Mejora tu marca en carreras alpinas

Salto al podio

En plena temporada de carreras de montaña más de uno se plantea mejorar su marca o, al menos, probar suerte. Medio maratón, kilómetro vertical, trail..., ¿has elegido ya? Cada prueba requiere un entrenamiento distinto. Si buscas resultados, sigue los ejemplos de Quico Soler y Teresa Roca, fuertes donde los haya, pero con mucho, muchísimo trabajo detrás.

Por Ricard Vila

Primeros de abril. Pont de Suert (Lleida). El primer *Thorlos Trainning Camp* se estrena con 12 corredores y con nieve. Pero las malas condiciones climatológicas no frenan las jornadas teórico-prácticas: series de subidas y técnica de bajadas por las pistas de Viu de Llevata; sesiones de fuerza en el polideportivo (no para de nevar) y aventura

Un paso adelante hacia la meta, en la mítica carrera al Aneto.

M. ELORDI

en la zona de Malpas ¡con 30 cm de nieve!

No falta el asesoramiento de corredores de la talla de Carme Tort, Agustí Roc, Esteve Canal, Joan Colomer y Jordi Martín.

En vista del éxito de esta edición, los organizadores ya piensan en el próximo proyecto. Y es que no cesan de surgir nuevos retos y nuevos aficionados a las carreras de montaña.

Actualmente hay pruebas para todos los gustos: de 10 km, medio maratón, trail, ultra-trail, por etapas, de media y alta montaña, etc. Cada una con características diferentes. Podríamos diferenciar tres tipos. Las cortas, donde encajan recorridos de 10 o 15 kilómetros, el medio maratón o el kilómetro vertical, que supone 3 o 4 km; las carreras largas, donde incluimos el maratón alpino o recorridos de hasta 50 km; y por último, las carreras muy largas. Aquí hablamos ya de trail y de rutas de 80 a 150 km y de varios días de duración.

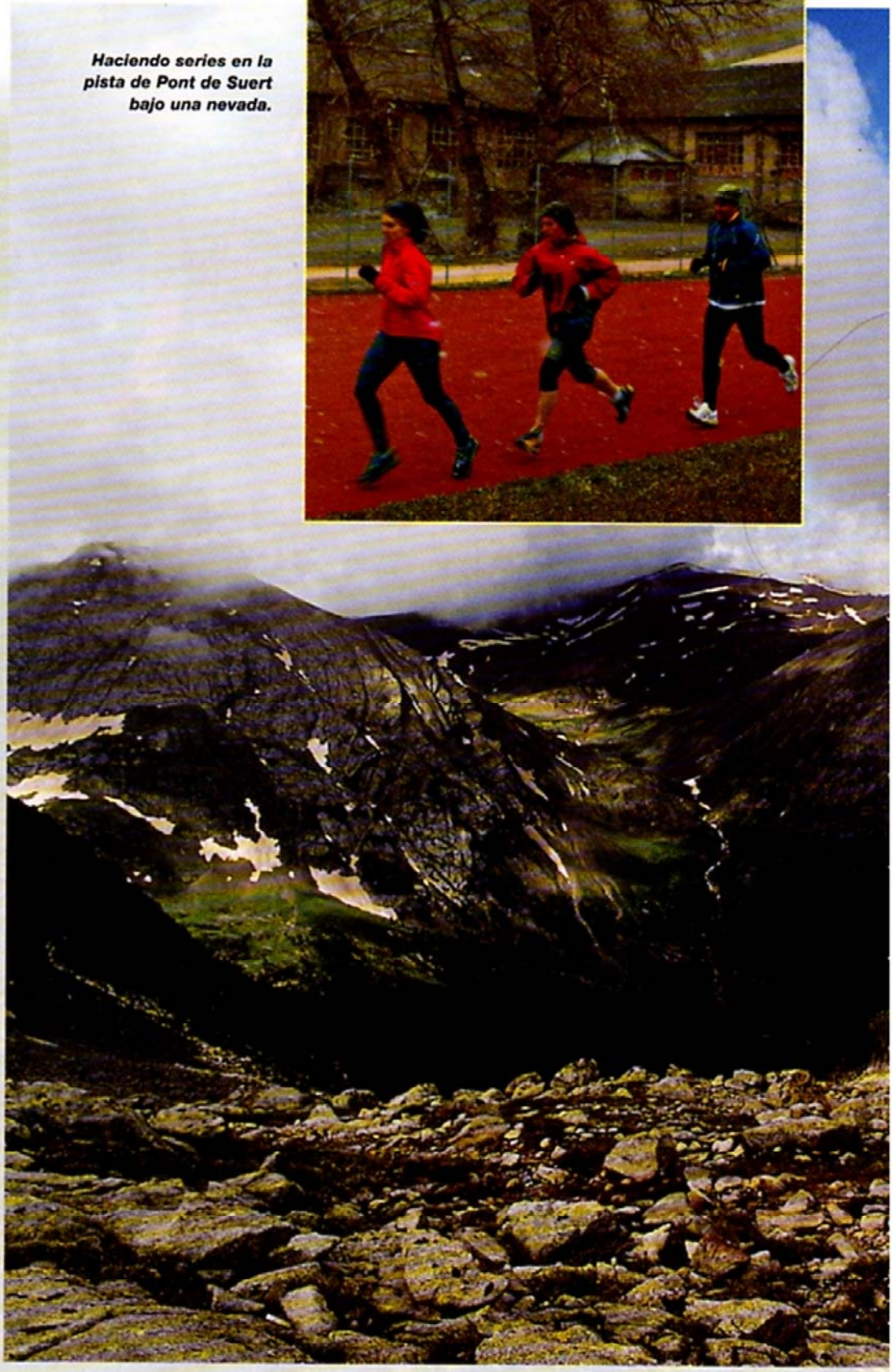
Los corredores suelen participar en todas. Aún no hay especializaciones en distancias determinadas, pero es algo que no tardará en llegar, así que para sacar el máximo rendimiento en cada modalidad, hay que seguir un plan específico con el fin de adaptarse lo mejor posible a la disciplina elegida.

CONDICIONANTES Y DIFERENCIAS

Factores como la altitud máxima y media; los desniveles (negativo, positivo y acumulado); el perfil de la carrera y su duración; la distancia a recorrer y las dificultades técnicas que encuentra el corredor (bloques, crestas, pasos aéreos, trialeras, etc.) determinan la cantidad y la calidad del entrenamiento.

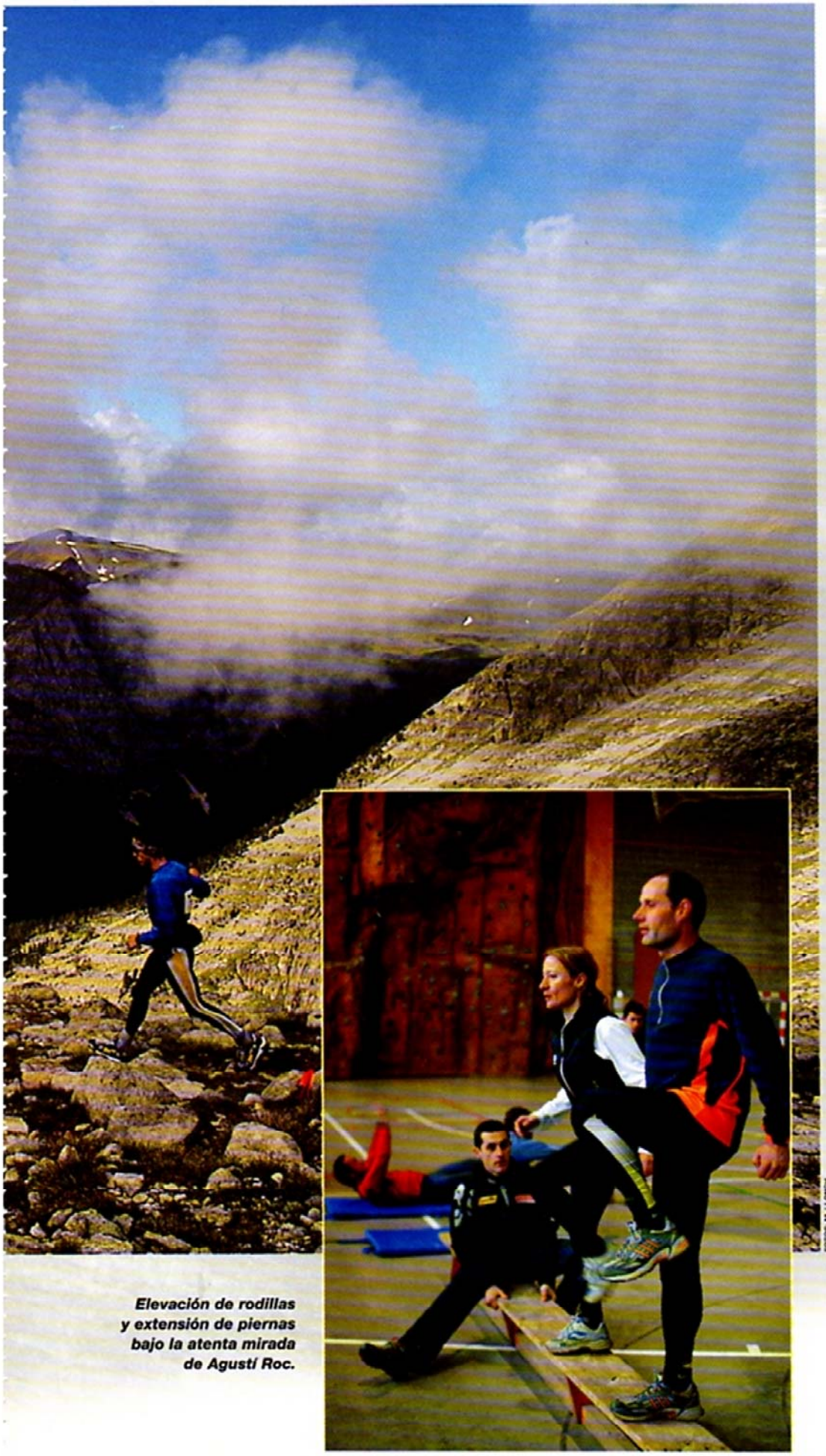
En general, en las carreras cortas y más explosivas como el kilómetro vertical, donde casi todo el tiempo vamos "en el ganxo" ("gancho", cuando alguien "tira de ti" o progresas sin llegar al límite, pero aguantando al máximo), tenemos que incidir en el trabajo de fuerza y en hacer una cantidad de volumen total de kilómetros más

Haciendo series en la pista de Pont de Suert bajo una nevada.



El **maratón** es, casi siempre, el objetivo final de un corredor, pero hay que empezar con **retos cortos.**

Aún no hay **corredores** especialistas en distancias determinadas, pero es algo que no tardará en **llegar**.



FOTOS: M. LLORCH

Elevación de rodillas y extensión de piernas bajo la atenta mirada de Agustí Roc.

Una semana de entrenamiento específico de Teresa Roca para preparar el medio maratón de Canazei (Dolomitas, 1999).

Lunes
- 6 km en llano y a ritmo lento + estiramientos.

Martes
- Calentamiento + fuerza específica y ejercicios compensatorios.
- 10 km de carrera progresiva en toboganes.

Miércoles
- 15 km de carrera en llano con ligeros toboganes en progresión + estiramientos.

Jueves
- Calentamiento y series largas a 1.500 m.
- 3 x 3 km a ritmo de umbral anaeróbico con pausa 3'.

Viernes
- Calentamiento + fuerza resistencia en circuito (2 circuitos de 30' de trabajo y 30" de pausa con 12 ejercicios variados).
- 10 km de carrera en toboganes.

Sábado
- 1h30' en montaña *fartlek* (cambios de ritmo) y 'coco' (caminar-correr) a 1.500 m sin forzar.

Domingo
- 3h30' en montaña de 'coco' a ritmo máximo con un desnivel total de 2.500 m.

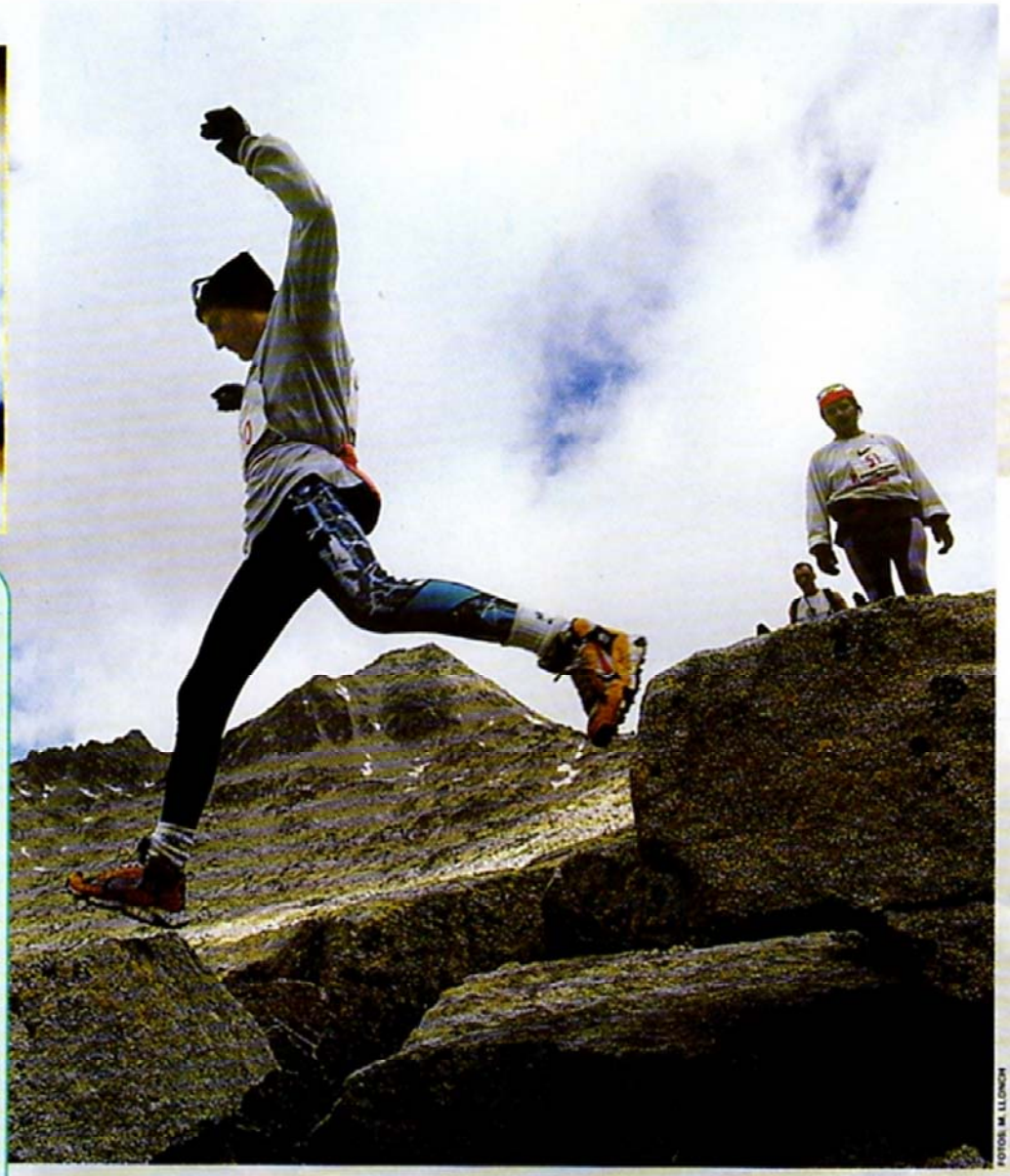
rápidos y siempre con un buen kilometraje de base. Las series de repeticiones largas tanto en cross como en montaña en la época específica han de realizarse a un ritmo más exigente.

En las carreras largas, sin embargo, es obligado hacer un mayor número de kilometros y de horas de carrera a diferentes ritmos, y también un mayor número de repeticiones en las series largas de cross, montaña y cuesta. Esto no significa que descuidemos el trabajo de fuerza. Un aspecto determinante para este tipo de pruebas es el trabajo en altura y con diferentes desniveles.

DISTANCIAS CORTAS

Un corredor afronta de diversas formas las carreras de corta distancia: como preparación del maratón o porque forman parte del

La altitud, las dificultades del terreno y el perfil de la carrera condicionan el entrenamiento.



FOTOS: M. ELLINGH

Una semana de concentración en altura. Quico Soler en Cervinia (2000), tres semanas antes del campeonato del mundo.

Domingo
- Cross vertical en Benasque: subida al pico Cerler con 1.300 m de desnivel positivo. Consigue el primer puesto: 59'22".

Lunes
- Mañana: viaje a Cervinia.
- Tarde: 40' de carrera lenta y suave + estiramientos.

Martes
- Mañana: 3h de 'caco' (caminar-correr): 700 m desnivel hasta los 4.165 m del pico Breithorn.
- Tarde: Calentamiento + fuerza (abdominales y lumbares) + 30' de carrera en progresión a 2.000 m.

Miércoles
- Mañana: calentamiento + cuestas con un desnivel positivo de 800 m hasta 2.800 m (6 repeticiones x 6' de 'caco' a ritmo máximo con pausa de 3').
- Tarde: masaje y descanso.

Jueves
- Mañana: 3h30' de 'caco' con 1.765 m acumulados hasta los 3.400 m.
- Tarde: calentamietno + fuerza general + 30' de carrera en progresión a 2.000 m.

Viernes
- Mañana: calentamiento + series largas a 2.600 m (5 repeticiones x 8' de carrera con pausa de 2' a ritmo de umbral anaeróbico).
- Tarde: descanso total.

Sábado
- Mañana: 3h de 'caco' con 1.465 m de desnivel acumulado hasta los 4.165 m.
- Tarde: 20' de trote suave + *stretching*

Domingo
- Mañana: igual que el jueves por la mañana.
- Tarde: viaje de vuelta.

calendario de un campeonato y hay que puntuar; o también porque la misma carrera es un objetivo prioritario.

A la hora de entrenar, podemos tomar como ejemplo el trabajo de Teresa Roca cuando preparó el medio maratón de Canazei (Dolomitas), una carrera que eligió por la dureza y la belleza del recorrido. En total, son 22 km que suman un desnivel positivo de 1.702 m, y el punto más alto del itinerario alcanza los 3.152 m (Biz Boe). En 1999, la catalana consiguió el segundo lugar con 2h52'.

Antes de plantearme su entrenamiento, hice un repaso a las cualidades de esta corredora y a diversos factores condicionantes. Por un lado, analicé su situación personal: cada día afronta un trabajo físico de 8h: vive muy cerca del Pirineo y además está adaptada a la montaña desde pequeña; es fuerte física y emocionalmente y también muy sufridora y luchadora en carrera. Por otro lado, hice una planificación de la temporada: hay una época fundamental de larga duración en la que se realiza un test de laboratorio y de campo previo. Así conseguimos el umbral anaeróbico y el estado de forma del que parte Teresa. Después se trabaja para acumular muchos kilómetros (entrenamiento de muchas horas y desniveles). Y también se realiza una preparación física y de fuerza de base y general, así como trabajo de compensación muscular. En esta fase no acude a competiciones, se centra en un entrenamiento diario.

La siguiente etapa se localiza ya en una época específica de entrenamiento, de corta duración (unas seis semanas). En ella realizamos un segundo test de

campo y transformamos la cantidad de kilómetros que ha conseguido en calidad (más rápidos). La preparación física es de mantenimiento y de trabajo de fuerza específico. También sigue con los ejercicios de compensación muscular y hacemos incidencia en el entrenamiento técnico en montaña para trabajar sobre el terreno y en perfiles alpinos. Por último, en esta etapa Teresa sí afronta competiciones para alcanzar la forma necesaria.

OBJETIVO: EL MARATÓN

Correr un maratón es, casi siempre, el objetivo final del corredor. Primero piensa en terminarlo y luego en mejorar la marca y buscar nuevos retos en el itinerario y en el desnivel. Para conseguirlo es muy aconsejable y prudente empezar antes con carreras cortas y hacer entrenamientos largos para quedarse con un buen sabor de boca.

En este caso, como ejemplo de entrenamiento, recordamos el trabajo que hizo Quico Soler para preparar el maratón del Aneto, una carrera de la que sólo se realizaron tres ediciones, y cuyas referencias eran escalofriantes: 2.173 m de desnivel acumulado y una cota de 3.404 m de altitud. Quico consiguió la mejor marca de aquella mítica y fantástica prueba: 3h46'13". Fue en 1999. Otro gran reto de este corredor fue el segundo campeonato del mundo de Cervinia, una prueba que exige subir a los 4.165 m del Breithorn (Alpes suizos) y superar 2.165 m de desnivel. En el año 2000 Quico consiguió un sexto lugar con 3h1'23".

El primer paso ya es conocido: plantear las cualidades del corredor y sus condicionantes: como Teresa Roca, Quico afronta un trabajo físico diario de ocho horas (casi siempre en montaña). Pero eso no le impide hacer doble sesión de entrenamiento cada día (antes del trabajo y por la tarde). También vive al lado del Pirineo y tiene mucha experiencia en el atletismo. Además, es un corredor muy fibrado y con un tobillo portentoso, resultado de su experiencia en todo tipo de carreras

DESHACER EL ENTUERTO

Ya son más de cien las carreras de montaña que se celebran en España. No sorprende ver atletas corriendo por el monte y nadie se extraña cuando se habla de esta modalidad deportiva. A nivel popular es un deporte joven y como tal, está envuelto en una confusión de competencias y reglamentos que pocos conocen. Su evolución ha sido rápida y en los años noventa fue cuando realmente se popularizó. Por entonces ninguna federación las contemplaba y ahora se debaten entre la de atletismo y la de montaña.

La primera en acción

La primera federación que entró en acción fue la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Tras la elección de Joan Garrigós como presidente, en 2001 se realizó la primera Copa de España y se redactó un reglamento para las competiciones estatales. Al año siguiente se organizó el primer Campeonato de España oficial y el primer curso de árbitros. El calendario ya está muy asentado y en 2005 tendrá cuatro pruebas de Copa, el campeonato estatal y otras carreras homologadas. Las federaciones catalana y valenciana ya organizaban competiciones oficiales antes de 2001 y otras como la madrileña o la castellanoleonesa lo han hecho después.

Las pruebas que acoge la FEDME son carreras de 21 kilómetros o más, que superan 1.000 metros de desnivel positivo y por terrenos no asfaltados de más de un 50% de pista transitable para vehículos.

¿Y la federación de atletismo? El actual equipo de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), presidido por José María Odriozola, no muestra gran entusiasmo por las carreras de montaña. Sólo la presión de federaciones internacionales y la insistencia de algunos atletas, les ha llevado a preocuparse por ellas. En 2004 realizó el primer Campeonato de España pese a la ausencia de reglamento y área específica dentro de la federación.

Las pruebas auspiciadas por la RFEA tienen entre 8 y 14 kilómetros (según hombres-mujeres), con fuertes desniveles, pero en terrenos más fáciles: pistas, hierba, etc.

¿Y a nivel internacional?

En el mundo, la *Union Internationale des Associations d'Alpinisme* (UIAA, federación de montaña) no contempla las carreras de montaña, por lo que la FEDME no tiene equipo de competición ni ayudas a estos deportistas. En este contexto surge la *Federation for Sports at Altitud* (FSA). Es una entidad privada que regula carreras como las auspiciadas por la FEDME pero no integrada en la UIAA ni en el Comité Olímpico Internacional (COI). Su Copa del Mundo no es oficial, participan pocos países y nunca como selecciones nacionales. Lo que sí es cierto es que cada vez está cogiendo más fuerza y nivel. En España tiene su delegación, que antes de 2001 ya concedió Campeonatos de España aunque sin ningún carácter oficial

Y la IAAF (Federación Internacional de Atletismo) tiene un organismo independiente pero reconocido, la WMRA *(World Mountain Running Association)*, que desde hace muchos años organiza competiciones oficiales de enorme nivel: Campeonato de Europa, Copa del Mundo y Gran Prix. A las dos primeras sólo pueden ir las selecciones nacionales de cada país. España ha acudido a algunas de estas competiciones desde 2001 (desde 2003 con mujeres también), pero no dedica más presupuesto ni ayudas a este sector.

Conjugar el panorama internacional con el nacional en este momento es difícil. La federación de montaña trabaja en España pero no internacionalmente, y la de atletismo, al revés. Además la recién creada Federación Española de Deportes de Orientación (FEDO) también otorga licencias de carreras de montaña. Parece que lo más prudente sea que el Consejo Superior de Deportes intente consensuar y aclarar el tema. Habrá que esperar.

Juan Manuel Agejas
Periodista, corredor, organizador y árbitro de carreras de montaña

S. PRIETO / EDSON/ELPRESS

En carreras largas, además de kilómetros y horas de entrenamiento, hay que trabajar la fuerza.

(Canigó, Pica d'Estats, Aneto, Campeonato del Mundo...), donde ha demostrado un sentido táctico excelente y gran capacidad para dosificar fuerzas, así como su cualidad de excelente bajador.

Con esta información, planifiqué su temporada. Primero planteé una época larga de entrenamiento con un test de laboratorio y de campo. En ese tiempo acumuló muchas horas y kilómetros, y realizó ejercicios compensatorios de articulaciones, ejercicios musculares y de fuerza general (ésta, en casa). También afrontó varias competiciones de *cross-country* y raquetas de nieve, y alguna carrera de baja montaña.

Después, en la época específica de entrenamiento, realizamos un segundo test de valoración en campo y en altura (1.000 m). En este caso mantuvo el número de kilómetros, pero aumentó el ritmo. También aumentó el trabajo en montaña (altura y desniveles) y trabajó la parte técnica sobre todo tipo de terrenos.

El entrenamiento largo de la semana lo realizó en un perfil parecido a la carrera que estaba preparando. Mantuvo los ejercicios compensatorios de fuerza, pero al trabajar esta capacidad, también introdujimos la fuerza especial.

Por último, compitió para ponerse en forma en carreras de media y alta montaña como medias maratones y kilómetros verticales.

LAS DISTANCIAS MUY LARGAS

Las carreras de distancias muy largas pueden tener de 50 a 150 km y pueden plantearse por etapas. Existen "especialistas", pero pocos. Sin embargo, muchos corredores sueñan con un reto de-

Entrenamiento específico de Teresa Roca, tres semanas antes de la Kima, agosto de 1999.

Lunes
- Mañana: 6 km a ritmo suave + estiramientos.
- Tarde: 12 km en montaña con cambios de ritmo largos (4').

Martes
- Mañana: 6 km en terreno llano a ritmo suave + estiramientos.
- Tarde: calentamiento + fuerza (abdominales + lumbares) + 12 km de carrera en progresión.

Miércoles
- Mañana: calentamiento + series largas en cuesta 5 x 1000 m con pausa 3' hasta la cota 2000 m y a ritmo máximo de 'caco' (caminar-correr). Bajar corriendo y trabajando la técnica.
- Tarde: descanso.

Jueves
- Mañana: 6 km de carrera suave en terreno llano + estiramientos.
- Tarde: 15 km de carrera en progresión en llano y toboganes.

Viernes
- Descanso total.

Sábado
- Mañana: 3h de 'caco' con cambios de ritmo (2 subidas al Pedraforca desde el refugio Estasen por el Verdet, con ligera trepada al final y bajada por la enforcadura y la tartera + ligera parada en el refugio (a máximo ritmo de carrera).
- Tarde: descanso + estiramientos.

Domingo
- 5 h de 'caco' con cambios a diferentes ritmos y sólo forzando al llegar a un collado o cima (sierra del Cadi).

FOTOS: M. LLORCH

Arriba, Ricard Vila, entrenador del Thorlos Trainning Camp, anima a Xavi Metal: "inspira y tira de las gomas". Debajo: carrera sobre el terreno de skipping, tirando de los tensores.

S. PRIETO / DESNIVEL-PRESS

Corregir posturas en la carrera y mantenerse hidratado ayuda a evitar lesiones musculares y articulares.

portivo de este tipo, "por curiosidad", para ver cómo responde. Teresa Roca realizó en el año 1999 la Kima (Val Masino-Italia). Con 50 km y una cota máxima de 2.950 m consiguió el segundo lugar de la clasificación (8h11'44"). No es un recorrido muy largo, pero el desnivel es importante y también la dureza técnica.

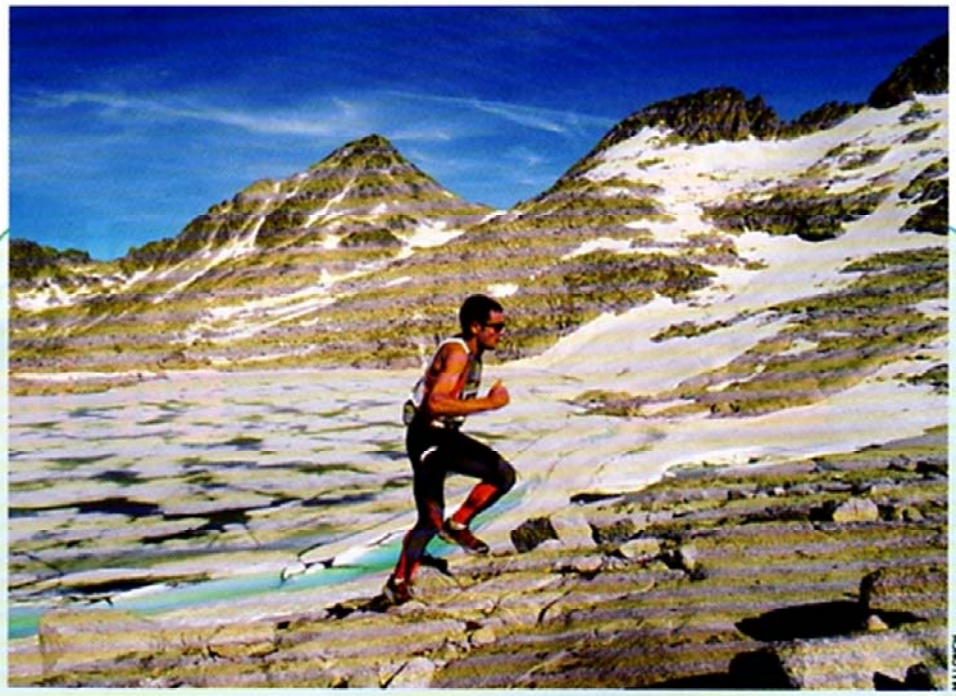
Antes de la prueba, Teresa participó en tres medios maratones y dos maratones. Después dedicó cuatro semanas a entrenar al máximo y se tomó un periodo de vacaciones donde hizo doble sesión. En cualquier caso, para preparar este tipo de retos tan exigentes es básico hacer mucho volumen, muchos kilómetros y desnivel en montaña. Y como mínimo, es necesaria una carrera larga a la semana de 5h, a diferentes ritmos y por diferentes terrenos.

Algunas pruebas de este tipo son el *Tour de l'Oisans*, que plantea 6 días de carrera por etapas, 200 km y 12.000 m de desnivel acumulado; y el ascenso al Aconcagua (6.296 m), un reto muy largo, duro y de altura. En 2000, los italianos Jean Pellissier, Fabio Meraldi y Bruno Brunot ascendieron en 3h40', previo entrenamiento de un mes en el Monte Rosa, en los Alpes (Brunot incluso acumuló ¡50.000 m de desnivel en un mes!).

Cifras llamativas, récords... detrás de todos esos números hay corredores muy fuertes que aprovechan sus cualidades, pero sobre todo, hay mucho trabajo. ●

Más información
Bibliografía

-*Apuntes sobre la planificación y el entrenamiento de carreras de montaña.* Ricard Vila. Seminario para técnicos deportivos. Escola Pia. Sarria (Barcelona), 2004.
-*Courrir Grandeur Nature.* I. Guillot y S. Moro. Ed. Edior. 2003
-*Correr. El libro completo de Runner's World.* Amby Burfoot. Ed. Desnivel. Madrid, 2002.
-*Planificación y entrenamiento de carreras de montaña.* Ricard Vila. Seminario sobre el rendimiento. Especialidades FEDME. Benasque, 2000.
-*Atletismo 1. Carreras y marcha. Medio fondo.* VVAA. RFEA. Madrid, 1998.
-*Entrenamiento en condiciones extremas.* V. Nikolaievich y M. Mijailovna. Ed. Paidotribo, 1998.



M. LLORCH

¿Quién se encarga de mover al corredor?

Una carrera de montaña, además de una buena técnica de base y de un buen entrenamiento, requiere una buena musculación. La fuerza muscular suele ser la gran olvidada en los deportes de gran fondo, y hay que trabajarla para obtener buenos resultados, incrementar el rendimiento y prevenir lesiones por sobrecargas o traumatismos. Hacemos un repaso a la musculaura específica que solicitas en este deporte, tanto en las subidas como en las bajadas, conocerla te ayudará a mejorar la condición física y por tanto, tus resultados.

En la subida
Al correr cuesta arriba se acentúa la flexión de la pelvis hacia adelante y se realiza un trabajo de elevación-impulsión de la pierna. En este trabajo entran en juego el glúteo, el gemelo-soleo, el recto anterior, los cuádriceps y el Psoas-ilíaco. Además, siempre hay un braceo activo o con apoyo de palanca (según la pendiente), postura en la que apoyas las manos en los cuádriceps.

En la bajada
Al correr cuesta abajo la pelvis se desplaza hacia atrás y la columna se hiperextiende (lordosis). Realizas un trabajo de frenada-impulsión (dependiendo del terreno y de la fuerza) donde entran en juego los isquiotibiales, el tibial-peroneo, los cuádriceps y los lumbares. Los brazos, en este caso, se estabilizan.

Atento a las lesiones
Ya lo sabes: una lesión puede fastidiar la carrera, con muchas horas de preparación física y de preparativos logísticos. ¿Quién no ha sufrido una torcedura de tobillo o un pinzamiento? Son los problemas articulares más habituales y las zonas más sensibles en este sentido, además del tobillo y la rodilla, son la cadera y las vértebras lumbares. Las lesiones musculares también son conocidas: sobrecargas, contracturas, tendinitis, fascitis y espasmos. En este caso, las zonas más afectadas son los isquiotibiales, gemelos, peroneos-tibiales, los lumbares, el tendón de aquiles y la fascia plantar. Algunos métodos para prevenir:

- Corrección podológica, corrección postural y técnica de carrera.
- Mantener un aporte adecuado de minerales, mantenerse hidratado durante la carrera y en los entrenamientos, sobre todo en la tirada larga.
- Realizar un trabajo de compensación muscular y estiramientos en las zonas débiles de cada atleta y en las que sufren más.
- Realizar trabajos isométricos (estáticos) y de poco recorrido con ejercicios analíticos.
- Realizar trabajos excéntricos de los músculos antagonistas (isquiotibiales).
- Realizar estiramientos al final de cada sesión, carrera y masaje cada 15 días al menos y aplicación de hielo en las zonas inflamadas y doloridas al finalizar el entrenamiento.

G. MARTÍNEZ AZUMENDI