

PATRICK MAKAU Y EL ALUCINANTE RECORD DEL MUNDO DE MARATÓN

LA GESTA DE FINALES DE SEPTIEMBRE EN EL MARATÓN DE BERLÍN A CARGO DEL KENIATA PATRICK MAKAU, BATIENDO EL RÉCORD DEL MUNDO DE MARATÓN CON 2H03:38, HA TENIDO UN AMPLIO ECO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN. QUIZÁ HAYA CONTRIBUIDO QUE A SU GRAN VICTORIA, SE HAYA UNIDO EL ENFRENTAMIENTO EN ESA MISMA PRUEBA CON EL EX RECORDMAN, HAILE GEBRSELASSIE. UNA DERROTA TAN SIGNIFICATIVA COMO LA VICTORIA, YA QUE ADEMÁS DE PERDER SU PLUSMARCA, PROBABLEMENTE EL ETIOPE HAYA CERRADO SU GLORIOSO CICLO DEPORTIVO COMO NÚMERO UNO.

Por Vicente Capitán / Fotos: Vic Sailer, SCC-Events y R&R.

Con el fin de dar buena cuenta de lo que supone este nuevo registro maratoniano y cuáles son las posibilidades de elevarlo a cotas mayores, os hemos preparado este artículo que se nutre de opiniones cualificadas desde el punto de vista del deportista y técnico deportivo, del periodista y de la medicina especializada.

Lo primero que debemos hacer es ubicarnos en la figura de Patrick Makau Musyoki, que así se llama nuestro hombre, siendo Patrick y Makau sus dos nombres de pila (casi todos los keniatas tienen un nombre cristiano y un nombre suahili). Nació el 2 de marzo de 1985 y pertenece a la tribu Kamba, moradores de las estribaciones del Monte Kilimanjaro, la montaña sagrada que separa los países de Kenia y Tanzania. Se dice que los Kamba fueron grandes cazadores. Makau (que es como ha popularizado la prensa su nombre, quizá por decisión propia) no ha acumulado en su etapa de juventud resultados destacados en cross o pista, lo habitual entre sus paisanos de máximo nivel.

Él se centró desde joven en el asfalto, con el fin de poder ganarse un sustento y salir de la miseria. Ha sido el típico atleta de color que pulula por Europa entre carreras de 10 kilómetros hasta las media maratones. Todo hasta que en su país empezaron a contar con él para los Mundiales de Media Maratón. **En 2007 se colgó la plata individual y un año más tarde repitió la gesta. Esto le permitió entrenarse mejor, programando bien su calendario,** sin la necesidad imperiosa del dinero a corto plazo.

DEBUT ESPECTACULAR

Y así en 2009 dio el salto al maratón, en la ciudad de **Rotterdam**. En una carrera muy exigente acabó cuarto con 2h06:14, **la tercera mejor marca de la historia para un debutante a día de hoy.** Al año siguiente, también en Rotterdam, ganó el primer maratón de su historial, con unos magníficos 2h04:48 y a la llegada del otoño, en Berlín, repitió victoria sobre 42,195 km con 2h05:08, bajo un aguacero importante. Curioso es que en ambos casos el único hombre que le aguantó hasta los metros finales fue su compatriota Geoffrey Mutai, la sensación de su país este invierno al ganar los trials de cross con una diferencia apabullante y realizar en Boston la mejor marca de siempre en maratón con 2h03:02, invalidada como récord por incumplir la

normativa de la IAAF en cuanto al desnivel favorable (42 metros máximos) y la distancia entre salida y meta (debe ser menor de 21 km). Makau acabó 2010 como líder del ranking mundial, lo que le posicionaba para este 2011 como un hombre a tener en cuenta, pese a que en algunos medios se haya dicho tras su récord que era un completo desconocido. La pasada primavera acudió a Londres con la vitola de favorito, pero sufrió una aparatosa caída mediada la prueba. Pese a todo realizó una segunda parte muy buena, en progresión, y acabó tercero con 2h05:45, la misma marca que Martin Lel, segundo. Allí ganó otro Mutai, Emmanuel, con récord de la prueba (2h04:40), otro atleta con el futuro récord del mundo en sus piernas.

LA CARRERA PERFECTA

Todo atleta sueña con llegar en su máximo estado de forma y contar con el benéfico de la climatología, y **en el caso del maratón ya se sabe que el ideal es competir con temperaturas frescas (mejor que no alcancen los 20°C) sin viento ni lluvia.** Estas condiciones se dieron en Berlín la mañana del 25 de septiembre, lo que unido a un trazado bondadoso sin desniveles, con grandes y kilométricas avenidas y sin cambios bruscos de dirección, han convertido a la carrera alemana en el emplazamiento ideal para el asalto de marcas. Si además, el ritmo desde el inicio es sostenido y lo más uniforme posible (ocurrió así en gran medida en el caso de Makau), entonces estamos ante todos los ingredientes para que un portento de la naturaleza rompa barreras. **Los tiempos de paso de Patrick Makau, con una primera media maratón en 1h01:44 y una segunda parte en 1h01:54, lo dicen todo;** el sueño de cualquier entrenador, que su pupilo doble crono en sendas mitades. La mayoría de las teorías del entrenamiento hablan de una primera parte más rápida, debido al agotamiento final propio de una carrera tan larga, eso sí, tratando de mantener un ritmo lo más uniforme posible, pero los africanos llevan desmontando lo que dicen los especialistas una vez sí, otra también.

Y ya sin más os dejamos con diversas opiniones de peso sobre la gesta de Patrick Makau, la nueva estrella del fondo mundial, el hombre que destronó al gran Gebrselassie.



EVOLUCIÓN DEL RÉCORD DEL MUNDO (SUB 2h15)

■ 2h03:38	Patrick Makau (Ken)	Berlín	26-9-2011
■ 2h03:59	Haile Gebrselassie (Eti)	Berlín	28-9-2008
■ 2h04:26	Haile Gebrselassie (Eti)	Berlín	30-9-2007
■ 2h04:55	Paul Tergat (Ken)	Berlín	28-9-2003
■ 2h05:38	Khalid Khannouchi (Mar)	Londres	14-4-2002
■ 2h05:42	Khalid Khannouchi (Mar)*	Chicago	24-10-99
■ 2h06:05	Ronaldo da Costa (Bra)	Berlín	20-9-98
■ 2h06:50	Belayneh Dinsamo (Eti)	Rotterdam	17-4-88
■ 2h07:12	Carlos Lopes (Por)	Rotterdam	20-4-85
■ 2h08:05	Steve Jones (GBr)	Chicago	21-10-84
■ 2h08:18	Robert de Castela (Aus)	Fukuoka	6-12-81
■ 2h08:33.6 **	Derek Clayton (Aus)	Antwerpen	30-5-69
■ 2h09:36.4	Derek Clayton (Aus)	Fukuoka	3-12-67
■ 2h12:00	Morio Shigematsu (Jap)	Chiswick	12-6-65
■ 2h12:11.2	Abebe Bikila (Eti)	Tokio	21-10-64
■ 2h13:55	Basil Heatley (GBr)	Chiswick	13-5-64
■ 2h14:28	Leonard "Buddy" Edelen (EEUU)	Chiswick	15-6-63

* Khannouchi obtuvo posteriormente la nacionalidad estadounidense



Paul Tergat, de amarillo envuelto en la bandera de su país tras cruzar la meta de Nueva York 2008, en el que acabó tercero.



HASTA DÓNDE LLEGARÁ MAKAU... U OTROS

EL PASADO 25 DE SEPTIEMBRE PATRICK MAKAU ESTABLECÍA UNA NUEVA PLUSMARCA MUNDIAL DE MARATÓN: 2 HORAS, 3 MINUTOS Y 38 SEGUNDOS. EN UNA PRUEBA EN LA QUE HAILE GEBRSELASSIE SE RETIRABA, EL KENIANO BATÍA LA PLUSMARCA QUE OSTENTABA EL PROPIO ETÍOPE DESDE HACÍA TRES AÑOS. LAS CUENTAS, EN AMBOS CASOS, SALEN A UN PROMEDIO DE 2 MINUTOS Y 56 SEGUNDOS POR KILÓMETRO.

Por Jonathan Esteve Lanao (Doctor en la Universidad Europea de Madrid / All In Your Mind. Entrenador Nacional de Atletismo)

¿CÓMO LO HA HECHO?

Pero el dato más inquietante es que la segunda media maratón es idéntica en los últimos cuatro récords (1h01min y entre 45 y 47s, casi calcado, en los récords de Tergat de 2003, Gebre de 2007 y de 2008, y ahora Makau). Él es el único que ha ido perdiendo algo en la segunda mitad de la prueba (apenas 11 segundos). Los anteriores, entre 10 y 1:07 más lento en la primera media maratón. Con esos datos podría parecer que Makau ha sido el más regular en su ritmo, pero no es así (más bien al contrario). Lo que sí es evidente es que cada vez son menos conservadores en la primera parte de la prueba, y Makau ha sido el que menos. El más homogéneo a lo largo de la prueba fue Gebrselassie en su último récord, y también en el anterior de 2007.

¿CÓMO DEBE HACERSE?

Los científicos que estudian la regulación óptima del ritmo en competición suelen ponerse de acuerdo en que **para estas distancias, lo mejor quizá sea un ritmo de U**, en cuanto a **ritmo-lento-ritmo**, pero con **muy poca oscilación de ritmo**. Gebre cumplía a la

perfección con ese perfil. Makau, sin embargo, tiene una táctica aparentemente más anárquica: **hace las dos medias casi idénticas, pero el tercero y el sexto parcial 5.000 los hace los más rápidos** (muy muy rápidos, promedio de 2:52 del km 25 al km 30, el mejor parcial de un 5.000 de la historia en un maratón). El año pasado, también en el maratón de Berlín, aunque no batiera el récord, llevó una tendencia muy similar (tercer y sexto 5.000 especialmente fuertes). Su distribución del ritmo se parece mucho a la de Fabián Roncero en Rotterdam 1998 (salvando la parte final, claro): bajada de ritmo del 20 al 25, arreón del 25 al 30. Los científicos señalan además que la distribución óptima del ritmo es algo que puede aprenderse con el tiempo.

¿QUIÉN PODRÍA HACERLO?

Makau ha batido el récord, pero hay un grupo de aspirantes a batirlo también (incluido él, que con sus celebraciones en meta puede hacernos sospechar que haya tirado de calculadora al final dejando cierto margen para el año que viene). Al margen del desaparecido Wanjiru, debemos tener en cuenta a los Mutai. **Geoffrey Mutai**, por ejemplo, corrió el pasado mayo en Boston en unos escalofriantes 2h03:02. Como ya se explicó en Zona Run&Race en su día, al ser una prueba en línea y con desnivel positivo excesivo, no se homologa como récord mundial, pero ahí queda la marca como la más rápida en la distancia. Otros apellidos a recordar: **Mosop, Kirui, Kipsang, Kipruto, Chebet y el etíope Kebede**, además de los que pueden dar el salto a la distancia habiendo hecho récords de distancias inferiores, como Kenenisa Bekele. En el artículo previo de Run&Race, en nuestra sección "Lo que dice

Sigue en la p. 40 →



Jafred Kipchumba, otro desconocido gan en octubre en Eindhoven pulverizando su marca y el récord de la prueba.

¿SOPRENDENTE?

Por Fabián Roncero

A muchos de vosotros, como también he leído a muchos profesionales de los medios de comunicación, la marca realizada en el maratón de Berlín por el atleta keniano Makau os habrá sorprendido. Pero a otros, como el que os escribe, no nos ha sorprendido de ninguna de las maneras. En mi caso os voy a decir por qué razón no me sorprendió. Es más, creo que con la amplia nómina de atletas actuales todavía se puede mejorar algo esa marca.



¿CUÁNTO?

En el atletismo, aunque influyan la cabeza, las circunstancias en las que compitas, y tu estado de forma, que es en definitiva lo que te lleva a hacer la marca que te corresponde, lo cierto es que en este nuestro deporte no existen las matemáticas para casi nada. Vamos, que 2+2 no son cuatro y menos en competición.

¿QUÉ QUIERE DECIR?

Quiere decir que para hacer una marca como la que hizo Makau en Berlín, que en definitiva es ir a 2:55 el kilómetro, hace falta correr distancias inferiores mucho más rápido, eso es evidente. El mejor ejemplo es Gebrselassie, quien fue capaz de correr un 1.500 en 3:31, batir récords del mundo de 5.000 y 10.000 y llegar a correr la maratón justo por debajo de 2h04. Un corredor que tenga 3:40 en 1.500 sería incapaz de correr un 5.000 por debajo de 13:00 y por supuesto a la vez incapaz de correr un maratón en 2h04.

Por esta razón y **viendo las marcas que tienen los atletas actuales en distancias menores, yo creo que todavía se podrá llegar a hacer una marca en torno a las 2h:02:40.**

¿BAJAR DE DOS HORAS?

Otra de las preguntas que todo el mundo hace estos días, tanto aficionados como técnicos, científicos y atletas, es: ¿para cuándo bajarán de las 2 horas en maratón? La respuesta es fácil: **cuando un atleta sea capaz de correr un 10.000 a 25:40 o una media maratón en 57:00.** Entonces es cuando un atleta estará en disposición de hacerlo; otra cosa es que lo haga, ya que deberá encontrar el circuito ideal, que la climatología respete y que este atleta tenga su día. Cuando todas estas circunstancias coincidan, entonces será cuando pueda suceder, pero antes lo veo improbable, ya que imposible no hay casi nada.



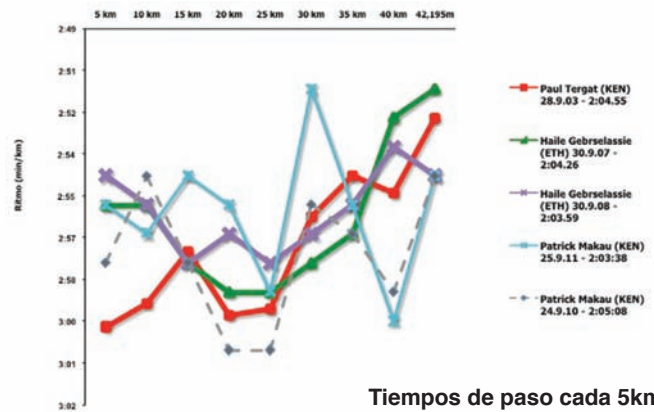
Geoffrey Mutai, el hombre que más rápido ha corrido de todos los tiempos, con 2h03:02 en Boston, este año.

aspirantes del oeste y norte de África, éstas dominarán rankings y tomarán el récord, si bien a día de hoy parece fuera de peligro durante bastante tiempo.

¿HASTA DÓNDE SE PUEDE LLEVAR EL RÉCORD?

Hace una década se batía el récord por un 0,5% (casi 0,6). Los récords de Gebre (2007 y 2008) lo rebajaron en sendos 0,4 (0,39 y 0,36 por ser exactos). Este récord ya "solo" ha sido batido por un 0,28%. Teóricamente habrá un momento que quizá sea muy difícil de rebajarlo. El mito de un techo insuperable en los récords mundiales ha sido estudiado por los científicos de forma periódica.

Hubo quienes lo situaron justamente en la marca que Makau acaba de hacer, un segundo menos para ser precisos (Nevill y White 2005). Otros han situado el récord **por debajo de las 2 horas** para antes de 2030. En mujeres, pronostican que no llegarán a bajar de 2h nunca, llegando a 2:12 para el 2028 (Péronnet y Thibault 1989). Y hay quienes calculan que los techos en el récord del mundo se alcanzarán en la siguiente generación de atletas (Berthelot et al 2008).



la ciencia", quedó claro que **tendrán que ser un hombre negro**. En mujeres probablemente también, pero ahí sigue la británica **Paula Radcliffe** con una plusmarca que parece lejos de toda amenaza. Conforme pasen los años y siga aumentando el número de

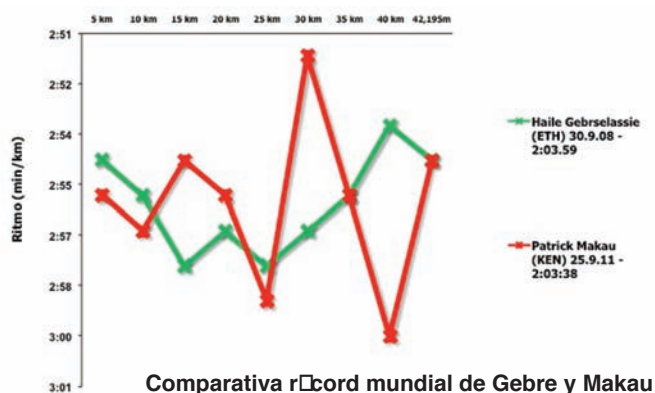
PARCIALES DE LAS ÚLTIMAS PLUSMARCAS MUNDIALES DE MARATÓN

	Belayneh Dinsamo (ETI) 17.4.88 - 2:06:50	Ronaldo Da Costa (BRA) 20.9.1998 - 2:06:05	Khalid Khannouchi (MAR) 24.10.1999 - 2:05:42	Khalid Khannouchi (MAR) 14.4.2002 - 2:05:38	Paul Tergat (KEN) 28.9.03 - 2:04:55	Haile Gebrselassie (ETI) 30.9.07 - 2:04:26	Haile Gebrselassie (ETI) 30.9.08 - 2:03:59	Patrick Makau (KEN) 25.9.11 - 2:03:38	Patrick Makau (KEN) 24.9.10 - 2:05:08	Fabi n Roncero (ESP) 19.4.1998 - 2:07:26
A o Nacimiento	1965	1970	1971	1971	1969	1973	1973	1985	1985	1970
Edad	22	28	28	30	34	34	35	26	25	27
5 km	3:01	3:04	3:02	2:58	3:00	2:56	2:55	2:56	2:58	3:01
10 km	3:00	3:04	2:57	2:59	2:59	2:56	2:56	2:57	2:55	3:00
15 km	3:00	3:05	2:58	2:59	2:57	2:58	2:58	2:55	2:58	2:58
20 km	3:01	3:03	2:57	2:59	2:59	2:59	2:57	2:56	3:01	2:58
25 km	3:00	2:56	3:01	2:55	2:59	2:59	2:58	2:59	3:01	3:00
30 km	3:00	2:55	3:00	2:58	2:56	2:58	2:57	2:52	2:56	2:56
35 km	3:01	2:56	2:56	2:59	2:55	2:57	2:56	2:56	2:57	3:00
40 km	2:59	2:56	3:00	3:03	2:55	2:53	2:54	3:00	2:59	3:14
42,195m	2:58	2:48	2:55	2:56	2:53	2:52	2:55	2:55	2:55	3:05
Ritmo Promedio	0:03:00	0:02:59	0:02:59	0:02:59	0:02:58	0:02:57	0:02:56	0:02:56	0:02:58	0:03:01
Coficiente Variación Récord Previo (%)		0,59	0,30	0,05	0,57	0,39	0,36	0,28		
1 Media		01:04:42	01:03:05	01:02:47	01:03:01	01:02:29	01:02:05	01:01:44	01:02:37	01:03:09
Marat n	02:06:50	02:06:05	02:05:42	02:05:38	02:04:55	02:04:26	02:03:59	02:03:38	02:05:08	02:07:26
2 Media		01:01:43	01:02:37	01:02:51	01:01:54	01:01:57	01:01:54	01:01:54	01:02:31	01:04:17
M s r pido 2 Media		00:02:59	00:00:28	-0:00:04	00:01:07	00:00:32	00:00:11	-0:00:10	00:00:06	-0:01:08

¿POR QUÉ SE HAN IDO BATIENDO LOS RÉCORDS?

Las principales causas de la evolución de los récords mundiales a lo largo de la historia, de forma muy simplificada, parecen haber sido las siguientes: entre los años 1800 y 1930, las mejoras en los hombres pueden haberse debido principalmente a las mejoras del VO2 max (es decir, de la "cilindrada aeróbica". Entre 1930 y 1960, por el % de VO2 max que eran capaces de mantener los hombres en competición (la habilidad de aguantar a altas "revoluciones ese motor"). Por tanto, por **factores fisiológicos**. Sin embargo, a partir de 1960, parece que las causas principales fueron la tecnología (aparición de pistas sintéticas de "tartán", mejores zapatillas, mejores medios de entrenamiento y apoyo de la medicina) y como otro elemento clave, el acceso de más población a la práctica atlética de competición (Joyner 1993). Algunos han indicado además que el efecto del dopaje puede ser otro elemento clave en las últimas décadas (Nevill y Whyte 2005).

Otros argumentan motivos más simples y que inciden en la vertiente **psicológica**. Subrayan que los récords se batían precisamente porque están ahí, atractivos y simbólicos, y por haber personas que se llegan a creer capaces de hacer algo que está solo al alcance de una persona. Algo de esto parece haber pasado con este Patrick Makau, que ha creído que también se puede correr mucho en la primera parte de la prueba.



Haile Gebrselassie

EL ELEGIDO

Por Esteban G. Mez *

Fue Patrick Makau Musyoki el elegido, pero podría haber sido Emmanuel Kipchirchir Mutai, Vincent Kipruto, Moses Cheruiyot Mosop, Martin Lel, Wilson Kwambai Chebet; en definitiva, cualquiera de los 12 kenianos que este año se han adueñado del ranking 2011 del maratón acreditando una marca inferior 2:06:31.



La dominante "tribu" keniana había dejado por el camino señales inequívocas de un inminente nuevo récord del mundo de maratón, y tan solo era cuestión de tiempo que lo consiguiera uno de los suyos; su sentimiento de grupo les hace disfrutar con los éxitos del compañero como si fueran propios. Durante los JJ.OO de Pekín, el malogrado Samuel Wanjiru nos dejaba boquiabiertos con su crono (2h06:32) conseguido en unas condiciones peores que adversas y sólo cuatro meses después de triunfar en el Maratón de Londres (2h05:24). Este año en Boston, Geoffrey Mutai nos avanzaba en forma de aldabonazo la hazaña que se nos venía encima cuando cubría la distancia en 2h03:02, que hubiera sido récord del mundo pero no se homologó el registro porque el circuito tenía un exceso de cuesta abajo (136,29 m). ¿Alguien escuchó alguna queja de Mutai? No. Los kenianos sólo corren y otros son los que dan importancia y valor a las marcas. Las carreras en ruta no guardan ya ningún secreto para estos atletas que **han aprendido a derrotar al fantasma de E I Muro**, "El hombre del mazo" o cualquiera de los adjetivos que utilizamos para señalar ese momento donde el atleta no tiene, digamos no tenía, control sobre su cuerpo. Makau ha sido el elegido, pero el azar nada ha tenido que ver con la proeza alcanzada. Sus estadísticas refrendan el RM conseguido en Berlín. Patrick Makau es el atleta que más veces ha corrido por debajo de los 60 minutos en medio maratón (8 carreras), **y en sus cinco mejores maratones acredita una media de 2h05:07** (segundo mejor de la historia tras Haile Gebrselassie); y así podríamos seguir enumerando razones. A esta plusmarca universal le otorgó una vida efímera y si queréis más argumentos, gustosamente os facilito en otra ocasión las estadísticas que elabora un "loco" de los números que se llama Ken Nakamura cuyos trabajos son impecables por no decir imprescindibles para entender la evolución de esta prueba mítica.

Moses Mosop acaba de ganar en Chicago con 2h05:37.



* Periodista especializado en atletismo de TVE.

UN DOMINIO ABSOLUTO

Texto y Cuadros: V. Capitán

No hay color, y podéis llevarlo al sentido literal de la expresión. Desde hace una década y más aún las últimas tres-cuatro temporadas, los africanos han desembarcado con todo en la distancia del maratón. "Le han perdido el miedo a la prueba y a su preparación", nos dijo hace unos días Chema Martínez, el vigente subcampeón de Europa de la especialidad. Los datos son apabullantes. En 2008 hubo 106 marcas por debajo de las 2h10, en 2009 fueron 129, y nada menos que 156 en 2010. Este 2011 aún no ha concluido, porque en lo que queda de otoño y los primeros compases del invierno aún se celebran maratones de entidad. De momento, ya hay 112 registros que han roto esa barrera.

Y como podéis imaginar, de esas marcas, la gran mayoría pertenecen a africanos, especialmente a los kenianos, que los últimos años se han significado como dueños y señores de la especialidad, con el permiso de Gebrselassie y algún compatriota más. Otro dato que "asusta": en 2010 de los 100 primeros del ránking mundial, 60 fueron kenianos y 27 etíopes.

Esta temporada, con fecha límite 16 de octubre (el ránking se cierra el 31 de diciembre) **los 100 atletas mejores del año son: 62 kenianos, 21 etíopes, 5 marroquíes, 4 japoneses**, y un representante de Brasil, Uganda, Estados Unidos, Eritrea, Suráfrica, Ucrania, Corea y Rusia. Si además parcelamos éstos por la calidad de sus marcas, encontramos a 18 kenianos entre los 20 mejores, con la excepción del brasileño Dos Santos y el etíope Daba. Entre los 50 hombres más rápidos, 36 son de Kenia y 7 etíopes.

MEJORES MARCAS MUNDIALES DE TODOS LOS TIEMPOS

MARCA	ATLETA	PAÍS	PTO.	LUGAR	FECHA
2h03:38	Patrick Makau Musyoki	Ken	1º	Berlín	25-9-11
2h03:59	Haile Gebrselassie	Eti	1º	Berlín	28-9-08
2h04:26	<i>Gebrselassie</i>		1º	<i>Berlín</i>	<i>30-9-07</i>
2h04:27	Duncan Kibet	Ken	1º	Rotterdam	5-4-09
2h04:27	James Kipsang	Ken	2º	Rotterdam	5-4-09
2h04:40	Emmanuel Mutai	Ken	1º	Londres	17-4-11
2h04:48	<i>P. Makau</i>		1º	<i>Rotterdam</i>	<i>11-4-10</i>
2h04:53	<i>Gebrselassie</i>		1º	<i>Dubai</i>	<i>18-1-08</i>
2h04:55	Paul Tergat	Ken	1º	Berlín	28-9-03
2h04:55	Geoffrey Mutai	Ken	2º	Rotterdam	11-4-10
2h04:56	Sammy Korir	Ken	2º	Berlín	28-9-03
2h04:57	Wilson Kipsang Kiprotich	Ken	1º	Frankfurt	31-10-10
2h05:04	Abel Kirui	Ken	3º	Rotterdam	5-4-09
2h05:08	<i>P. Makau</i>		1º	<i>Berlín</i>	<i>26-9-10</i>
2h05:10	<i>G. Mutai</i>		2º	<i>Berlín</i>	<i>26-9-10</i>
2h05:13	Vincent Kipruto	Ken	3º	Rotterdam	11-4-10
2h05:15	Martin Lel	Ken	1º	Londres	13-4-08
2h05:18	Tsegay Kebede	Eti	1º	Fukuoka	6-12-09
2h05:19	<i>Kebede</i>		1º	<i>Londres</i>	<i>25-4-10</i>
2h05:20	<i>Kebede</i>		2º	<i>Londres</i>	<i>26-4-09</i>
2h05:23	Feyisa Lilesa	Eti	4º	Rotterdam	11-4-10
2h05:24	Samuel Wanjiru	Ken	2º	Londres	13-4-08
2h05:25	Bazu Worku	Eti	3º	Berlín	26-9-10
2h05:27	Jaouad Gharib	Mar	3º	Londres	26-4-09
2h05:27	Wilson Kwambai Chebet	Ken	1º	Rotterdam	10-4-11
2h05:29	<i>Gebrselassie</i>	<i>Eti</i>	1º	<i>Dubai</i>	<i>16-1-09</i>
2h05:30	Abderrahim Goumri	Mar	3º	Londres	13-4-08

... otros siete atletas han bajado de 2h06, siendo el siguiente en la lista el récord mundial de Ronaldo da Costa (Bra) con 2h06:05

2h06:36	Antonio Pinto (Récord de Europa)	Por	1º	Londres	16-4-00
2h06:52	Julio Rey (Récord de España)		1º	Hamburgo	23-4-06
2h07:23	Fabián Roncero		2º	Rotterdam	18-4-99
2h07:26	<i>Roncero</i>		1º	<i>Rotterdam</i>	<i>17-4-98</i>
2h07:34	Antonio Peña		1º	Otsu	4-3-01
2h07:42	José Ríos		1º	Otsu	7-3-04
2h07:48	Francisco Javier Cortés		2º	Hamburgo	22-4-01
2h07:54	Alejandro Gómez		2º	Rotterdam	20-4-97
2h07:57	Abel Antón		1º	Londres	26-4-98
2h08:01	Alberto Juzgado		1º	Tokio	8-2-98
2h08:05	Martín Fiz		1º	Otsu	2-3-97
2h08:09	Chema Martínez		3º	Rotterdam	13-4-03

MARCAS CON DESNIVEL EXCESIVO (136,29 METROS)

2h03:02	Geoffrey Mutai	Ken	1º	Boston	18-4-11
2h03:06	Moses Mosop	Ken	2º	Boston	18-4-11
2h04:53	Gebre. Gebremariam	Eti	3º	Boston	18-4-11
2h04:58	Ryan Hall	EEUU	4º	Boston	18-4-11

* Tras los 2h05:30 hemos colocado el récord de Europa y tras otro salto los 10 mejores españoles de siempre.

MEJORES MARCAS MUNDIALES 2011

MARCA	ATLETA	PAÍS	PTO.	LUGAR	FECHA
2h03:38	Patrick Makau Musyoki	Ken	1º	Berlín	25-9-11
2h04:40	Emmanuel Mutai	Ken	1º	Londres	17-4-11
2h05:27	Wilson Kwambai Chebet	Ken	1º	Rotterdam	10-4-11
2h05:33	Vincent Kipruto	Ken	2º	Rotterdam	10-4-11
2h05:37	Moses Mosop	Ken	1º	Chicago	9-10-11
2h05:45	Martin Lel	Ken	2º	Londres	17-4-11
2h05:45	P. Makau		3º	Londres	17-4-11
2h05:48	Jafred Chirchir K.	Ken	1º	Eindhoven	9-10-11
2h05:53	Wilson K. Chebet		1º	Amsterdam	16-10-11
2h06:05	Laban Korir	Ken	2º	Amsterdam	16-10-11
2h06:07	Eric Ndiema	Ken	3º	Amsterdam	16-10-11
2h06:13	Wilson Kipsang Kiprotich	Ken	1º	Otsu	6-3-11
2h06:15	Wesley Korir	Ken	2º	Chicago	9-10-11
2h06:28	Nathaniel Kipkosgei	Ken	2º	Eindhoven	9-10-11
2h06:29	Bernard Kiprop Kipyego	Ken	3º	Chicago	9-10-11
2h06:31	Benjamin Kolum Kiptoo	Ken	1º	París	10-4-11
2h06:34	Marilson Dos Santos	Bra	4º	Londres	17-4-11
2h06:34	Nicholas Manza Kamakya	Ken	4º	Amsterdam	16-10-11
2h06:48	Michael Kipkorir Kipyego	Ken	3º	Eindhoven	9-10-11
2h06:53	Elijah Keitany	Ken	5º	Amsterdam	16-10-11
2h06:54	Paul Biwott	Ken	6º	Amsterdam	16-10-11
2h07:04	Bekana Daba	Eti	1º	Houston	30-1-11
...					
2h08:04	Ryan Hall	EEUU	5º	Chicago	9-10-11
...					
2h09:26	Oleksandr Sitkovskyy	Ucr	1º	Bila Tserkva	2-10-11
...					
2h12:21	Pablo Villalobos		4º	Sevilla	13-2-11
2h13:32	Ricardo Serrano		6º	Berlín	25-9-11
2h13:34	Pedro Nimo		7º	Berlín	25-9-11
2h13:44	Rafael Iglesias		2º	S. Sebastián	28-11-10
2h15:25	Chema Martínez		16º	Londres	17-4-11
2h16:02	Manuel Hurtado		22º	Amsterdam	16-10-11
2h17:41	Asier Cuevas		3º	S. Sebastián	28-11-10
2h17:57	Jaume Leiva		16º	Rotterdam	10-4-11
2h18:08	Marc Roig		9º	Barcelona	6-3-11
2h19:44	José Carlos Hernández		27º	Berlín	25-9-11

* Aparecen los 20 primeros atletas del ránking (21 marcas ya que Makau tiene dos grandes registros). Luego reflejamos el primer no africano, el primer europeo y los 10 mejores espas.