**Training for a Marathon**

**Elena**: ¿Bueno?

**Marco**:Hola, Elena. Soy yo, Marco.

**Elena**: Hola, Marco. ¿Ya te inscribiste para correr el maratón en cuatro meses?

**Marco**:Sí, lo hice anoche. ¿Y tú?

**Elena**: Yo también.

**Marco**:Muy bien. Dentro de algunos meses vamos a ser unas máquinas de correr. Ya corro casi 30 millas por semana.

**Elena**: Muy bien. ¿Y has cambiado tu alimentación? Sé que prefieres las papas fritas.

**Marco**: Umm… técnicamente, sí. Ya puedo comer aún más papas fritas, incluso antes y después de correr.

**Elena**: Con una dieta así no vas a ser una “máquina de correr.” Te aconsejo que pruebes una barra energética antes de correr y, a la mitad de las carreras largas, un gel energético.

**Marco**: Es buena idea. Los voy a probar hoy con mi carrera larga, es de 14 millas. ¿La quieres correr conmigo?

**Elena**: Claro, siempre me gusta hacer ejercicios contigo.

**Marco**: Perfecto, ya voy para tu casa. Hasta ahora.

**Elena**: Chao.

**Elena**: Hola, Marco. ¿Estás listo para correr?

**Marco**: ¿Yo? Siempre. Vámonos

**Marco**: Creo que tú tienes razón. La barra energética me permite correr más rápido. Además, supo muy rica con mi café y cigarrillo esta mañana.

**Elena**: ¿Tu cigarrillo? ¿Aún fumas una cajetilla por día?

**Marco**:Eh, más o menos. Pero estoy pensando en fumar un poco menos.

**Elena**: Eres una caja de sorpresas.

**Marco**: ¿Escuchaste algo?

**Elena**: No. Mira, estamos a la mitad de la carrera. Voy a tomar el gel energético.

**Marco**: Es buena idea. Yo también. ¡Vaya! El gel, sí, te da más energía. Ya estoy corriendo más rápido. Soy como super-Marcos.

**Elena**: Ten cuidado Marco. A pesar de tener falsas ilusiones como superhéroe, los coches aún pueden atropellarte.

**Marco**: Sólo si me pueden alcanzar. Creo que voy a calificar para el maratón en Boston en nuestro siguiente maratón.

|  |  |
| --- | --- |
| Content area / Contenido | Exercise, good health, diet / Ejercicio, buena salud, dieta |
| Grammar / Gramática | Present simple / Presente del indicativo |
| Level / Nivel | Intermediate / Intermedio |
| Discourse type / Tipo de discurso | Dialogue / Diálogo |
| Vocal talent / Talento vocal | Antonio Gómez Martín, Ana Samperiz Pociello |
| Year / Año | 2011 |