

RUTH CHEPNGETICH: ANALISIS DEL RECORD DEL MUNDO DE MARATON EN CHICAGO 2024

Dionisio ALONSO CUIEL

Universidad Autónoma de Madrid

Entrenador de atletas internacionales de fondo y maratón

dionisioalonsocuriel@hotmail.com

Fecha de recepción: diciembre 2024

Fecha de aceptación: abril 2025

<http://doi.org/10.15366/citius2025.18.1.005>

Resumen:

El presente artículo tiene con finalidad exponer un hito deportivo importante que aconteció hace unos meses en la ciudad de Chicago (USA). Una mujer, por primera vez en la historia, ha sido capaz de derribar el muro de las 2h 10' en maratón. Esta marca es un tiempo importante y relevante para cualquier especialista varón en maratón. La atleta keniana Ruth Chepngetich ha sido el artífice de este logro. En este artículo se analiza cómo logró tan fantástica marca: los tiempos parciales de paso cada 5 km; el tiempo de paso intermedio de la media maratón; los tiempos parciales cada 5 km en la segunda media maratón y la pérdida de velocidad en dichos tramos finales; la comparativa de sus tiempos de paso, en el 5 km, 10 km, media maratón y maratón, con sus marcas personales, de siempre, en estas distancias. De la misma manera se analiza su historial deportivo y su evolución deportiva en el transcurso de los años. Finalmente, se analizan un conjunto de factores que intervienen e inciden en el rendimiento deportivo, que permiten explicar el resultado obtenido, y que tienen como fin, ayudar a la reflexión de lo que supone este hito y las circunstancias en las que se ha producido.

Palabras clave: Maratón, mujer, récord del mundo, Chicago 2024.

Title: RUTH CHEPNGETICH: ANALYSIS OF THE 2024 CHICAGO MARATHON WORLD RECORD

Abstract:

This article presents an important sporting milestone that occurred a few months ago in Chicago (USA). For the first time in history, a woman has broken the 2:10 barrier in the marathon. This mark is an important and significant time for any male marathon specialist. Kenyan athlete Ruth Chepngetich was the architect of this achievement. This article analyzes how she achieved such a fantastic time: her 5 km split times; her intermediate half marathon split times; her 5 km split times in the second half marathon and her loss of speed in these final stretches; and a comparison of her 5 km, 10 km, half marathon, and marathon pace times with her previous personal bests at these distances. Her athletic history and development over the years are also analyzed. Finally, a set of factors that intervene and affect sports performance are analyzed, which allow us to explain the result obtained, and which aim to help reflect on what this milestone means and the circumstances in which it occurred.

Keywords: Marathon, women, world record, Chicago 2024.

1.- INTRODUCCIÓN

EL presente trabajo propone una reflexión y un análisis sobre las circunstancias y los resultados deportivos de la atleta keniana Ruth Chepngetich quien, entre otros éxitos deportivos, consiguió un tiempo de 2: 09' 56" en el Maratón de Chicago del año 2024.

A partir de la exposición de sus circunstancias personales ofrecemos nuestras reflexiones, partiendo del análisis de los datos y contrastando la información sobre su práctica deportiva y su evolución con sus últimos logros deportivos.

2.- ANTECEDENTES

La maratón de Chicago, es una de las maratones más prestigiosas del mundo. Forma parte de un grupo de maratones selectas conocidas como "*Abbott World Marathon Majors*". Este grupo de maratones lo integran Boston, Chicago, Nueva York, Londres, Berlín y Tokio.

La maratón de Chicago es una de las que reúne un mayor número de participantes. Ofrece un perfil en su recorrido muy plano, lo que asegura muy buenos resultados deportivos. Esto explica que a lo largo de su historia se hayan conseguido registros excepcionales que han supuesto la mejor marca de la historia en la distancia (hombres y mujeres). Por otra parte, es una de las maratones que ofrece una mejor compensación económica (después de Boston), en premios y, por puestos, en la clasificación de sus diferentes categorías, como en bonos por resultados (récord de la prueba, récord del mundo, tiempo por debajo de una determinada marca...)

Todos estos premios son acumulables a la cuantía económica que es contratado un o una atleta de élite, en base a su historial deportivo más reciente. Cualquier atleta que ha conseguido algún resultado deportivo muy reciente (campeón olímpico, campeón mundial, récord del mundo) del año en curso o al año siguiente de su consecución, tienen mejores condiciones económicas en su contratación. Esto explica que en la maratón de Chicago se consigan hitos muy importantes o extraordinarios.

En la edición disputada el 13 de octubre del 2024, la atleta keniana Ruth Chhepngetich consiguió una marca histórica. Pulverizó el récord del mundo en la distancia. Realizó una marca extraordinaria: por primera vez en la historia una mujer corrió una maratón en menos de dos horas y diez minutos, aproximándose mucho a los registros conseguidos por muchos atletas varones de un nivel deportivo importante.

Ruth llegó a este evento siendo una atleta de un nivel muy contrastado. Había sido campeona del mundo en la distancia (Doha, 2019); vencedora en la maratón de Chicago (2021 y 2022); segunda clasificada en dicha maratón en la edición del año 2023... Ruth no era una atleta desconocida, todo lo contrario, era y es una de las mejores maratonianas del mundo por sus resultados conseguidos.

La Federación Internacional de Atletismo (IAAF) ofrece en su página web <https://worldathletics.org/> diversa información sobre la atleta Ruth Chhepngetich, así como de su entorno deportivo conocido. Los datos que figuran a continuación han sido conseguidos a través de la información que facilita la organización IAAF.

3.- HISTORIAL Y DATOS

Ruth Chepngetich

- Edad 30 años 09/08/1994
- Lugar de nacimiento: Kenia (Valle del Rift)
- Entrenador: desconocido (dice entrenarse ella sola. nunca ha tenido entrenador)
- Manager: Federico Rossa.
- Equipo médico: Desconocido.
- Material Deportivo: Nike.
- M. P. Media Maratón 1. 04'02" (4/04/21) Estambul (Turquía)
- M. P 10 Km (Pista) 31'47" 9 (26/04/22) Nairobi (Kenia)
- M. P 10 Km (Ruta) 30'29 (22/05/22) Manchester (GBA)
- M.P 5 Km (Pista) 15'26" 70 09/04/2022 Nairobi (Kenia)
- Campeona del mundo Maratón (Doha 2019) 2. 32'45"
- Vencedora Maratón de Chicago 2021 2h 2h 22'31" Chepngetich Y 2022 2h 14'18" ; 2ª 2023 2h 15'37"
- Vencedora maratón de (Nagoya 2023) 2h 18'08"

4.- PRIMERAS REFLEXIONES Y PREMISAS

Para explicar cualquier resultado deportivo hay que analizar un conjunto de factores. Un resultado deportivo nunca se explica por un factor aislado, sino por un conjunto de factores asociados y relacionados que conviene analizar: Factores relacionados con el entrenamiento deportivo (a mi juicio el más importante); equipo multidisciplinar (técnico deportivo, médico, fisiólogo, biomecánico, nutricionista, fisioterapeuta, manager, psicólogo...); material deportivo; factores ambientales (Valle del Rift); entorno personal y familiar; formación personal (académica y deportiva)...

4.1. Factores asociados al rendimiento deportivo

Por tanto, en las reflexiones que nos proponemos plantear sobre los resultados Ruth Chepngetich y analizando todo este conjunto de factores, hay datos que avalan el resultado conseguido:

- Ambientales. siempre ha vivido en condiciones de altura y está adaptada al entrenamiento en altura como medio natural y habitual.
- El lugar y el evento donde ha conseguido el resultado deportivo (Chicago). A mi juicio, los lugares y eventos donde hay mejores condiciones para este tipo de resultados son: Berlín, Chicago; Rotterdam y Tokio. En todos estos lugares las condiciones ambientales son muy parecidas: altimetría (nivel del mar); perfil plano; carrera mixta (las mujeres pueden ser ayudadas por corredores masculinos,

- ambiente favorable, importantes compensaciones económicas (contratación, resultados y bonos)...
- Buenas experiencias deportivas anteriores, avaladas por su currículum deportivo.
- Material deportivo utilizado. El calzado deportivo utilizado desde el año 2017, permite mejorar el rendimiento deportivo. Todas las marcas deportivas han incorporado a su gama de calzado para maratón, zapatillas con placa de carbono en la suela, que permite mejorar el rendimiento deportivo (al margen de otros efectos beneficiosos que facilitan la recuperación del deportista). Esta tecnología permite correr un maratón entre dos o tres minutos más rápido que si se utiliza un calzado convencional. ¿Ha habido algún otro avance tecnológico en las zapatillas *Nike* que expliquen este resultado deportivo? Los hombres y mujeres que utilizan calzado *Nike* con placa de fibra de carbono (como ha sido el caso de Ruth), han competido con el mismo modelo de calzado *Nike*. El último modelo fabricado por esa marca utilizado por los atletas hombres y mujeres en este maratón, ha sido el *Nike Alphafly 3*. Luego la conclusión es que no ha habido nuevas ventajas tecnológicas especiales para la atleta.

4.2. Otros factores

Sin embargo, hay una serie de aspectos que, analizados, no explican el resultado deportivo.

- Ruth afirma que para este evento ha realizado la mejor preparación deportiva de su vida. Esta afirmación es interna (propia). No existe una valoración externa de un técnico deportivo que avale un proceso metodológico llevado a cabo en su preparación deportiva para este evento.
- También afirma que nunca ha tenido un entrenador. Que se ha entrenado y entrena sola. Aunque esto sea así, hay que conocer y considerar que en Kenia los/las atletas entrenan en grandes grupos formados por hombres y mujeres que se apoyan. No obstante, ¿La deportista tiene una adecuada formación académica y deportiva para conseguir el resultado obtenido? A mi juicio, no tiene formación acorde con el resultado obtenido.
- Desde el punto de vista del resultado obtenido, Ruth ha conseguido un porcentaje de mejora extraordinario, lejos de lo razonable. La mejora de su marca personal es de un 3,7% aproximadamente (antes de Chicago 2024 y después del maratón). Este porcentaje es mayúsculo. A mi juicio este dato es una anomalía muy importante. Es el porcentaje de mejora que puede mostrar un/a deportista de su nivel, contrastando su inicio como maratoniano/a (en su caso 2h 22'56" en su debut en el maratón de Estambul 2017), y el momento de máximo rendimiento deportivo en toda su vida (2: 14'28 previo y 2: 09'56" respectivamente). Los datos de su evolución son desproporcionados (debut 2h: 22'56"; 2: 14'28 previo a Chicago 2024 y 2: 09'56" en Chicago 2024). En definitiva son 13 minutos de mejora. Un porcentaje de mejora (9,1%) extraordinario. Por otra parte, el porcentaje de mejora del record mundial (W.R) de esta prueba y categoría supone aproximadamente un porcentaje de 1,3%. A mi juicio, esta es otra anomalía.
- A continuación, se presenta la siguiente tabla de registros, en la que figuran los diferentes tiempos de paso en intervalos de 5 km, media maratón y maratón

completa; los correspondientes tiempos parciales en fragmentos de 5 km; y los correspondientes tiempos promedio por km en cada uno de estos fragmentos de 5 km.

Tabla 1

Tiempos parciales de paso en intervalos de 5 km de la atleta Ruth Chhepngetich en la maratón de Chicago 2024. Fuente

KM	TIEMPO TOTAL	TIEMPO POR 5K	TIEMPO MEDIO POR HM
5k	15´ 00"		3´00"/km
10k	30´ 14"	(15´ 14")	3´02" 80/km
15k	45´ 32"	(15´ 16")	3´03" 20/km
20k	1h 00´ 51"	(15´ 19")	3´03" 80/km
1/2 M	1h 04´ 16"		3´02" 80
25k	1h 16´ 17"	(15´ 26")	3´05" 20/km
30k	1h 31´ 49")	(15´ 32")	3´06" 40
35k	1h 47´ 32"	(15´ 43")	3´08" 60/km
40k	2h 03´ 11"	(15´ 39")	3´07" 80
M	2h 09´ 56" (W.R)		3´04" 76

Nota. Fuente: https://www.soycorredor.es/atletismo/ruth-chepngetich-sueno-ser-policia-record-mundo-maraton_301165_102.html

Si se analizan los tiempos parciales obtenidos por la deportista en fragmentos de 5 km durante la prueba, se puede observar que el primer segmento lo realiza a un promedio de 3´00"; el segundo y tercer tramos a 3´02"; el cuarto a 3´03": pasa la media maratón en un tiempo de 1. 04´16" (casi su marca personal en esta distancia). En los siguientes tramos, hay una leve pérdida de velocidad 3´05" y 3´06". Le sigue otro tramo de pérdida leve de velocidad 3´08" (el tramo más lento). Siguiendo tramo final a una velocidad media de 3´07". Ruth acaba los últimos 300 m esprintando. Es decir, tuvo capacidad para no acabar extenuada.

Por otra parte, en ningún momento tuvo síntomas importantes de desfallecimiento con pérdida importante de velocidad en la carrera. Si es cierto, que la segunda media maratón muestra una pérdida de 4 segundos por kilómetro, en relación a la primera media maratón (3´02" 80 y 3´06" 75 respectivamente). Esta pérdida de velocidad no es significativa y es normal en esta disciplina atlética. El ritmo medio final por kilómetro en el total de la distancia resulta como se expone en la tabla, 3´04" 76. El conjunto de todos estos datos es espectacular e inaudito. A mi juicio ésta es otra gran anomalía observada.

5.- ANÁLISIS, CONTRASTE Y REFLEXIONES

A continuación, se analizan los mejores resultados de la atleta Ruth Chepngetich en otras distancias, y se relacionan con el resultado obtenido en el maratón de Chicago.

Para conseguir una marca similar a la obtenida, el/la deportista ha de tener una cualificación en media maratón próxima a 1. 01", con el propósito de ser capaz de pasar la media maratón en 1. 04´ de manera holgada, y poder mantener el ritmo de carrera otros

21 kilómetros con la menor pérdida de velocidad posible, que siempre se produce por la fatiga acumulada.

Ruth está muy lejos de este registro. De la misma manera, debe, o debería, de ser capaz de correr la distancia de 10 km (pista o ruta) en menos de 28'; tener una marca personal en esta distancia próxima a 28', o en el peor de los casos (si se trata de un/a maratoniano/a puro/a de 28'30"). De igual manera, en 5 km su marca personal debería estar en torno a 13'30". Todo esto está inalcanzable para ella y para cualquier mujer a día de hoy. Desde este punto de vista, esta es otra grave anomalía.

Como ya he indicado, carece de grupo multidisciplinar, salvo de manager (Federico Rossa). Se trata de un manager con formación en medicina. ¿La deportista tiene la formación adecuada para resolver las exigencias médica, fisiológicas, biomecánicas... que requieren tan exigente logro? Parece evidente que no. Desde mi punto de vista encuentro en estos aspectos otra grave anomalía.

Desde el punto de vista del entrenamiento deportivo, no se conoce cómo entrena y cómo ha preparado esta competición, aunque como ya se ha indicado, la percepción de la propia atleta es que ha entrenado como nunca. Para conseguir tan extraordinario resultado, sería conveniente e imprescindible conocer como ha entrenado. Sabemos que los atletas kenianos siguen una metodología bastante natural, basado en grandes volúmenes de cargas, con intensidades moderadas. Desde mi punto de vista, para la consecución de un logro tan impresionante, es necesario abordar el entrenamiento que incluya la mejora de la fuerza (fuerza resistencia y fuerza específica), así como de la resistencia aeróbica, teniendo muy en cuenta los volúmenes de carga en segmentos de intensidades muy próximos al ritmo de competición (R.C), teniendo en cuenta introducir un factor de compensación o corrección, dadas las condiciones de altitud donde se entrena (pese a que la deportista está completamente adaptada a estas condiciones ambientales). ¿Se ha seguido alguna metodología parecida? De momento se desconoce.

Hay algún otro aspecto económico que considero oportuno analizar. Ya ha quedado expuesto que el maratón de Chicago es uno de los maratones en donde los maratonianos y las maratonianas de élite pueden obtener un mayor rendimiento económico. La organización de Chicago, después de la de Boston, es la que tiene los mejores premios, bonos y capacidad de contratación de los mejores maratonianos y maratonianas de élite. Al margen de las ganancias que la atleta haya podido tener de sus principales patrocinadores privados (Nike el más importante), el rendimiento económico que la atleta ha podido tener de la organización del evento, se podría estimar en \$400.000, menos las correspondientes retenciones por el pago de impuestos. Para cualquier deportista africano, esta cantidad es muy elevada, y asegura su futuro en su país de origen. No cabe duda que este aspecto económico explica la motivación para consecución de grandes logros por los beneficios económicos que se obtienen. Sin embargo, llama la atención que la atleta no haya dado continuidad a aprovechar el logro alcanzado y rentabilizar el resultado participando en otras pruebas de alto nivel donde las condiciones económicas de contratación serían muy favorables para ella. Llama la atención que finalizada la primera mitad de la temporada (abril) en que se disputan tres *maratones mayor* (Tokio, Boston y Londres), no haya disputado alguna de estas maratones. La única prueba que la atleta ha disputado después de su victoria en Chicago, ha sido la media maratón de Lisboa, donde el tiempo conseguido ha sido muy discreto para su categoría 1h 06'20" (09/03/2025), un resultado muy lejos de su potencial deportivo. Seguiremos muy atentos en su evolución deportiva...

Una vez expuesto todo este conjunto de factores, el análisis de los mismos me permite concluir que el resultado conseguido no es acorde con el nivel de la deportista. Entonces, ¿Cuál es la anomalía?

6.- BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso Curiel, D. (2008). El deporte de alto rendimiento desde la perspectiva del técnico deportivo. *Citius, Altius, Fortius: Humanismo, Sociedad y Deporte: Investigaciones y Ensayos*, 1(2), 70-98.

García, Á. (2024, 13 de octubre). Ruth Chepngetich, plusmarquista mundial de maratón con 2h09: "No tengo entrenador, me entreno sola". *RUNNERS WORLD*. <https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a62590159/ruth-chepngetich-plusmarquista-mundial-maraton-2h09-no-tengo-entrenador/>

Montolivo, A. (2024, 14 de octubre). Ruth Chepngetich, del sueño de ser policía al récord del mundo de maratón. *CORREDOR*. https://www.soycorredor.es/atletismo/ruth-chepngetich-sueno-ser-policia-record-mundo-maraton_301165_102.html

Pérez, I. (2024, 16 de octubre). Ocho atletas sancionados y un manager que aumenta la sospecha sobre la hazaña de Ruth Chepngetich. *RUNNERS WORLD*. <https://www.runnersworld.com/es/noticias-running/a62619604/ocho-atletas-sancionados-y-un-manager-que-aumentan-la-sospecha-sobre-la-hazana-de-ruth-chepngetich/>

WORLD ATHLETICS (s.f.). *Federico ROSA- Athlete Representative Profile*. <https://worldathletics.org/athletes/athlete-representatives/directory/federico-rosa-169284>

WORLD ATHLETICS (s.f.). *Ruth CHEPNGETICH-Athlete overview*. <https://worldathletics.org/athletes/kenya/ruth-chepngetich-14766298>