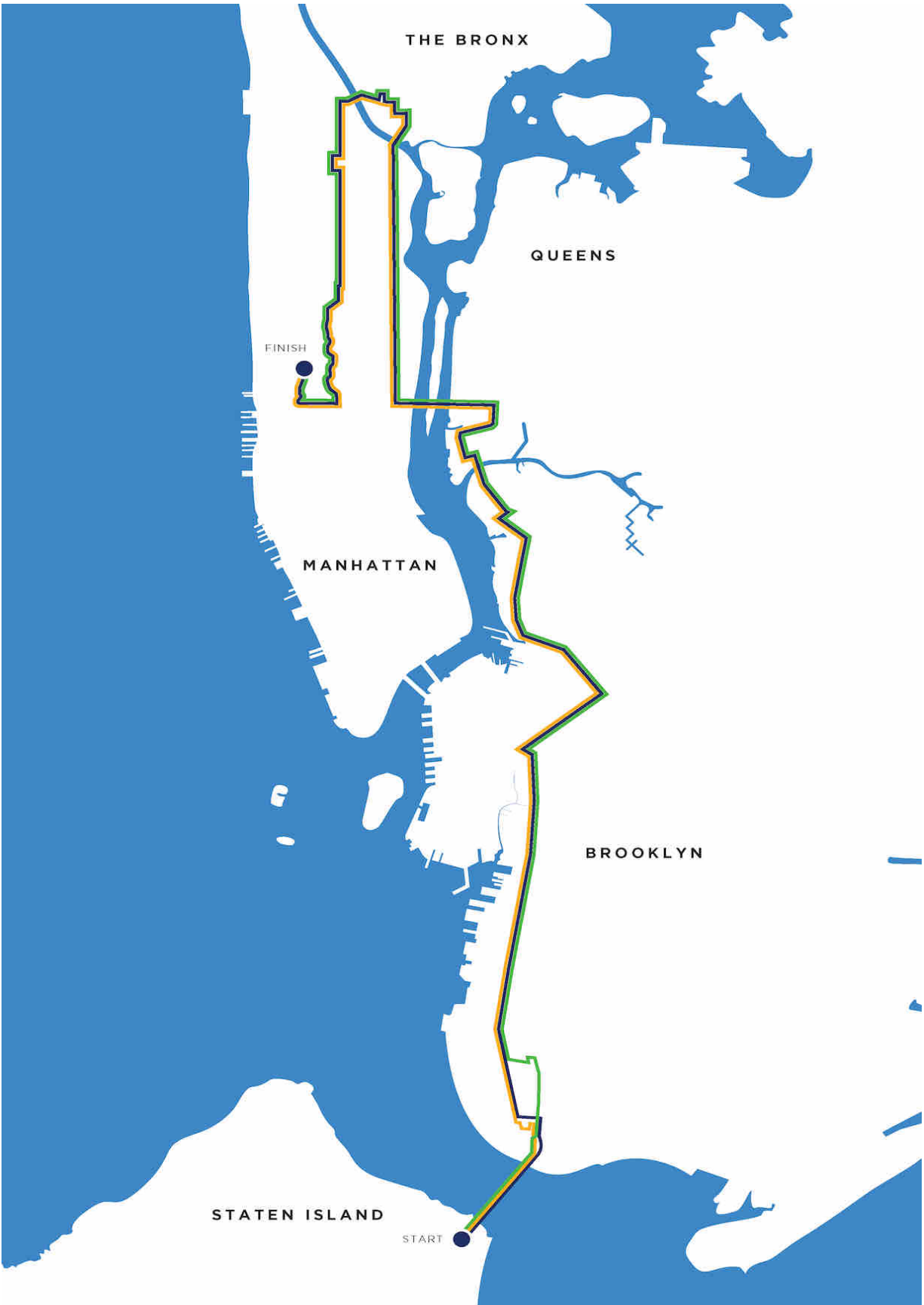
corredores es medianamente más sostenido, mientras que en Manhattan es más lento.

Intentar escribir sobre estos enormes distritos y los barrios que se recorren durante la carrera en líneas generales es una tarea imposible. Sin embargo, no hacerlo significaría no rendir homenaje a una de las características más singulares y especiales de esta maratón y a la ciudad que la alberga: su increíble diversidad.

La idea de base de este capítulo es precisamente describir la ciudad a través del recorrido de carrera, de milla en milla (cada milla equivale a aproximadamente 1,6 kilómetros), en parte para ajustar la descripción a la unidad de medida más utilizada durante la competición, y en parte para ilustrar las variaciones sensibles entre las zonas que se atraviesan. De esta manera se hace posible descubrir un itinerario único y una metrópolis mágica siguiendo en el suelo la línea “azul maratón” que durante la noche anterior a la carrera pintan por las calles de la ciudad, y que guía a los corredores por el trayecto a seguir desde la primera edición que abarcó los cinco distritos, en 1976.







## **Milla 1 / Fort Wadsworth y Verrazzano-Narrows Bridge (Staten Island)**

Fort Wadsworth, con el gran parque que lo rodea, es el punto donde inicia la carrera. Este fuerte militar custodia, desde 1663, el estrecho The Narrows, el punto más angosto de la bahía de Nueva York que separa Brooklyn de Staten Island.

Fort Wadsworth es donde empieza todo: se llega por la mañana con el autobús (o ferri + autobús) y es donde se desayuna, se hacen estiramientos, se descansa. Aquí nacen amistades, la ansiedad aumenta, te congelas de frío, te ríes, bromeas con el resto. Aquí se deja la mochila, se repasa la estrategia de carrera o se sueña con tener una... Aquí la gente se viste, se desviste, se aventura en la búsqueda del atuendo adecuado para la temperatura que, inexorablemente, no es nunca la esperada.

Aquí se hace la (larga) cola para entrar en uno de los más de mil seiscientos inodoros químicos. Y aquí, inevitablemente, se espera el propio turno de salida.

A los corredores se les divide por grupos y por turnos de salida: tres grupos con dorsales de tres colores diferentes (azul, naranja y verde) y cuatro *waves* o turnos de salida (en horarios diferentes).

El color determina desde dónde se saldrá: los azules salen del lado derecho (sur) del puente, en el nivel superior; los naranjas, del lado izquierdo (norte) del puente, en el nivel superior; los verdes, del lado izquierdo del puente, en el nivel inferior.

La *wave* determina, en cambio, cuándo se sale: la primera *wave* inicia a las 9:40, la última a las 11:00. Las *waves* están separadas entre ellas por veinticinco minutos de diferencia.

Debido a este inicio a “oleadas”, los corredores terminarán acumulándose en esa área y ocuparán, literalmente, todo el parque de Fort Wadsworth, en algunos casos durante horas. A esta zona de Staten Island llegan, durante las primeras horas del primer domingo de noviembre, más de sesenta mil personas, todas ellas implicadas, por una razón u otra, en las fases de salida.

De los cinco distritos, Staten Island es el menos afectado por la maratón desde un punto de vista kilométrico: se sale desde el puente (inmediatamente después del punto de peaje) y cuando se llega al otro lado ya se está en Brooklyn. Sin embargo, es “la” salida. Es el lugar y el momento más esperado por los corredores. Aquí se da el disparo de salida. Aquí suena *New York, New York*. Y siempre es aquí donde se hace la fotografía más famosa de esta carrera. La imagen de los miles de personas que corren por los dos carriles del Verrazzano representa, con razón, una de las imágenes más memorables. Pero no cuenta toda la verdad: de hecho, quienes salen con el dorsal verde por la parte inferior del puente permanecen prácticamente invisibles en todas las imágenes aéreas, y aparecen solo al final, ya en Brooklyn. La primera milla se corre toda por el puente, cuesta arriba y, como si no fuera suficiente, esta es la subida más exigente de toda la carrera. Pero el deseo de empezar, la energía almacenada, el flujo increíble de personas, impiden darse cuenta de la pendiente. Se sube constantemente pero no importa: la vista desde allí es impresionante; Manhattan parece lejana y está, de hecho, muy lejos, a unos diez kilómetros en línea recta; y el panorama desde la parte superior del puente es un privilegio reservado solo a aquellos que corren la carrera. A diferencia de los demás puentes, el Verrazzano es el único atravesado por una autopista y no tiene ningún carril para peatones o bicicletas. Y está abierto a corredores solo en ocasión de la maratón. Es todo para vosotros. Disfrutadlo.

## **Milla 2 / Verrazzano y descenso hacia Brooklyn**

El Verrazzano Bridge es la “colina” más empinada de todo el recorrido de la maratón. No quiere decir que el resto sea plano (de hecho, no del todo), pero, afortunadamente, a la subida de la primera milla, que termina justo en medio del puente, le sigue el descenso más rápido. De hecho, la segunda milla es toda en bajada. Durante el descenso, además de la vista que ofrece nuevas perspectivas sobre Brooklyn, que se acerca muy rápidamente, uno se percata de la presencia de ropa de todo tipo que los corredores, habiendo ya calentado, lanzan con demasiada facilidad en este tramo del camino, así como de la larga cola de pipíes panorámicos que los hombrecitos del grupo se regalan unos a otros. Esta práctica está completamente prohibida (diría que con razón) y la organización amenaza en todos los idiomas del mundo con descalificar a los corredores a los que se identifique cometiendo esta “falta”.

## **Milla 3 / Cada color por su camino (Bay Ridge, Brooklyn)**

*Welcome to Brooklyn!* Esto es lo que, probablemente, los corredores que llegan del otro lado del Verrazzano oirán que les gritan desde las primeras filas de las tropas de seguidores. Y sin haber tenido tiempo de darse cuenta de que ya se está en el segundo distrito, los tres recorridos se separan, aunque de manera temporal. Dado que el puente es solo para automóviles, las diferentes rutas deben seguir necesariamente los desvíos de la autopista y, para garantizar un recorrido de igual longitud para todos, desde el final del puente en adelante (es decir, desde el tercer kilómetro aproximadamente) los tres flujos de corredores se

separan para reunirse unos kilómetros más adelante, en momentos diferentes, en la Fourth Avenue.

Los corredores con el dorsal azul, después de haber ocupado el carril derecho del puente, son los primeros en salir recorriendo unos metros el Dahlgren Place y girando a la izquierda por la 92nd Street, para alcanzar el carril derecho de la Fourth Avenue.

Los corredores con dorsal naranja, en cambio, hacen una especie de giro en U e inmediatamente se encuentran en la Fourth Avenue, en la 92nd Street, carril izquierdo.

En cambio, los corredores con el dorsal verde, después de correr por la parte inferior izquierda del puente, continúan durante un tiempo por la autopista (Gowanus Expressway), salen por la 79th Street, continúan por la Seventh Avenue, giran en la 74th Street, recorren la Sixth Avenue hacia el sur durante una manzana, giran nuevamente hacia el oeste y se vuelven a encontrar con el resto (¡finalmente!) en el lado derecho de la Fourth Avenue, intersección con la 75, después de aproximadamente 3,5 millas. Básicamente recorren casi 5 kilómetros antes de fusionarse con los otros dos grupos.

## **Milla 4 / Bay Ridge**

Independientemente del color y la ruta, en la cuarta milla es donde comienza la verdadera fiesta. La Fourth Avenue es una calle muy ancha (de tres carriles por sentido de la marcha de media) y larga, por la que se corren aproximadamente 5 millas, o sea 7,5 kilómetros; y no hay viento ni frío que se imponga: a ambos lados de la avenida miles de personas se dan cita para saludar, vitorear, cantar y tocar para los corredores.

Aquí, probablemente, los corredores pensarán por primera vez «todo esto es increíble». Y lo es.

Para ser sinceros, probablemente será (ya) la segunda vez que esto ocurra: la primera, en el Verrazzano, contemplando el flujo de miles de corredores. Pero sobre el puente todavía es “solo” una carrera: nunca se han visto antes tantos corredores juntos, y uno se sorprende con razón. Pero en la Cuarta Avenida ya no es solo una carrera: aquí todo se convierte en una fiesta urbana. Y los corredores, todos ellos, son los protagonistas indiscutibles.

El barrio de Bay Ridge ha sido el hogar, durante muchos años, de irlandeses, griegos, italianos (Tony Manero, el protagonista de *Fiebre del sábado noche*, era de por aquí) y noruegos. Los numerosos letreros de restaurantes, que se alternan con los otros muchos de concesionarios de automóviles, aún dan testimonio de ello. La comida mucho menos. Pero en los últimos años estas primeras generaciones de inmigrantes han dejado espacio a árabes, asiáticos y rusos. El resultado es un crisol de culturas (*melting pot*) indiscutible, un aperitivo de lo que los corredores se encontrarán durante (todos) los kilómetros sucesivos. Las banderas y los carteles y los gritos de alegría para los corredores (a menudo en idiomas incomprensibles) no hacen más que enfatizar esta multitud de culturas. Tampoco es casualidad que en estos primeros kilómetros se sucedan, a lo largo de la Cuarta Avenida, lugares de culto de todas las religiones. Uno al lado del otro. Bienvenidos (de verdad) a Brooklyn.

## **Milla 5 / Un parque al atardecer (Sunset Park)**

Después de pasar frente a la estación de metro de Bay Ridge Avenue, y debajo de la Gowanus Express Way, nos encontramos, todavía en la Cuarta Avenida, en el barrio de Sunset Park. Esta área recibe el nombre del pequeño parque panorámico considerado uno de los tesoros escondidos de