

## 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