

LAS CLAVES DEL TRAIL RUN

EN EL VERANO ABUNDAN LAS PROPUESTAS TENTADORAS PARA LOS AMANTES DE ESAS CARRERAS LEJOS DEL ASFALTO QUE PERMITEN COMBINAR DEPORTE, VACACIONES Y NATURALEZA. POR CAROLINA ROSSI *

► CORRER EN LA MONTAÑA PUEDE

ser una experiencia única y de lo más gratificante, pero requiere una buena preparación y ciertos recaudos especiales. Acá te contamos cuáles son.

ENTRENAR LAS PENDIENTES

Aunque vivas en la ciudad, no podés omitir en tus entrenamientos los trabajos de cuestras. Buscá lomas, puentes, escaleras, pero no descuides por nada esta parte vital de la preparación. Practicá tanto las subidas como las bajadas y, si podés hacerlo en terrenos naturales, mucho mejor. No corras siempre sobre asfalto y cemento, andá acostumbrándote a las superficies con las que te vas a encontrar en la carrera, como el pasto, la arena, la tierra y las piedras. También es fundamental entrenar los cambios de ritmo haciendo distintos trabajos: subir lento y bajar rápido, subir rápido y bajar lento, subir y bajar lento sin pausas, subir y bajar fuerte con pausas de trote entre series. Y practicar también las cuestras muy empinadas, esas que solo pueden hacerse caminando. La variedad es clave.

CORRER EN EQUIPO

En este tipo de carreras de aventura es muy común la modalidad de participación en equipos, donde debe completarse el total del trayecto junto a un compañero. De optar por esta categoría, es importante compartir algunos trabajos con quien se va a correr y ponerse de acuerdo de antemano en varios puntos, como el ritmo, quién lo marcará, qué pasa si uno no puede seguir, qué elementos llevará cada uno y demás cuestiones.

¿ENTRENAR SIEMPRE CON MOCHILA?

No es necesario en todos los entrenamientos previos llevar la mochila que vas a usar en la carrera. Con probarla algunas veces, verificar que queda cómoda y que el sistema de hidratación



funciona correctamente, es suficiente. No hace falta exigirse de más en cada corrida cargando peso extra en la espalda y las articulaciones. En la competencia no hay opción. En los trabajos previos, sí.

BASTONES: ¿SÍ O NO?

Los bastones son muy útiles para las pendientes muy pronunciadas cuando no se puede correr,

pero para correr estorban. Informate bien sobre cómo será el circuito y, si creés que vas a caminar mucho en subida, lleválos. Si casi todo el trayecto va a ser corriendo o trepando, usando las manos, y estás en buen estado, quizás sea mejor prescindir de ellos. De todas formas, esta es una elección muy personal, ya que de saber usarlos, pueden resultar un elemento de gran ayuda que reduce el esfuerzo de las piernas con los brazos, forzando menos los cuádriceps y las rodillas.

LLEVAR EL MENOR PESO POSIBLE

No omitas ningún elemento obligatorio exigido por la organización; estos son requeridos por tu propio bien, y de no llevarlos, además de arriesgarte a sanciones, atentás contra el juego limpio y eso es trampa. Pero con todo lo demás, entre cada cosa que pienses llevar, preguntate si realmente es necesaria. Cada gramo extra se sentirá mucho con la acumulación de los kilómetros. Ir lo más liviano posible te permitirá ir más cómodo y veloz. Llevar agua es fundamental, pero pesa, por eso informate sobre

FOTO: GENTILEZZA DIEGO WINITZKY PARA XTRAIL AMERICA

ENCONTRÁ
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM



• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar

dónde habrá hidratación exactamente para que no te falte ni cargues de más.

NO QUEMARSE EN LAS SUBIDAS

Cuando la pendiente es muy pronunciada, muchas veces no nos damos cuenta de que con un trote ultralento se avanza más despacio que caminando a pasos grandes. Sin contar que caminando nos cansamos menos. Cada uno determinará cuándo correr y cuándo no, dependiendo de su condición física, pero recordemos que hasta los mejores corredores de trail hacen trekking en ciertas cuestas muy pronunciadas, o técnicas. Esto hará también que cuidemos las piernas y que lleguen en mejor estado para correr bien cuando el terreno lo permita, y así podamos ganar varios minutos y hacer la diferencia.

OPTIMIZAR LAS BAJADAS

Una bajada mala desde lo técnico repercute mucho en los músculos y en las articulaciones. Si bien bajar fuerte puede intimidar, la forma correcta de atacar un descenso es justamente sin frenarse en cada zancada, soltando las piernas. Frenar constantemente es un impacto grande para las rodillas y para los cuádriceps. Si perdemos el miedo (esto se logra con mucha práctica) y podemos bajar de manera fluida, no solo iremos mucho más rápido, sino que

► En la montaña, el “ritmo estipulado” no existe. No se puede proyectar como en el asfalto. La velocidad la marcan nuestras piernas y el tipo de terreno, las pendientes y el viento.

estaremos cuidando las piernas. Parece una contradicción pero es real: cuanto más rápido bajemos, menos nos vamos a cansar y castigar las piernas. La posición de los brazos debe ayudar a estabilizar el cuerpo y dar equilibrio llevándolos abiertos y semiextendidos con las manos a la altura de los hombros.

LA ELECCIÓN DEL CALZADO

Lo principal es que sea cómodo. Hay quienes prefieren zapatillas rígidas y resistentes, asumiendo un peso extra, y otros que priorizan la amortiguación o que sean livianas, y por eso usan modelos de calle. Si bien la elección es muy personal, los requisitos más importantes son la comodidad y el buen agarre de la suela para no resbalar y poder trepar bien.

REGULAR EL RITMO

En las carreras de calle nos medimos en minutos por kilómetro; sabemos que si llevamos un ritmo de cinco, por ejemplo, terminamos los 10 K en cincuenta minutos. Es muy útil saber a qué ritmo ir para hacer una carrera inteligente, pero en la montaña, el “ritmo estipulado” no existe. Todo tiene un plus de suspenso, un condimento que agrega lo desconocido, sea por el circuito como por la marca que se hará. No se puede proyectar como en el asfalto. La velocidad la marcan nuestras piernas y el tipo de terreno, las pendientes y el viento. Por eso, en trail debemos manejarnos por sensaciones, escuchando al cuerpo y regulando el esfuerzo. Una excelente herramienta para muchos es llevar medidor de frecuencia cardíaca. El pulso nos puede dar una idea muy acertada del costo energético que nos representa una actividad y, según el tiempo de duración de la prueba, podemos pautar un pulso máximo sugerido. Claro que esto solo es válido para personas que tienen pulso regular, se conocen y saben en qué valores manejarse para exigirse lo justo.

HACERSE AMIGO DE LOS GELES

A la hora de reponer combustible rápido llevando poco peso no hay como los geles: ¡Realmente son energía instantánea en sobrecitos! Poco peso y practicidad con un aporte promedio de cien calorías o más. Si el circuito llevará muchas

horas, quizás necesites algo sólido extra también. Pero la gran mayoría de los corredores pueden arreglárselas bien únicamente con geles en pruebas de una duración de hasta cuatro horas. No a todos les caen bien; pueden resultar muy dulces o empalagosos y hay que probarlos antes. Acostumbrate a usarlos en los entrenamientos largos y siempre consumilos con un poco de agua. Lo que está terminantemente prohibido en carrera de montaña es tirar los sobres vacíos después de consumirlos. Cuidar el medio ambiente y los hermosos paisajes por donde corremos es responsabilidad de todos.

RELOJES CON GPS

En las carreras de aventura los kilómetros no están marcados y a veces es fácil perderse si no hay buena señalización. Acá es donde el GPS se vuelve un elemento de suma utilidad, además de que te ayudará a saber cuánto falta, para dosificar las energías, encontrar el camino de vuelta con solo acudir al modo “Ir al inicio”, en caso de perderte, y conocer a qué altura estás y cuánto queda por ascender, entre tantas otras cosas.

ESTUDIAR TODA LA INFO POSIBLE DE LA CARRERA

Averiguá la altimetría del circuito, si habrá hidratación u otro tipo de abastecimientos y dónde. También cómo estará el clima, qué elementos debés llevar como obligatorios y toda la información posible para encontrarte con la menor cantidad de sorpresas.

ACLIMATARSE

Llegar unos días antes de la carrera a la zona de largada es una excelente opción para acostumbrarse al lugar, reconocer parte del circuito, salir a hacer un trote adaptándote al clima y al tipo de terreno del lugar. Si la carrera es en la altura (más de 2.000 metros sobre el nivel del mar), es bueno llegar con la mayor antelación posible para aclimatarse. ¡Pero cuidado! Hay quienes no bien llegan a la montaña se sienten perfectos y les afecta más la altura al tercer o cuarto día. Lo ideal sería llegar con suficiente antelación para que el organismo se adapte (al menos cinco días antes), o justo antes de competir (no más de veinticuatro horas antes).