

Meghan M. Hicks · Bryon Powell

TRAIL RUNNING

Seguir corriendo cuando termina la carretera

Prólogo de
**KILIAN
JORNET**

(Runner's Life)

 **Amat**
editorial

TRAIL RUNNING

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

www.amateditorial.com



también, si lo prefiere, vía email:
info@amateditorial.com

Síguenos en:



@amateditorial



Editorial Amat

TRAIL RUNNING

Seguir corriendo cuando termina la carretera

Meghan M. Hicks
Bryon Powell



La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua inglesa por Human Kinetics, con el título *Where The Roads Ends. A Guide to Trail Running* de Meghan M. Hicks y Bryon Powell.

© Meghan M. Hicks y Bryon Powell, 2016

© Profit Editorial I., S.L. 2017

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Travessera de Gràcia, 18; 6º 2ª; Barcelona-08021

Fotógrafos (interior): Fotos cortesía de **Marta Bacardit:** 37, 86, 93, 202; **Lloyd Belcher:** 268; **Jeff Browning:** 124; **Damià Coll:** 168; **Eduard Fa:** 231; **Simon Green:** 253; **Meghan Hicks:** 12, 15, 18, 58, 63, 67, 123, 134, 176, 221, 230, 235, 236, 244, 278; **Max Keith:** 149; **Tim Kemple:** 204; **Kirsten Kortebein:** 22, 32, 34, 39-51, 61, 66, 85, 91, 96, 121, 140, 154, 181, 188-198, 220, 271; **Rodrigo Lizama:** 102, 172, 255; **Fred Marmsater:** 165; **John Medinger:** 216; **The North Face:** 126; **Bryon Powell:** 25, 28, 35, 54, 56, 57, 59, 71-80, 99, 104-120, 128, 151, 152, 156, 158, 162, 166, 170, 174, 208, 213, 218, 224, 239, 248, 259, 261, 269, 272, 274, 280; **Raymond Skiles:** 232; **Ilustraciones:** © Human Kinetics.

Traducción: Betty Trabal Piera

Diseño de cubierta: XicArt

Maquetación: gama, sl

ISBN: 978-84-9735-895-8

Primera edición: febrero, 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70- 93 272 04 45)

Referencias

Sobre los autores

Gracias a unos encuentros fortuitos con unos corredores de montaña, **Meghan M. Hicks** conoció este deporte. Cuando empezó a practicarlo se dio cuenta de que podía combinar su pasión de correr por asfalto con la de correr por lugares salvajes. Meghan fue la ganadora, en el año 2013, de la maratón de Sables en Marruecos, la carrera más larga, más antigua y más competitiva de esta modalidad. Tiene además muchas otras victorias y pódiums en carreras de todo el mundo.

Bryon Powell empezó a correr por los caminos que había en los alrededores de casa de sus padres en el centro de New Jersey hace más de veinte años y desde entonces no ha parado. Ha ganado diversas trails y su pasión por las carreras de montaña y por escribir sobre ellas, le llevó a desviarse de su trayectoria como abogado de Washington, D.C. y empezó a trabajar con iRun- Far.com. Los ultramaratones le hacen sentir como un niño otra vez.

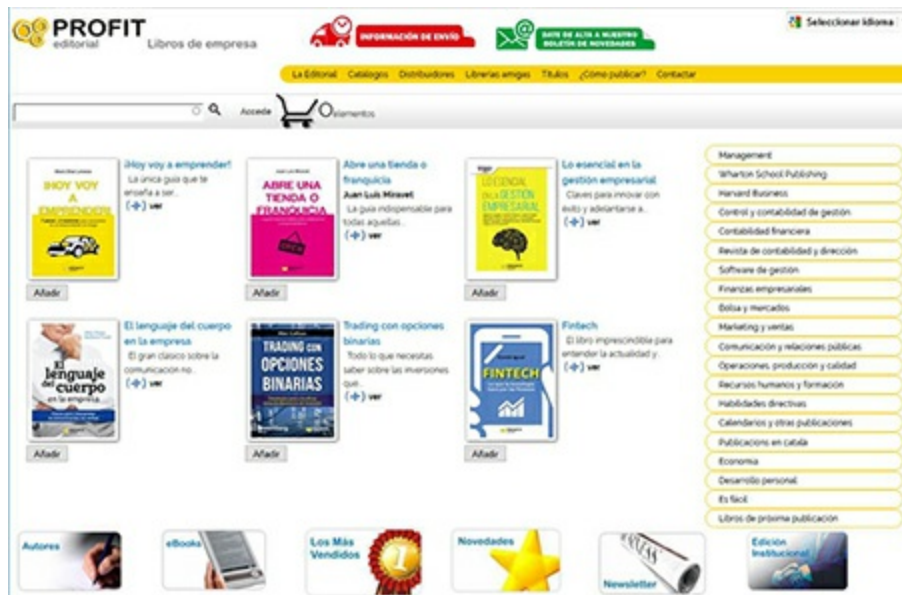
Sobre el libro

Cualquier corredor de asfalto tarde o temprano piensa en dar el salto a la montaña. Este libro te enseña cómo hacerlo y cómo mejorar tus marcas

Seguramente ya lo sabes, pero vivas donde vivas, desde una gran ciudad hasta un pequeño pueblo de montaña, siempre podrás encontrar algún camino a tu alrededor. Quizás ya llevas tiempo recorriéndolos o puede que sepas que existen pero nunca te hayas adentrado en ellos. Quizá estás cansado de correr por el asfalto y ahora quieres cambiar de modalidad. Tanto si has decidido empezar a correr como si eres un experimentado corredor de montaña que quieres mejorar tus habilidades, este libro te ofrece los conocimientos esenciales que te ayudarán en este tipo de carrera, desde qué significa correr por la montaña, qué tipo de zapatillas necesitas, cuáles son las mejores técnicas para sacar el máximo partido a tu pisada, cuál es el equipamiento básico, consejos de hidratación y alimentación, planes para entrenar, orientación de salud y lesiones y una invitación a conocer carreras que te motivarán en tu objetivo.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Web de Amat/Profit Editorial

ÍNDICE

PRÓLOGO

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

EL LIBRO

1. MÁS ALLÁ DE LA CARRETERA

2. TÉCNICAS PARA CORRER POR LA MONTAÑA

UNA MENTALIDAD EFECTIVA
UN CUERPO EFICIENTE

3. ENCONTRAR LA PISADA CORRECTA

TIERRA FIRME: LOS CAMINOS DE ARENA COMPACTA
EL SANTO GRIAL: LOS CAMINOS DE ARENA BLANDA
LAS SUPERFICIES RESBALADIZAS
LA VIDA ES UNA PLAYA: LOS CAMINOS DE ARENA
PALOS Y PIEDRAS: LOS CAMINOS LLENOS DE OBSTÁCULOS
EN LOS CAMINOS EMBARRADOS TE ENSUCIARÁS
CAMINOS ROCOSOS
OBSTÁCULOS OCULTOS
LOS PARAÍDOS DE INVIERNO: LOS CAMINOS NEVADOS

4. TÉCNICAS PARA ADAPTARTE A LOS DIFERENTES TERRENOS

HAZ UN GIRO A MEJOR
¡HAZ SUBIDAS!
¡LAS BAJADAS!
ÁRBOLES, PEÑASCOS Y CORRIENTES, ¡MADRE MÍA!
BUSCA UNA TRAYECTORIA

5. EQUIPAMIENTO PARA CORRER POR LA MONTAÑA

EL CALZADO
LA VESTIMENTA
LLEVA LO ESENCIAL
LA ILUMINACIÓN NOCTURNA
EQUIPO DE ORIENTACIÓN

EQUIPO ESPECÍFICO

6. HIDRATACIÓN Y ENERGÍA

HIDRATACIÓN

ENERGÍA

CÓMO SOLUCIONAR PROBLEMAS DE HIDRATACIÓN Y APOORTE ENERGÉTICO

7. ADÁPTATE A LAS CONDICIONES

EL CALOR EXTREMO

EL FRÍO EXTREMO

LOS DÍAS DE LLUVIA

¡DÍA DE NIEVE!

LOS DÍAS DE SOL HAN VUELTO

CORRER DE NOCHE

CORRER CON BRISA

8. EL ENTRENAMIENTO PARA CORRER POR LA MONTAÑA

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS DE TRAIL RUNNING

CROSS-TRAINING

9. CREA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

CORRER CON SALUD

10. SEGURIDAD Y CONTROL

HABILIDADES BÁSICAS EN LAS ZONAS RURALES

VIDA SALVAJE

EL CLIMA

POSIBLES PROBLEMAS CON EL TERRENO

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS HUMANOS

CUIDA LOS CAMINOS

11. SALUD Y LESIONES

CUIDADOS PREVENTIVOS

PROBLEMAS Y LESIONES AGUDAS

12. CARRERAS DE MONTAÑA

ELEGIR LA CARRERA

PREPARACIÓN ANTES DE LA CARRERA

LA LÍNEA DE SALIDA

SIGUE EL RECORRIDO

LOS AVITUALLAMIENTOS

LA META

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para aquellos que prefieren correr fuera de las carreteras.

PRÓLOGO

«Bryon Powell y Meghan Hicks, de iRunFar, aquí con...».

Las almas apasionadas del trail running escuchan esta introducción en las entrevistas por vídeo que Bryon y Meghan hacen a los mejores corredores del mundo antes y después de una carrera importante. Estas palabras iniciales se han convertido en un punto de referencia cuando se habla de este deporte. Cualquiera que se considere corredor de montaña sabe quiénes son Bryon y Meghan, y todos esperamos impacientemente sus previas a la carrera y sus artículos.

Estamos a principios de otoño en California y son aproximadamente las cuatro de la madrugada. Me encuentro con Bryon en nuestra primera cita formal. Estamos corriendo juntos y aprovechamos el tiempo para conocernos mejor. Hemos empezado a correr en Tahoe City y vamos hacia el norte a un ritmo suave. No nos decimos demasiadas cosas, simplemente las justas para conocernos un poco más. Hablar en las carreras es algo que apenas se hace; estamos haciendo lo que nos gusta: correr en la naturaleza empapándonos del silencio y disfrutando de los senderos. La oscuridad desaparece y la luz rojiza del amanecer invade las cortezas de los árboles centenarios del gigante bosque por el que corremos. Nuestras alargadas sombras flirtean con los árboles y las rocas arenosas mientras corremos a un ritmo suave, casi como si flotáramos. Unas horas después, cuando ya pega el sol y la luz es total, Bryon se detiene y gira hacia la derecha y hacia abajo, contorneando el gran lago. Me encuentro y corro con Bryon varias veces en las cuarenta horas siguientes mientras corremos sin parar los 265 kilómetros del Tahoe Rim Trail que discurre alrededor del lago Tahoe. Desde entonces siempre me he continuado encontrando con Bryon y Meghan en las carreras, ellos siempre van delante de mí.



Kilian Jornet, disfrutando del «100 millas Hardrock» en 2014.

En este primer encuentro que fue en el año 2009, la gente no entendía que a Bryon, a Meghan, a mí, y a otros humanos, nos gustara correr por la montaña mientras nuestro cuerpo aguantara. Formamos parte de una generación de corredores que entrenamos y realizamos de una forma muy seria el trail running, explorando año tras año cómo nuestros cuerpos reaccionan a las largas distancias. Hemos ido aprendiendo y adquiriendo un conocimiento que esperamos que ayude a las generaciones futuras para correr mejor y disfrutar más de los trails.

Este libro es un viaje por esta comunidad de corredores de montaña, una comunidad que, a pesar de su profesionalidad cada vez mayor, sigue siendo fuerte en valores como la pasión, el altruismo, la conexión con la naturaleza, el voluntariado y el compañerismo. Este libro relaciona la búsqueda del rendimiento, el conocimiento sobre cómo nuestros cuerpos y cerebros pueden correr más y más rápido, y la conexión que el trail running nos da, con la naturaleza y con otros corredores de esta maravillosa comunidad. ¡Disfruta del viaje!

— KILIAN JORNET

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mis padres por llevarnos a mí y a mi familia a lugares salvajes, y a mi hermano que trabajó conmigo incesantemente en los bosques de alrededor de nuestra casa.

Gracias a mi padre, que siempre respondía a la advertencia de mi madre «ten cuidado» con unos recordatorios igual de importantes: «sé auténtico».

Gracias a todos aquellos que tuvieron la idea de establecer parques nacionales y zonas salvajes, y a aquellos que se dedican a su continua conservación.

Gracias a aquellos que se levantan pronto, se acuestan tarde y van más allá de los límites para probar arduas aventuras.

Gracias a Bryon, mi socio en la vida, por hacer de nuestra vida una vida de aventura.

— MEGHAN

Gracias a Poppop por llevarme a dar largos paseos por los bosques.

Gracias a los Parkers por animar a nuestro vecindario joven a correr, y a Hoch, el entrenador, por compartir la alegría del trail running.

Gracias a Scotty y a la organización Virginia Happy Trailers por inculcarme el amor por el trail running.

Gracias a todos los que crean y mantienen los caminos, para vosotros es un esfuerzo duro y, muchas veces, desagradecido.

Gracias a mis padres por no dejar nunca de animarme por todos los caminos por los que he corrido.

Gracias a Gretchen, Maya y Norah por darme tres razones para inspirar a alguien.

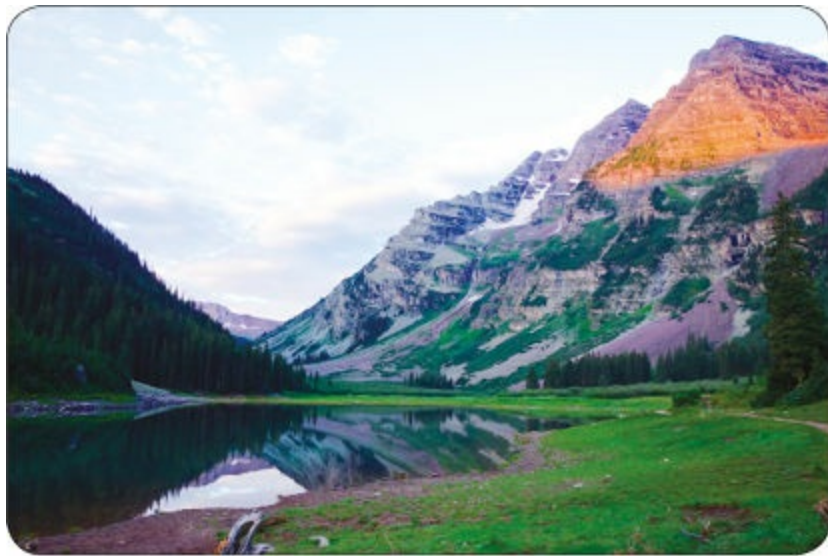
Gracias a Meghan por agarrarme de la mano y correr conmigo por los caminos más complicados de la vida.

— BRYON

INTRODUCCIÓN

UNA SENSACIÓN DE AVENTURA

Estaba apenas amaneciendo cuando mi buen amigo Kristin Zosel y yo, Meghan Hicks, nos saludamos con un fuerte abrazo en el aparcamiento donde daba comienzo la carrera. La luz era amarilla, ese color del sol que te quema los ojos si cometes el error de mirarlo directamente, una luz que empezaba a abrirse camino por el cielo azul eléctrico de la noche que iba desapareciendo. Empezaban a vislumbrarse las siluetas altas y oscuras de las amenazantes montañas gigantes que nos rodeaban. Nos habíamos encontrado esa mañana para correr el Four Pass Loop (Circuito de los cuatro puertos) Colorado. Se trata de un circuito cerrado de 42,6 kilómetros a las afueras de Aspen, con un desnivel de 2.400 metros y un terreno alpino por el que teníamos que subir y bajar.



El amanecer en el lago Crate debajo de los Maroon Bells en Colorado.

La carrera empezaba en un bosque rocoso. Corríamos a un ritmo suave, pisando los pocos trozos de tierra que había entre las rocas, y levantábamos las rodillas bien alto para superar los obstáculos. Movíamos los brazos con fuerza para impulsarnos más porque

nuestras piernas solo estaban pendientes de avanzar. Los movimientos que realizamos al correr requieren la plena atención de nuestra mente y nuestro cuerpo, algo natural.

El camino se dirigía hacia el lago Crater, cuya superficie es un espejo perfecto que lo refleja todo: los árboles coníferos de su orilla, el pico North Maroon y sus colindantes montañas, que resplandecían en la trompa de los Alpes, y un cielo azul claro que contenía algunas nubes blancas. Nos quedamos en silencio un momento antes de empezar a correr.

Giramos hacia la izquierda en una intersección y nos dirigimos hacia la cuenca del West Maroon en un camino bien definido que traza el valle desde abajo hasta la cima. Todos los caminos están ligeramente embarrados. Me concentro en pisar firmemente para no resbalar. Con un poco de atención, la tracción va apareciendo fácilmente.

Kristin y yo alternamos la carrera suave con la de potencia mientras corremos. Cuando el camino se hace más empinado, nuestro ritmo cardíaco aumenta y entonces reducimos temporalmente a un ritmo más suave. Cuando el terreno es moderado, volvemos a acelerar la marcha. Nuestros cuerpos buscan de forma natural la manera más eficiente de moverse por el terreno dinámico. Las laderas están llenas de flores silvestres de colores rosa coral, amarillo y naranja. El escenario es simplemente maravilloso.

Llegamos al primero de los cuatro puertos de este circuito, el puerto West Maroon, que es como la división topográfica entre dos cuencas. Hemos visto cómo las nubes se iban haciendo grandes y grises, expandiéndose hasta formar unidades separadas de una capa continuada. En la cima del puerto West Maroon, vemos una cortina amenazante de lluvia a unos pocos kilómetros que se dirige hacia nosotros. Nos detenemos un momento, tomamos unas fotos, nos ponemos las chaquetas de lluvia y emprendemos el descenso.

Las primeras gotas de lluvia resbalan por mi chaqueta. Después pequeños trozos de granizo empiezan a teclear en morse en mi capucha. A continuación, una lluvia torrencial, pero justo cuando la cortina de lluvia nos envuelve, nos dirigimos hacia el otro lado. Al cabo de quince minutos deja de llover, pero la lluvia ha durado lo suficiente para empapar nuestras zapatillas.

El segundo puerto, el Frigid Air, llega inesperadamente pronto. En un pequeño estanque, el camino hace un giro rápido hacia la derecha y después empieza a ascender. Cuando estamos a unos 800 metros de la cima, la pendiente nos obliga a forzar las zancadas. Me acuerdo cómo inhalaba profundamente en cada respiración para absorber el máximo oxígeno posible y hacer trabajar los músculos centrales, que son los que actúan de estructura de apoyo en este arduo trabajo. Las flores escasean ya y ascendemos por un terreno rocoso desprovisto de cualquier tipo de vegetación.

Vemos a otro corredor ascendiendo por la ladera opuesta del puerto, controlando

perfectamente los accidentes del terreno. Corre la mayor parte del tiempo, aunque a veces camina un par de pasos, apretando las manos contra los muslos para dar un empuje extra a cada paso.

En el valle que hay después del puerto, nos encontramos con varios grupos de excursionistas y un par de corredores que van juntos a su ritmo. Este circuito de los cuatro puertos es la meca de los entusiastas de la naturaleza de cualquier tipo.

La ascensión de 600 metros del tercer puerto es como dos escaleras gigantes. Primero, el camino asciende por una ladera arbolada en zigzag. Justo después de la línea de árboles, el terreno se aplanan y serpenteamos alrededor de otro estanque. Entonces empezamos a ver el puerto, una V inmersa en una cumbre de rocas de unos 240 metros, la segunda de las dos enormes escaleras. Desde la esquina de la V, los humanos que ya están arriba se ven como puntos, como hormigas.



Meghan y Kristin, corriendo juntas el circuito de los cuatro puertos.

Emprendemos el ascenso con mucho esfuerzo. El puerto está en la espalda de una montaña hecha de roca ígnea denominada Snowmass Peak. Aunque el puerto está a 3.600 metros, la cima de la montaña está a unos 4.200 metros. Las paredes blancas que se elevan desde el puerto reflejan tanto el sol que casi te ciegan.

Por debajo del puerto y de la cima del Snowmass hay un lago gigante, denominado apropiadamente Snowmass Lake. Es de color turquesa y brillante. La luz del sol destella miles de ondas como si un enorme pez tropical estuviera tendido en su orilla.

Una vez pasado el puerto, nos paramos a comer algo. Hoy era el primer día que Kristin y yo nos veíamos desde hacía seis meses, pero enseguida nuestra conversación y amistad se puso en el punto en que lo habíamos dejado. Habíamos estado hablando todo

el día, contándonos nuestras vidas y también compartiendo ratos de silencio, de aquellos que solo pueden compartir dos personas que se llevan bien. La tranquilidad de estar con Kristin es lo mejor del día. Mientras estamos allí paradas, bajo la inmensa montaña y en el brillante lago, riendo y comiendo barritas energéticas, me siento ligera, ligera sobre la vida y sobre nuestra amistad, y sobre este lugar salvaje.

Todavía nos queda otro puerto por delante, el puerto Buckskin, pero tenemos que descender antes de empezar a subir. Cruzamos el río Snowmass y empezamos la ascensión de 450 metros. Es imposible describir este punto de nuestro viaje con otro adjetivo que afilado. Kristin y yo hemos ido a un ritmo conservador durante todo el día, y aunque ha empezado a dolernos todo, hemos sido capaces de correr este último tramo con fuerza. Cuando llegamos a la cima, nos abrazamos y chocamos las manos. Habíamos conseguido cuatro de cuatro y ¡habíamos terminado el esfuerzo más duro del día!

Empezamos el descenso por el barranco Minnehaha de unos 900 metros hacia el lago Crater, donde habíamos comenzado el viaje por la mañana. Los descensos por caminos de montaña son un gran desafío. Las contracciones musculares que aparecen por doblar las rodillas y soportar, al mismo tiempo, el peso del cuerpo, hacen que los cuádriceps que ya están cansados empiecen a quemar. Nuestros cerebros también están cansados, por lo que, aunque los senderos en algunos puntos estén bastante limpios, tenemos que concentrarnos mucho para no tropezar con piedras o raíces.

Después de un rato que nos parece interminable, terminamos el descenso y nos dirigimos hacia la intersección que hay cerca del lago Crater, y hacemos el último giro hacia la izquierda e inicio del recorrido. Estamos de nuevo en el jardín de rocas, nuestra última parte del día, y jugamos, bailamos, saltamos de roca en roca, estamos felices. Nos movemos ágilmente, incluso aceleramos como hacen los caballos cuando huelen la cuadra.

En el punto de inicio del recorrido, nos quitamos el polvo de los calcetines y las zapatillas, nos tomamos una bebida energética y nos vamos hacia un riachuelo para remojar las piernas y aliviar el cansancio.

¡Ha sido nuestro día!, nos decimos emocionadas.

EL LIBRO

Tanto si el recorrido de los cuatro puertos del Colorado es tu aventura definitiva como si es una fuente de inspiración para hacer otras salidas más suaves, vale la pena que pruebes el trail running para revitalizar tu cuerpo y tu mente. Correr por la montaña es esfuerzo y excitación, forma física y amistad, desafío y cambio. Es una forma de explorar el paisaje, nuestra conexión con él, nuestra vida y a nosotros mismos. Si quieres

empezar a correr por las montañas o si ya eres corredor de montaña y quieres mejorar, has dado con el libro adecuado.

Seguramente ya lo sabes, pero vivas donde vivas, en una ciudad de tamaño mediano, en una aldea rural o en un pueblo de montaña, siempre hay caminos a tu alrededor. Quizás llevas tiempo corriendo por ellos pero nunca te has considerado un corredor de montaña. Puede que sepas que existen pero nunca te hayas adentrado en ellos o puede que hayas competido ya en varias carreras. Tanto si has decidido empezar a correr como si eres un experimentado corredor de montaña que quieres mejorar tus habilidades, este libro, *Atrévete a seguir corriendo cuando termina la carretera. Una guía para el trail running*, te ofrece los conocimientos esenciales que te ayudarán en esta modalidad de carrera.

En este libro, nosotros los autores, combinamos nuestros más de 35 años de experiencia con los consejos de otros corredores y educadores expertos para explicar los entresijos del trail running de una forma razonable.

El capítulo 1 del libro, «Más allá de la carretera», trata las nociones básicas del trail running y responde a las preguntas que más habitualmente nos hacen los que están pensando en empezar a correr por las montañas:

- ¿Qué es correr por la montaña?
- ¿Qué diferencia hay entre correr por asfalto y correr por la montaña?
- ¿Cómo encontraré caminos por los que correr?
- ¿Necesito zapatillas o equipamiento diferente?
- ¿Es seguro?
- ¿Dónde puedo encontrar otros corredores de montaña?

En el segundo capítulo, «Técnicas del trail running», entramos en el meollo de la cuestión. Nos centramos en las técnicas de esta modalidad, como son el correr con una postura corporal activa, fijar la mirada en el lugar adecuado, utilizar los pies con agilidad cuando aparecen obstáculos, y otras habilidades para conseguir más agilidad, muy útil para este tipo de caminos.

El capítulo 3, «Encontrar la pisada correcta», habla de los diferentes tipos de terreno con los que te encontrarás. En un mismo recorrido, te puedes encontrar polvo, arena, raíces y rocas, y cada superficie puede estar seca, mojada, con hielo u oculta tras la rocalla. Aprenderás a leer y reaccionar a cada una de las superficies. Un corredor de montaña, además, tiene que responder a los dictados de una multitud de superficies. En el capítulo 4, «Técnicas para enfrentarte al terreno», aprenderás a enfocar los ascensos y descensos de forma pausada y gradual, y las curvas del recorrido, además de a superar obstáculos importantes como son las rocas y las raíces. ¡Prepárate para eso! Si el

capítulo 2 es la clase teórica, los capítulos 3 y 4 son la clase práctica en la que aprenderás cómo enfrentarte a escenarios reales.

Hasta el más simple corredor de montaña utiliza algo de equipamiento y los más experimentados utilizan mucho. En el capítulo 5, «Equipamiento para correr por la montaña», aprenderás todo sobre los aparejos físicos que facilitarán tu deporte: zapatillas, aparatos, sistemas de hidratación, portadores de equipajes, iluminación, equipo de seguridad, herramientas de navegación (GPS, mapas, brújulas...), y demás. Aprenderás desde cómo utilizar el calzado más adecuado para cada terreno hasta cómo llevar suficiente agua para todo el recorrido, o qué herramientas llevar para encontrar tu camino a casa o qué iluminación es mejor para correr por la noche. También hablaremos de qué equipo es el que más se utiliza y de cómo reducirlo al máximo.



Bryon Powell y Meghan Hicks, corriendo La Sal Mountains de Utah.

A veces, puedes tardar dos o tres veces más en hacer un kilómetro en montaña que en carretera, aunque el esfuerzo sea el mismo. Por otro lado, las salidas por la montaña suelen ser más largas que las de asfalto porque el enfoque es diferente, por tanto, la hidratación y nutrición son mucho más importantes.

El capítulo 6, «Hidratación y alimentación», trata de los ingredientes necesarios para mantenerte feliz y sano por las montañas.

Los consejos para el éxito en las carreras de montaña en condiciones muy diferentes como son el calor, el frío, la lluvia, la nieve, el sol, la altitud y la oscuridad, se ofrecen en el capítulo 7, «Adaptarse a las condiciones meteorológicas». Por ejemplo, aprenderás lo básico sobre el equipamiento por capas, qué llevar cuando llueve, opciones para mantener los pies secos y calientes, y otros consejos.

Los capítulos 8 y 9, «Entrenar para la montaña» y «Crear un plan de entrenamiento», analizan en profundidad el entrenamiento adecuado para correr por la montaña. El capítulo 8 explica primero algunas teorías conocidas sobre los entrenos de resistencia para carreras largas en la montaña, varias formas de entrenar la velocidad y otras teorías. Después expone otras actividades que puedes hacer, como el cross para entrenar las carreras de montaña y otras específicas para correr más rápido, con más fuerza y más comodidad. El capítulo 9 se concentra en cómo combinar estos diferentes tipos de carreras en unos programas de entrenamiento a corto y largo plazo. Por último, el capítulo concluye con unos puntos sobre la importancia de tener una buena salud general para correr bien.

Correr por la montaña expone a los atletas a una serie de riesgos nuevos y, en ocasiones, peligrosos, por esto el capítulo 10, «Seguridad y gestión de la carrera de montaña», se concentra en estos posibles riesgos y en la forma de minimizarlos y tratarlos. Entre estos riesgos están: la fauna, los cruces de aguas, las tormentas, los terrenos resbaladizos, la nieve, las personas desconocidas, el perderse, etcétera. Además trata algunas habilidades fundamentales como son la orientación efectiva, conseguir agua potable, etc. Este capítulo también presenta las normas a seguir cuando corres por espacios salvajes.

En el capítulo 11, «Salud y lesiones», aprenderás a prevenir, identificar y mitigar heridas y lesiones que puedes tener por correr en la montaña, como son ampollas, cortes, morados, mal de altura y quemaduras por el sol.

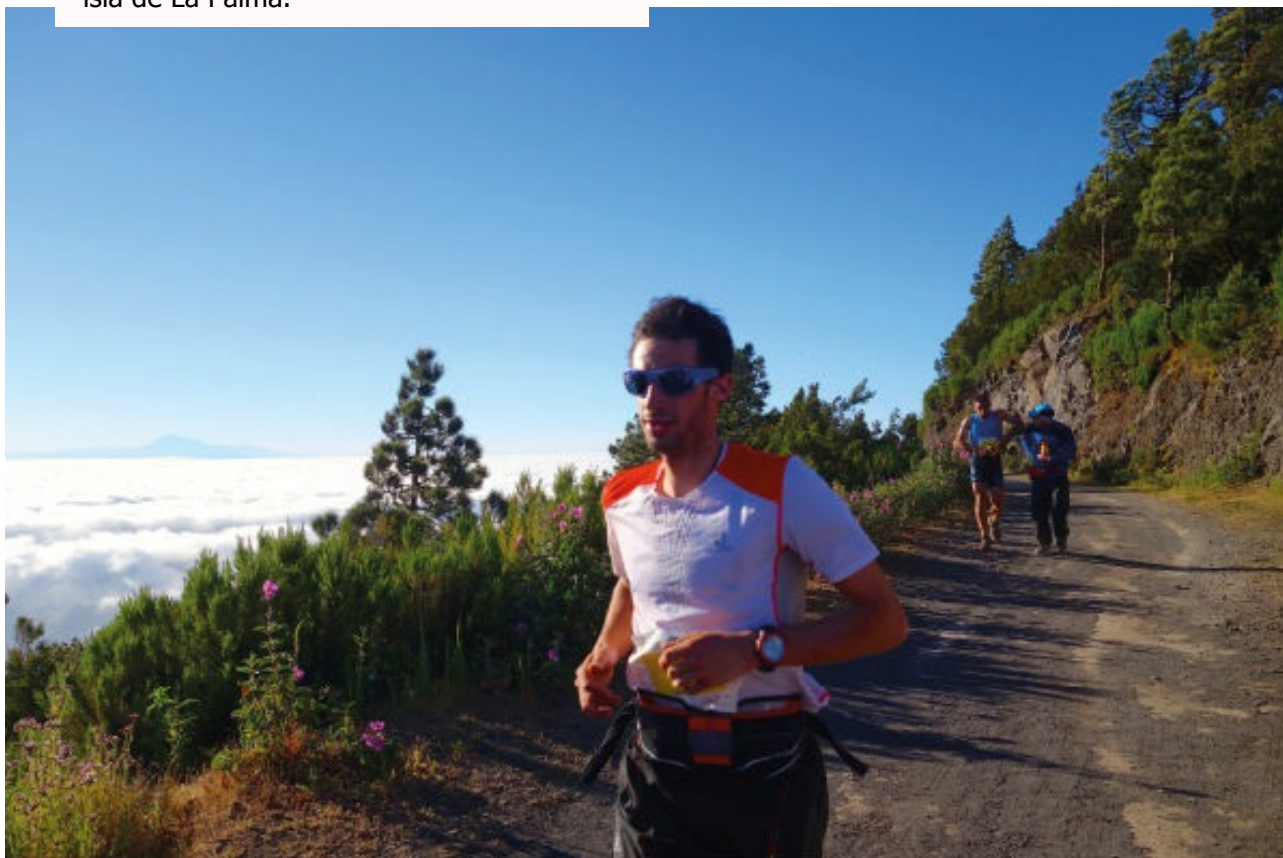
El último capítulo, «Carreras de montaña», te enseña a aclimatarte a las carreras de montaña, desde los mapas de la carrera hasta los avituallamientos, pasando por las marcas de la carrera. También te enseñamos a dar lo mejor de ti el día de la prueba.

En cada uno de los capítulos encontrarás un apartado titulado «Lugares y carreras motivantes». Cada uno de ellos te llevará a una carrera o lugar donde correr para inspirarte. Nuestra intención es que quieras probar alguno de ellos algún día.

Evidentemente, puedes saltarte partes del libro para ir a aquellas que más te interesan, pero esta obra ha sido diseñada para que la leas de principio a fin. A través de los capítulos vamos estableciendo y expandiendo tu base de conocimiento, por lo que entenderás mejor cada parte si antes has leído las anteriores. Quizás lo más importante es que este libro es un recurso al que siempre podrás recurrir cuando lo necesites.

Esperamos que cada vez que lo cierres hayas aprendido algo nuevo para tu próxima carrera, algo que mejore tu experiencia.

Gracias por elegir este libro.
Feliz carrera.
Meghan y Bryon



CAPÍTULO 1

MÁS ALLÁ DE LA CARRETERA

Recorrido corto, largo, rápido, lento, con polvo, con rocas, con nieve... ha llegado el momento de empezar a correr por la montaña. Has encontrado este libro porque la idea de correr por la montaña te está diciendo algo.

Lo bonito de correr por la montaña es que es un deporte sencillo y dinámico al mismo tiempo. Su simplicidad se basa en el hecho de que correr es un movimiento humano natural, una de las primeras cosas que aprendemos a hacer desde pequeños, y no requiere demasiada preparación o equipamiento para hacerlo. Por otro lado, este deporte es dinámico por la diversidad de los lugares por los que corres, los obstáculos y la fauna con los que te encuentras, y la gente con la que corres.

Para algunos, el atractivo de correr por la montaña es más profundo. Mucha gente considera que esta modalidad de carrera le ayuda a navegar por una forma nueva e interesante de ver el mundo. Conforme crece la población, los humanos se van reuniendo

en ciudades por la comodidad de tener cerca el trabajo, el colegio, el supermercado, el hospital, la familia y los amigos. La gente vive en edificios pegados y abarrotados de gente, pero hay quien tiene la necesidad de pasar tiempo fuera. Muchos dicen que para sentirse personas necesitan respirar aire puro, sentir los rayos del sol, ver verde y moverse. Correr una hora más o menos por la montaña te hará sentir fresco y volver a tu vida diaria con más energía.

Correr por la montaña también te aportará otras cosas. A lo mejor tú ya eres un corredor que disfrutas de dedicar un tiempo diario a tu cuerpo y mente, o eres de los que tomas la bicicleta y sales a pedalear por la montaña, o corres carreras de 10 kilómetros y maratones para saciar el fuego competitivo que llevas dentro o para satisfacer tu deseo de pasar tiempo con gente como tú. Quizás estás buscando un nuevo deporte que te guste y has oído hablar del trail running.

A lo mejor has escogido este libro porque llevas tiempo escalando, haciendo bicicleta de montaña o cualquier otro deporte que te hace pasar un buen rato fuera de la carretera. No hace falta que nadie te diga lo divertido que es pasar tiempo en la naturaleza. También es probable que tus expediciones por la montaña hayas visto a muchos corredores y te haya picado la curiosidad.

A lo mejor eres un gimnasta o tenista profesional ya retirado que estás buscando algo para saciar tu vena competitiva. O que hayas sido madre o padre recientemente y busques una manera para estar tranquilo y relajado y reconectarte contigo mismo. Quizás acabas de salir de una lesión de algún otro deporte y hayas oído que la superficie blanda de las montañas reforzará tu cuerpo. Hay casi infinitas razones para iniciarse en el trail running.

Cuando empieces tu viaje por este deporte, seguramente tendrás algunas dudas sobre qué hacer y esperar. En este capítulo, encontrarás las respuestas básicas a las primeras preguntas que tendrás sobre este deporte. La información de este capítulo te bastará para disfrutar de tus primeras experiencias.

¿QUÉ ES EL TRAIL RUNNING?

La respuesta corta es que es un deporte que consiste en correr fuera de la carretera. La respuesta larga es que es el acto de correr en una diversidad infinita de superficies: polvo, gravilla, hierba, bosque, raíces, rocas y arena, entre otras, y por todo tipo de terrenos, llanos, con subidas pronunciadas, con descensos en picado... Las carreras de montaña también pueden incluir distancias cortas muy rápidas y distancias largas algo más lentas. Es un deporte en el que tu sudor se mezcla con el polvo y el barro. Correr por la montaña te permite fluir por bosques sombríos, terrenos alpinos sin árboles,

acantilados pronunciados y praderas interminables. Es un deporte cuya comunidad es fuerte y enérgica, pero también rebosa amabilidad y generosidad. En este deporte importa tanto el correr con gente interesante y por lugares maravillosos como la velocidad y el ritmo.

¿POR QUÉ CORRER POR LA MONTAÑA?

¡Vaya! Esta sí que es una buena pregunta y, quizás, la menos directa de responder. Cada uno de nosotros tenemos motivos diferentes. En un estudio realizado a corredores de montaña sobre sus motivaciones para pasarse tiempo alejados del asfalto, los resultados fueron de lo más variados. Algunos corremos para aliviar el estrés, para disfrutar de un tiempo para nosotros cada día y para infundir confianza en nosotros mismos. Otros, lo hacemos para disfrutar de la compañía de gente maravillosa que comparte nuestro deporte.



Rory Bosio celebra su victoria en UTMB 2014.

Como bicampeona de la UTMB® (antiguamente ultratrail del Montblanc®), una carrera altamente competitiva que recorre el Mont Blanc de los Alpes europeos, Rory Bosio es una de las mujeres más rápidas de este deporte. A pesar de lo competitiva que

es, Rory disfruta enormemente del hecho de correr por la montaña: «Me encanta la simplicidad de correr. El acto de poner un pie en frente del otro es un movimiento tan natural que no hace falta que nadie te lo enseñe. ¿Recuerdas a alguien enseñándote a correr? Probablemente no. Cuando somos niños progresamos de andar inestablemente a correr sin que nadie nos enseñe. El acto de correr es algo que está engranado en nuestro ADN. Correr al aire libre nos ofrece la posibilidad de conectar con la naturaleza, una sensación que siempre es mágica. Yo vivo por esta sensación de fluir: acelerar en las bajadas alargando las zancadas, sentir cómo se evaporan mis preocupaciones en cada paso, la claridad de la mente que aparece al estar concentrada en el presente, la sensación de estar inmersa en la naturaleza en lugar de ser simplemente una observadora, el cuerpo moviéndose en armonía con la tierra».

¿ES SEGURO CORRER POR LA MONTAÑA?

El deporte de correr por las montañas tiene algunos riesgos inherentes, por ejemplo, podemos caernos por culpa del terreno. El calor, la nieve y otras variaciones meteorológicas obligan a nuestro cuerpo a mantenerse caliente, frío o seco. La fauna salvaje, como las serpientes o los grandes depredadores, suponen un riesgo añadido cuando corremos por este hábitat. Al correr fuera de las carreteras, también los humanos peligrosos pueden suponer un riesgo.

Pero cualquiera puede adquirir las habilidades y el conocimiento para reducir al máximo estos riesgos. Los capítulos 10 y 11 de este libro están dedicados a ofrecerte el conocimiento que necesitas para ser un corredor seguro e inteligente.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE CORRER POR LAS MONTAÑAS Y CORRER POR ASFALTO?

Depende. Algunas carreras de montaña son bastante parecidas a las de asfalto, mientras que otras son totalmente diferentes. Veamos un par de ejemplos.

¿Has corrido alguna vez por caminos llenos de raíces o de tierra en algún parque de tu ciudad? ¿Has visto alguna vez alguna carrera de cross? Cualquiera de estas dos modalidades forma parte del trail running. En estos dos tipos de carrera hay pequeños desniveles, subidas, bajadas y giros hacia la derecha y hacia la izquierda. La superficie de tierra o de hierba de estos caminos, en comparación con el asfalto, es mucho más blanda y absorbe mejor el impacto. Si llevas un GPS, verás que el ritmo medio de tu carrera es de unos 10 o 20 segundos por kilómetro más lento que cuando corres en

carreteras o caminos asfaltados. En general, las diferencias entre correr por asfalto y correr por la montaña son bastante sutiles.

A continuación, imagínate una montaña gigante con picos que se elevan hasta el cielo para bajar luego hasta el valle por descensos pronunciados, como los Apalaches, las Montañas Rocosas o los Alpes. Montañas como estas están repletas de rocas y raíces que sobresalen a la superficie, tienes ascensos y descensos que te pueden llevar más de una hora y constantes cambios de dirección. En estos caminos, a veces, has de correr por la nieve o por el agua. En ocasiones, estos caminos se pierden entre la maleza y reaparecen al cabo de un rato. A veces, cuando se encuentran dos caminos, no encuentras ninguna señal que te indique cuál es el que has de seguir, por lo que tendrás que tener la habilidad de orientarte por ti mismo. Recorrer un kilómetro en estos caminos puede llevarte tres o cuatro veces más de tiempo que en carretera.

Los caminos de montaña exigen que tu mente y tu cuerpo estén siempre atentos para superar los obstáculos, para saber dónde está el norte, para no abandonar cuando crees que no te quedan fuerzas para seguir subiendo y para estar seguro durante todo el recorrido. Por su complejidad y su dificultad, correr por la montaña parece y es un deporte totalmente diferente a correr por asfalto.

HE OÍDO HABLAR DE LOS ULTRAMARATONES. ¿SON LO MISMO QUE EL TRAIL RUNNING?

Los ultramaratones consisten en correr distancias más largas que los maratones (42,2 kilómetros). Las distancias más comunes son las de 50 kilómetros, las de 80 kilómetros y, aunque parezca mentira, las de 160 kilómetros. Los recorridos de los ultramaratones discurren tanto por caminos de tierra como por asfalto, aunque la inmensa mayoría de los ultras discurren por caminos de tierra, por tanto, se pueden considerar una modalidad del trail running.

¿CÓMO ENCONTRAR LOS CAMINOS?

Seguro que ya conoces algunos caminos cerca de tu casa y, aunque no los conozcas, seguro que los hay. Muchos parques de las ciudades y alrededores tienen caminos sin asfaltar, algunos de ellos muy largos, por los que puedes correr durante horas. Meghan, por ejemplo, creció en los alrededores de St. Paul, Minnesota, cerca de un par de parques. Estuvo corriendo docenas de veces por el camino para bicicletas de estos parques hasta que se dio cuenta de que había unos senderos que se desviaban de ese

camino y se adentraban en el bosque. Los caminos no estaban marcados y no aparecían en ningún mapa, pero ahí estaban. Bryon creció en Titusville, New Jersey, al noreste de Filadelfia, Pensilvania. El parque Washington Crossing está en esa zona. Tiene una extensión de 1.400 hectáreas. Llenas de senderos por los que Bryon empezó a correr siendo un adolescente. Incluso en estas zonas desarrolladas abundan los caminos; por eso, nuestro primer consejo para encontrarlos es que tengas los ojos bien abiertos para descubrirlos.

¿Sabías que Google Earth y Google Maps contienen cientos de miles de kilómetros de caminos por todo el mundo y que cada día se añaden más? Aprovecha estas herramientas online para elaborar tu recorrido.

Otra posibilidad es que preguntes en la tienda de atletismo de tu ciudad para que te den información sobre rutas de montaña. Aunque la tienda esté centrada en las carreras de asfalto, seguro que algún empleado está dispuesto a explicarte sus recorridos preferidos.

Si has recurrido a todos los recursos locales y aún no has encontrado la información que buscas, mira las webs de las organizaciones que controlan los espacios abiertos.

Por último, el último recurso y quizás el mejor es Google Earth y Google Maps. ¡No es broma! Encontrarás caminos y otras cosas que no tenías ni idea de que existían en tu ciudad. Busca los puntos verdes y ve ahí.

¿NECESITO CALZADO ESPECIAL?

En el nivel básico, no necesitas ningún tipo de zapatillas especiales. Puedes llevar tus zapatillas de correr habituales y no pasa nada. La simplicidad del correr es uno de sus mejores regalos, y el trail running no es diferente.

Dicho esto, existen en el mercado docenas de modelos específicos para correr por la montaña y diseñados para que tu pie se adapte perfectamente a las exigencias del terreno. Por ejemplo, algunos están hechos para ofrecer mayor tracción en terrenos húmedos o con rocas mojadas, mientras que otros están diseñados para que se sequen bien si se mojan al cruzar por corrientes de agua. Algunos cuentan con una tecnología resistente al agua que ayuda a mantener los pies secos y calientes cuando corres por nieve, mientras que otros brindan una mayor protección de la planta del pie o de las puntas de los dedos por si acaso te resbalas en las rocas. Dependiendo de la complejidad del terreno y de la superficie por la que corras, verás que si llevas el calzado adecuado mejoras tu

experiencia y corres más rápido, más seguro y con mayor confianza.

Para empezar a correr por la montaña te recomendamos que no te compliques demasiado, que salgas a correr con las zapatillas que tengas por casa. Si al final decides que correr por la montaña es lo tuyo, piensa en invertir en un par de zapatillas específicas. Estudia primero qué necesitas y pruébatelas en la tienda. En primer lugar comprueba que te sean cómodas, después busca aquellas que tengan algunas características básicas para correr por la montaña y que mejoren tu rendimiento. Busca las que tengan protección en los dedos y amortiguación extra para las plantas de los pies. Elige también las que dispongan de algún tipo de revestimiento en la suela exterior; de esta manera, podrás mantener la tracción en el barro, en las rocas mojadas o en la nieve.

Lee el capítulo 5, «Equipamiento para correr por la montaña», y conocerás más detalles sobre las zapatillas de correr.

¿NECESITO UN EQUIPAMIENTO ESPECIAL?

Con el equipamiento ocurre lo mismo que con las zapatillas: no es obligatorio tener un equipo especial. Mientras las condiciones meteorológicas no sean extremas, puedes utilizar tu equipo habitual y correr totalmente feliz.



Una pequeña mochila con agua ayuda a este corredor en su experiencia.

Pero, igual que ocurre con las zapatillas, hay determinadas prendas o complementos que contribuirán a mejorar tu experiencia. Por ejemplo, una mochila para llevar algo de agua, comida y una chaqueta, te será de gran ayuda en las salidas de varias horas. Un chubasquero te será muy útil en los días de lluvia o nieve, incluso algunos corredores llevan polainas para ponerse encima de las zapatillas en los días de lluvia o nieve. Un GPS o un mapa y una brújula te permitirán aventurarte por caminos desconocidos. Para saber más sobre otros complementos, ve al capítulo 5, «Equipamiento para correr por la montaña».

¿CORRE LA GENTE POR LA NOCHE?

¡Por supuesto! De hecho, correr por la noche es uno de los aspectos más divertidos de este deporte. Para ello, necesitarás un sistema de iluminación adecuado. Los que empiezan a correr de noche deberían hacerlo en grupos de dos o más personas para minimizar el riesgo y compartir la experiencia. Mira el capítulo 5, «Equipamiento para correr por la montaña», para saber más sobre los sistemas de iluminación.



Un frontal ilumina el camino por la noche.

¿CÓMO PUEDO CONOCER A OTROS CORREDORES DE MONTAÑA?

El deporte de correr por la montaña se está haciendo cada vez más popular en todo el mundo, por lo que las comunidades de corredores son cada vez más numerosas.

Casi cualquier ciudad o área metropolitana tiene un grupo de corredores de montaña o, por lo menos, un grupo de corredores organizado que dedica parte de su tiempo a correr. Lo único que tienes que hacer es encontrarlos. Muchos grupos están en la web y anuncian sus actividades en ella. Una búsqueda rápida en Google te bastará para dar con ellos.

Muchas tiendas de atletismo o gimnasios tienen sus propios grupos de atletismo que salen a correr de vez en cuando.

Por último, quizás el mejor sitio para conocer corredores es en las carreras de montaña.

¿CÓMO ENCUENTRO LAS CARRERAS DE MONTAÑA?

En general, los mismos lugares que ofrecen información sobre los recorridos y los corredores proporcionan información sobre las carreras. Además, si en la ciudad en la que vives se organizan carreras de montaña, lo más probable es que estas se anuncien en todos sitios.

Diversas revistas y páginas web especializadas en Trail Running publican un calendario con las carreras de montaña y ofrecen información de carreras en otras ciudades e incluso en otros países. También Google es una buena fuente de información.

Ya has descubierto tu deseo de correr por la montaña, has encontrado un par de zapatillas y has encontrado un lugar donde correr, y quizás incluso, un par de amigos con los que ir. Ya tienes todas las piezas del puzzle. ¡No te retrases! Sal a correr una parte del camino y continúa leyendo este libro para saber cómo dar lo mejor de ti. ¡Deja que empiece la aventura!

Lugares y carreras motivantes

Moab, Utah, Estados Unidos



¡Cuidado! La belleza inusual de las piedras areniscas rojas que rodean Moab, Utah, te llegarán al alma, cautivarán tus sentidos y te seducirán para volver una y otra vez. Nosotros, los autores, hablamos del ruido de sirena de las piedras por nuestra propia experiencia. Fuimos veraneantes aquí, pero ahora vivimos todo el año. ¡Las rocas rojas encantan! Situadas en el sureste de Utah, en la frontera del inmenso río Colorado, lo que ahora es Moab fue el hogar de los americanos nativos durante miles de años. Ahora, Moab es una ciudad sobre todo turística, llena de gente que abarrota esta región geológica única.

Alrededor de la ciudad se encuentran el Parque Nacional de Arcos, el Parque Nacional de Cañones, el Bosque Nacional Manti-La Sal, y otros. Esto quiere decir que hay literalmente millones de hectáreas de terrenos salvajes protegidos y miles de kilómetros de caminos por explorar. En ellos encontrarás arcos y torres de roca que resisten la gravedad, miles de hectáreas sin carreteras en cualquier dirección que dan una sensación de soledad casi inexistente en América actualmente, todo tipo de fauna e incluso montañas de más de 3.700 metros.

Los corredores de montaña han descubierto Moab y pueden disfrutar de los frutos de sus descubrimientos. Cada año se organizan más de media docena de carreras de montaña que van desde una de 11 kilómetros hasta otra que dura seis días. Como locales, nos apuntamos a todas, pero nos gustan especialmente la Moab Red Hot de 33 kilómetros (Bryon) y la de 55 kilómetros (Meghan), que se organizan en febrero, y el Trail Maratón y Medio Maratón de Moab, que se organizan en otoño.

Una técnica correcta te ayudará a superar prácticamente cualquier obstáculo.



CAPÍTULO 2

TÉCNICAS PARA CORRER POR LA MONTAÑA

El correr es una acción natural de los humanos. Hemos tenido que aprender a leer o a hablar, pero correr es algo que hacemos naturalmente cuando nuestro cuerpo está preparado. Explicar cómo hay que correr, es casi tan innecesario como explicar cómo parpadear o respirar.

En su forma más simple, correr por la montaña no debería ser más complicado que esto, una acción que hemos hecho miles de veces. Sin embargo, correr por la montaña requiere unas pequeñas adaptaciones. En este capítulo veremos estas modificaciones básicas. Los dos capítulos siguientes explicarán las variaciones a los conceptos básicos presentados en este capítulo.

UNA MENTALIDAD EFECTIVA

Antes de empezar a hablar de las adaptaciones físicas necesarias para correr por la montaña, tendrás que realizar otras adaptaciones: las mentales. Si eres ya corredor de asfalto, este ajuste será quizás el más importante que tendrás que realizar. Por otro lado, si solamente has corrido cuando has tenido que hacerlo, estarás necesariamente más acostumbrado a correr la carrera de obstáculos que es el mundo que nos rodea.

TEN CUIDADO

Dejemos de andarnos por las ramas y vayamos al grano. Para correr bien por la montaña tendrás que fijarte en los matorrales, las rocas, los troncos caídos y cualquier otra cosa que pudiera haber entre tu cabeza y tus pies. No pretendo asustarte, pero tendrás que estar muy atento sobre todo cuando vayas por caminos nuevos. Cuando corres rápido, las consecuencias de tropezar con una piedra o darte en la cabeza con una rama se multiplican.

Para correr seguro por la montaña tendrás que tener cuidado con todo lo que te rodea. Abre bien ojos y orejas y ten cuidado. Al principio, deberías fijarte en lo que hay a unos 7 o 10 metros por delante de ti. Si estás acostumbrado a correr por asfalto, esta distancia te parecerá demasiado corta, pero piensa que cuanto menor sea la distancia, más tiempo de reacción tendrás. Si te fijas en una distancia más larga, verás muchos más obstáculos y te costará más reaccionar a tiempo.

Así pues, esta debería ser la distancia media en la que fijarte. Si estás corriendo por un camino llano y recto sin apenas obstáculos, podrás alargar esta distancia. En cambio, si estás corriendo por rocas mojadas o hay ramas caídas o bajas en los árboles, tendrás que reducirla. La velocidad también influye en esta distancia: si corres más rápido, tendrás que aumentar la distancia porque tienes menos tiempo para reaccionar. El terapeuta y entrenador de carreras de montaña Joe Uhan aconseja: «Aunque un terreno técnico te obligue a centrar tu atención en lo que tienes justo enfrente de ti (entre 3 y 5 metros), siempre deberías mirar el horizonte (a unos 30 metros) para que tu cerebro se haga una idea de lo que se aproxima».



- a) Si el terreno no es técnico, tendrás que fijar la vista un poco más lejos.
- b) Si el terreno es rocoso y técnico, tendrás que fijarte en los obstáculos con los que te vas a encontrar en los siguientes pasos.

Lo más normal es que estés siempre escaneando el terreno que tienes delante. Así, cuando veas un obstáculo y lo esquives, tu mirada seguirá concentrada en el terreno para ver lo que viene a continuación.

Con el tiempo, dejarás de ver lo negativo para ver lo positivo. Es decir, tu visión estará más centrada en los senderos y en cómo correr mejor y menos en los obstáculos que estás intentando evitar. Estarás mirando más dónde puedes poner los pies que dónde no puedes ponerlos.

También tendrás que utilizar tu visión periférica para ver si se aproxima un ciclista o un animal. La visión periférica también te servirá para ver las próximas variaciones en el terreno y cualquier corriente, barranco o carretera que se aproxime.

Aunque la visión periférica funciona bien, deberías mirar también a tu alrededor durante unos segundos cada minuto o dos. Esto te permitirá estar informado sobre el terreno, el clima y otros elementos, pero además podrás ver la belleza que te rodea, que es, al fin y al cabo, uno de los principales beneficios de correr por la montaña. Evidentemente, esto solo lo podrás hacer cuando veas que no hay ningún peligro en una distancia considerable.

Con el tiempo, conforme te vayas sintiendo más a gusto corriendo por la montaña y estés más familiarizado con un tipo de terreno o camino particular, verás como ya fijas tu mirada un poco más lejos. También verás que estás menos alerta, por lo menos si conoces el terreno, cuando el ritmo y la reacción del trail running pasan a ser asuntos secundarios. Cuando llegues a este punto, te darás cuenta de la belleza de correr por la montaña.

Lo creas o no, escuchar forma parte de esta atención que tienes que prestar cuando corres por la montaña. Hasta que no te hayas familiarizado con el deporte y con los obstáculos que puedes encontrarte, no utilices auriculares. No es que estén prohibidos en

este deporte, de ninguna manera, pero sí dependiendo de dónde estés corriendo, te conviene saber si hay personas caminando, ciclistas, caballos, perros o cualquier otro animal. Con el tiempo, sabrás cuándo es adecuado llevar ambos auriculares, uno solo, o ninguno.

COMPROMÉTETE

Mirar y escuchar lo que está ocurriendo a tu alrededor no es suficiente, también tendrás que estudiar la información que recibes y procesarla activamente. En los próximos capítulos hablaremos de cómo enfrentarte a los diferentes tipos de terrenos, pero cualquiera que sea la situación, tendrás que leer los cambios y adaptar tu zancada y mirada al terreno. Si estás comprometido, los cambios de la luz del día, del clima y otros aspectos, te harán cambiar tu hidratación, tu vestimenta o incluso el plan general del entrenamiento.

El deporte de correr por la montaña, debido a los cambios constantes del terreno, es como un deporte de pelota que exige que estés enérgico y dispuesto a moverte en cualquier momento. Comprométete.

La otra cara de la moneda es que no te interesa estar demasiado comprometido. Si estás nervioso o rígido, tendrás menos agilidad para superar los obstáculos, adaptarte a las variaciones del terreno y disfrutar en general del deporte de correr por la montaña. En resumen, comprométete, pero no te estreses.

PREPÁRATE

Para poder leer el terreno y reaccionar, tendrás que estar preparado. Deberás tener un plan para satisfacer tus necesidades corporales, meteorológicas y para la propia carrera. La planificación para correr por la montaña es más importante que la planificación para correr por asfalto. Tendrás que preocuparte de ti mismo y normalmente contarás con poca ayuda externa.

UN CUERPO EFICIENTE

Y hemos dicho que correr es una acción instintiva. En su forma más simple, correr por la montaña es tan sencillo como correr por el asfalto o en pista. Aunque corras por caminos un poco más difíciles (la mayoría lo son), tu carrera será más eficiente si realizas algunas adaptaciones. En cualquier circunstancia, para correr tendrás que hacer algunos ajustes, pero en este capítulo y en los siguientes, te ayudaremos a hacer este proceso de una forma más rápida y menos estresante. Incluso hemos incluido un par de ejercicios sencillos para que practiques unos movimientos básicos que te servirán para correr por la montaña.

LEVANTA LOS PIES

Uno de los ajustes que tendrás que hacer como nuevo corredor para ahorrarte algunos disgustos es levantar los pies un poco más de lo normal. La razón es obvia: levantar los pies un poco más evitará que te tropieces con piedras o raíces. Esta altura extra la conseguirás levantando las rodillas en lugar de haciendo la zancada más larga o flexionando el tobillo para levantar los dedos de los pies.

Cuando corras por la montaña, levanta el pie un poco más de lo normal para evitar los obstáculos.

Ahora, si ves que vas dando brincos como un caballo en una competición de doma, tendrás que reajustar este movimiento. Esta elevación extra no ha de ser más que un pequeño ajuste de tu zancada, no un cambio a una zancada totalmente diferente.

EL JUEGO DE LEVANTAR LOS PIES

Ve a un parque o descampado y busca media docena de troncos o ramas de entre 8 y 10 centímetros de grosor. Los obstáculos de un metro de largo son los mejores porque tendrás suficiente anchura para esquivarlos, pero deberían ser suficientemente ligeros para que, en caso de que los toques, no te tropieces. Coloca estos troncos paralelos a una distancia de entre 1,5 y 2 metros en una superficie suave y plana (la hierba es perfecta). También puedes colocarlos a distancias diferentes unos de otros.



El juego de levantar los pies te ayuda a entrenarte a levantar los pies un poco más alto para superar los obstáculos del camino.

Ahora, empieza a correr saltando los troncos sin apenas esfuerzo varias veces, variando la velocidad y el punto de partida. Si tocas los troncos con los pies, ajusta la zancada levantando los pies un poco más.

PRACTICA EL RITMO

Además de levantando los pies, mejorarás tu carrera practicando el ritmo. Con una zancada larga y baja estarás menos capacitado para reaccionar a los obstáculos que pudieran haber. En cambio, con una zancada más corta y más rápida, tendrás más posibilidades de reaccionar y salirte del camino para esquivar los obstáculos. Joe Uhan dice que la zancada rápida además ayuda a conservar más energía: «Una zancada rápida permite que la energía instantánea se transfiera del terreno a la pierna, y después al terreno de nuevo. Esta inversión rápida de energía crea un efecto pliométrico en el que el músculo almacena la energía durante unos instantes antes de liberarse de nuevo: como si fuera una pelota que rebota».

No has de sentirte como un colibrí correteando por la montaña; simplemente aumentando el ritmo de tu zancada de 160 zancadas por minuto a 180 te hará sentir mucho más ágil. De la misma manera, un corredor cuyo ritmo normal sea de 180 zancadas por minuto se sentirá mucho más ágil si lo aumenta a 200 zancadas. Esta cadencia más rápida te beneficiará en muchas situaciones, como cuando el camino esté lleno de obstáculos o cuando los obstáculos aparezcan más rápidamente mientras corres en bajadas.

Según Uhan, en terrenos llanos, lo ideal es dar 180 zancadas por minuto: «Esto te permite almacenar el máximo de energía y, al mismo tiempo, es un ritmo más que suficiente para avanzar por el terreno. Un ritmo más lento que este hará que tus músculos absorban la energía demasiado rápidamente y que las piernas no logren el máximo rango de movimiento».

Sin embargo, aconseja un ritmo de zancada más rápido en las subidas y bajadas: «Hasta 240 zancadas por minuto sería lo ideal en los terrenos empinados, que son los más técnicos».

Además de permitirte elegir tu camino en terrenos con obstáculos naturales, este movimiento más rápido es más seguro y más efectivo cuando la superficie es inestable, insegura o resbaladiza. En estas circunstancias, cuanto menores sean los cambios incrementales en dirección y velocidad, mejor será tu carrera. En el próximo capítulo hablaremos con más detalle sobre este tema.

CALENTAR LOS PIES

Ponte unas zapatillas, busca un amigo y un cronómetro y sal a correr. Puedes realizar este ejercicio sin ayuda si tienes un cronómetro con cuenta atrás y alarma para poder concentrarte en contar los pasos y no en mirar el reloj.



Conoce e incrementa el ritmo de tus zancadas con el ejercicio de los pies calientes.

Busca un lugar abierto, llano y sin obstáculos donde puedas correr fácilmente 200 metros sin distracción. Empieza corriendo a un ritmo cómodo, cuando encuentres ese

ritmo, dile a tu amigo que te diga «ya» y ponga en marcha el cronómetro. Cuando te diga «ya», sigue corriendo como lo venías haciendo pero cuenta cada vez que pongas el pie derecho o el izquierdo en el suelo. Después de 30 segundos tu amigo te dirá «stop». Multiplica el número que has contado por cuatro para saber el número de pasos en un minuto.

La mayoría de la gente cuenta 160 pasos por minuto. Si tú cuentas 180 zancadas por minuto, es que eres un corredor óptimo para las carreras de montaña. Si superas las 200 zancadas por minuto, es que eres bueno para todos los terrenos excepto para los más técnicos.

Sea cual sea tu ritmo de zancada, intenta repetir el ejercicio a un ritmo de zancada más rápido, pero que te parezca el mismo ritmo. Observa cómo te sientes. Este es el tipo de ajuste que tendrás que hacer cuando el camino se haga más difícil.

Si te cuesta ajustarte a un ritmo más rápido, descárgate una aplicación de metrónomo en el móvil y corre al ritmo de los pitidos.

PREPÁRATE

Ahora que tus pies ya se mueven más rápidamente y se levantan más, tienes que empezar a prestar atención al resto del cuerpo. Si has jugado a algún deporte de pelota, recordarás que te decían que tenías que estar siempre en posición de «preparado», es decir, con el peso en los dedos de los pies, y con los músculos de las piernas y del core preparados para moverte en cualquier dirección lo más rápidamente posible.

Pues el trail running también exige que estés preparado para reaccionar en cualquier dirección y además cuando ya estás moviéndote. Por tanto, el fútbol, el baloncesto y el hockey sobre hierba son analogías muy apropiadas. En cada uno de estos deportes de equipo con bases, los jugadores pasan gran parte de su tiempo en movimiento sin el balón. De principio a fin, el cuerpo del jugador está en una posición atlética dispuesta a reaccionar.

¿Cómo colocarte en esta posición en el trail running?

Antes de pensar en cómo mantener esta postura o hacia dónde moverte, tendrás que hacer trabajar el core, es decir, tendrás que activar los abdominales, la zona baja de la espalda, e incluso el trasero, y mantenerlos muy firmes.

Para que te hagas una idea mejor de lo que representa, imagínate que estás rodeado de amigos que te van a sorprender empujándote por la espalda aleatoriamente. ¿Qué ocurre? Toda la zona media de tu cuerpo se tensa, se pone fuerte y estable para responder al movimiento en cualquier dirección, pues esto es lo que tendrás que hacer cuando

corras por la montaña. Si al hacer este ejercicio mental te has sentido como una montaña inamovible, relájate. En la montaña has de sentirte fluido y ágil, no rígido.

Activar tu core es una acción sutil pero no intencionada. Primero, la pelvis debería estar en una posición neutral (lo explicaremos más adelante). Después, para activar los músculos de delante y de detrás del core, mete el ombligo hacia dentro con los músculos abdominales, no con la respiración. A lo mejor necesitas algo de práctica, pero si consigues aprender a meter la musculatura del ombligo hacia la columna unos 2,5 centímetros activarás tu core de una manera muy beneficiosa para la carrera.



Se necesita intención y práctica para conseguir una buena forma corriendo.

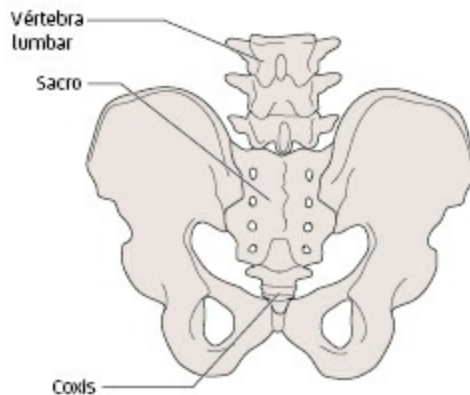
Aunque la mayor parte del torso debería estar prácticamente recto mientras corres, puedes notar una cierta inclinación en la zona media de la espalda, justo por debajo de las paletillas. Durante la carrera no reactiva, este punto es el pivote de rotación entre el movimiento de la parte inferior del cuerpo y el de la parte superior —están siempre balanceándose en direcciones opuestas. Este movimiento es muy sutil, pero deja que ocurra.

Muchos de los músculos de la parte superior de las piernas que utilizas al correr están unidos a los huesos de la pelvis o de la columna vertebral. Para que estos músculos puedan realizar su función, sus puntos de origen e inserción (donde los músculos se unen a los huesos) tienen que ser capaces de resistir la enorme fuerza que se hace en ellos cuando están en acción. Un ejemplo de esto es el músculo psoas mayor, un flexor de la cadera. Una de sus principales funciones al correr es levantar la rodilla. Este músculo empieza en la parte inferior de la columna y se inserta en el fémur, el gran hueso de la pierna. Cuando levantas la rodilla, el psoas mayor se contrae y tira con fuerza de tu zona inferior de la espalda y del fémur. En este ejemplo, si una parte de tu core está debilitada

y no puede sostener la zona inferior de la espalda en su posición natural, el psoas mayor de esta parte debilitada tendrá que trabajar más, lo que predispone tu cuerpo a sufrir una lesión.

APRENDE LA TÉCNICA: LA PELVIS FUERTE

La pelvis es la estructura del esqueleto que conecta la columna vertebral a las piernas. Es una estructura compleja que está formada principalmente por el sacro y el coxis, que son los dos segmentos inferiores de la columna vertebral, junto con las caderas. Para saber la extensión de tu pelvis, tócate los huesos que sobresalen por la parte de delante de las caderas. Estos son los huesos de las caderas. Ahora, coloca una mano en la parte más baja de la espalda, en el centro, donde empieza la raya del ano. Lo que queda debajo de tu mano es el sacro y más abajo está el coxis.



Estructura de la pelvis

Al correr, toda esta estructura necesita estar en una posición natural. La pelvis puede moverse prácticamente en cualquier dirección, pero el movimiento pélvico sobre el que tenemos más control es la inclinación anterior y posterior. La inclinación posterior es como si metieras el trasero como un perro, mientras que la anterior es justamente lo contrario: sacar el trasero. Para practicar este movimiento, coloca las manos sobre las caderas y mueve la pelvis hacia delante y hacia detrás. Los corredores suelen dejar que la pelvis realice una inclinación posterior cuando están cansados (aunque algunos corredores prefieren la inclinación anterior). En cualquier caso, una inclinación excesiva tanto anterior como posterior al correr puede acabar provocando lesiones.



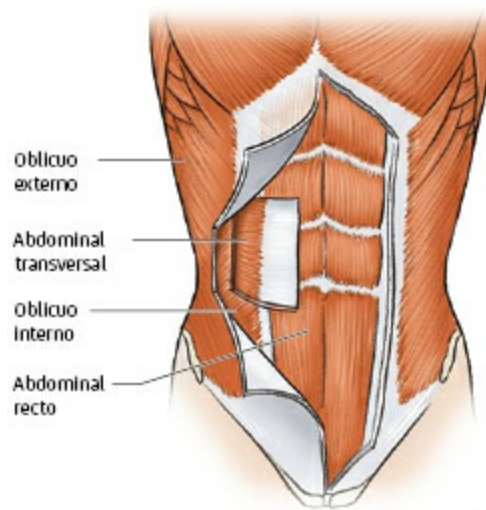
a) Inclinación posterior, b) Inclinación anterior.

¿Cómo mantener la pelvis en una posición natural? ¡Pues todo está en el core! Cuando hablamos del core, nos referimos a los tejidos blandos de la pelvis, zona inferior de la espalda y cavidad abdominal. La función fundamental de estos músculos es mantener la alineación natural de la columna vertebral y la pelvis. Todos los músculos se complementan, unas veces trabajando en conjunto y otras realizando movimientos opuestos. Pero el resultado de hacer trabajar los músculos del core en su forma natural y equilibrada es que los huesos de la parte central del cuerpo estarán bien soportados.

¿Cómo hacer trabajar el core? El simple movimiento de meter el ombligo como hemos descrito antes ya es trabajar el core, porque si lo haces bien, estarás usando uno de los músculos abdominales más profundos: los abdominales transversales. Si se trabajan bien estos abdominales, junto con un par más de músculos abdominales, podrán sostener la pelvis y las vértebras en su posición natural.

Hacer trabajar los abdominales transversales puede ser una tarea fácil o difícil la primera vez que se intenta. Si lo haces por primera vez, échate en el suelo con las palmas de las manos en el abdomen por debajo del ombligo. Contrae ligeramente los músculos de debajo de las manos. Utiliza estos músculos para meter el ombligo hacia la columna unos 2,5 centímetros si eres mujer y unos 5 centímetros si eres hombre. El instinto te hará utilizar la respiración para hacer este ejercicio si es así, contrae el ombligo mientras exhalas. Pillarle el truco a este ejercicio te puede llevar un tiempo o puede que lo aprendas enseguida, lo importante es que practiques hasta que te salga de forma natural. Si lo realizas de una forma aislada con respecto a los otros músculos abdominales, ejercitará tus músculos transversales para que trabajen con los demás músculos y creen un core estable que permitirá que tu pelvis adopte una posición neutral, que es la base de

la posición del corredor.



Posición relativa del abdominal transversal con los otros músculos abdominales

En el ejercicio tonificante anterior, habrás notado que también se activan muchos músculos de las piernas, no solo los encargados de la propulsión (glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y pantorrillas). También habrás notado que se activa la zona frontal y lateral de las caderas, y la parte exterior de los muslos. Esto es magnífico porque estos músculos son los protagonistas de cualquier movimiento lateral. Aunque no seas capaz de expresar con exactitud cómo ocurre esto, toda la parte inferior de las piernas está lista para correr. Cada uno de los músculos en esta contracción muscular están preparados para moverse en cualquier dirección que tus pies dicten.

Los pies son el punto de interacción entre el terreno desigual y cambiante por el que te mueves. Si llevas tiempo corriendo por asfalto, estarás acostumbrado a una transición de zancada que solamente varía con el ritmo y las inclinaciones que te encuentras en el pavimento. En la montaña, esto es diferente. Sí, tendrás una zancada neutra a la que recurrir, pero tendrás que estar preparado para absorber las constantes inclinaciones, piedras, ondulaciones del terreno y otros muchos elementos bajo tus pies, y para impulsarte en cualquier dirección para ajustar tu rumbo.

Al correr en superficies desiguales tendrás que estar constantemente pidiendo a las diferentes partes de tus pies que hagan cosas diferentes. Por ejemplo, pongamos que pisas una piedra con la parte exterior de la punta del pie. Los dedos de esa parte tendrán que relajarse y abrirse alrededor de esa piedra, mientras que el dedo gordo deberá trabajar más de lo normal para soportar el peso del cuerpo. Hay muchos otros ejemplos que exigirán que tus pies reaccionen de formas totalmente diferentes. Por este motivo, los pies, después de haber corrido por la montaña, pueden estar cansados. Dale el

tiempo que necesitan para adaptarse.

En los últimos años, la extensa población de corredores de montaña está debatiendo sobre si los corredores deberían primero tocar el suelo con las puntas de los pies, con la planta o con los talones. Nosotros solamente decimos que sea cual sea tu manera de pisar, siempre habrá veces que tendrás que pisar el suelo primero con las puntas de los pies. ¿Cuándo? Cuando creas que necesitas más agilidad para salvar los obstáculos. ¿Crees que es conveniente bajar una pendiente pronunciada con los talones? ¿Verdad que no?

Ahora, retrocede un poco. Al poner la altura de tu cuerpo (desde los pies hasta la cabeza) en acción, piensa en colocarte erguido haciendo una línea recta. Ahora, inclínate ligeramente hacia delante desde los tobillos. Esta es la postura general de tu cuerpo a la que tendrás que regresar siempre cuando corras por la montaña.

Concéntrate en el verbo *regresar* de la frase anterior. Al correr por la montaña tendrás que sortear obstáculos y oscilaciones, tus piernas irán de un lado a otro, y mientras tanto tus brazos y tu torso reaccionarán instintivamente para contrarrestar. Deja que esto ocurra. Después, en cuanto puedas, regresa a la postura corporal anterior para estar preparado para el siguiente ajuste.

Al correr, el torso está relativamente estable en comparación con los brazos y piernas, que se encuentran ocupadas ayudando a tu cuerpo a adaptarse al terreno. Independientemente de lo que estén haciendo tus piernas y tus brazos, y de cuáles sean las exigencias del terreno, mantén esta ligera inclinación del cuerpo hacia delante, incluido el torso. Evita que el cuerpo se incline desde la cintura o tirando los hombros hacia delante, la inclinación viene de los tobillos.

Aunque las piernas y el torso se muevan de lado a lado para salvar los obstáculos, la cabeza automáticamente se volverá a centrar hacia tu centro de gravedad y mantendrá instintivamente una posición hacia arriba relativa al horizonte. Deja que estas dos reacciones se produzcan. No pienses que la cabeza tiene que estar fija sobre la columna como si fuera una barra de metal. Una vez hayas superado los obstáculos del camino, la cabeza, igual que el torso, debería recuperar y recuperará una posición neutra alineada con la columna y la pelvis.



Cuando tengas que salvar obstáculos, mantén la cabeza recta y busca los sitios planos donde poner los pies mientras te equilibras con los brazos.

La cabeza y la barbilla deberían estar ligeramente levantadas. Ajusta la mirada para ver con los ojos en lugar de inclinar la cabeza. Inclinar la cabeza un poco está bien si lo haces para ver mejor. Si lo haces, inclínala ligeramente hacia delante desde la parte superior de la columna en lugar de inclinar los hombros o el torso.

El torso reacciona para mantener el centro de equilibrio encima de los pies y mientras tanto los brazos se mueven para mantener el equilibrio. Es interesante que los brazos estén a los lados del cuerpo, formando un ángulo de 90° en los codos y que se muevan hacia detrás y hacia delante de una forma relajada. Generalmente, tendrás que hacer el mismo esfuerzo para moverlos hacia detrás y hacia delante, pero es importante que los tengas relajados para ayudarte a mantener el equilibrio. Verás muchas veces que los corredores profesionales llevan los brazos ligeramente levantados y abiertos cuando corren por pendientes difíciles; lo hacen para que los brazos puedan reaccionar con rapidez y contrarrestar los movimientos de las piernas y del torso. Hablaremos más sobre este tema en el capítulo 4.

Vigila porque cuando empieces a estar cansado, tirarás los hombros hacia delante e impedirás así que los brazos se muevan para buscar el equilibrio. Si ves que lo estás haciendo, recuerda mantener el torso erguido y los hombros hacia detrás.

CAMINA POR EL RECORRIDO

En el recorrido puedes caminar. Sí, has leído bien, puedes caminar. Si te encuentras con alguna pendiente demasiado dura o con una superficie rocosa, húmeda o resbaladiza,

camina. A veces, caminar un poco es la forma más eficiente y, por supuesto, prudente de pasar algunas partes del recorrido.

Está bien caminar, pero de vez en cuando intenta esforzarte para superar tus límites, tanto si es la primera vez que corres por la montaña como si eres experto. Seguramente, con el tiempo, verás que un camino que parecía imposible de hacer corriendo se ha convertido en un camino totalmente factible. Esta transformación es uno de los mejores regalos del trail running.

Pongamos que estás corriendo por una carretera de tu vecindario cuando decides tomar un sendero que has visto miles de veces pero que nunca has cogido. Lo miras. Es muy parecido a la carretera por la que venías, solo que es de tierra en lugar de asfalto.

Cuando entras en el bosque, empiezas a ver raíces de árboles dispersas por el camino. No te preocupes, ya has empezado a levantar los pies un poco más de lo normal y puedes superar las raíces.

Unos minutos más tarde, te das cuenta de que el camino está lleno de piedras del tamaño de una pelota de tenis. Conforme te vas acercando, las vas mirando y las vas superando con una zancada que es naturalmente más rápida. De pronto, empieza una pendiente y tu ritmo se acelera. Las piedras aumentan de tamaño, pero cada vez hay menos. Con tu posición activa del cuerpo, vas esquivándolas y zigzagueando de una forma muy divertida. Pisas con la parte delantera del pie con suavidad pero con rapidez, sin apenas hacer ruido.

Media hora más tarde, estás cruzando un sendero cerrado cuando de repente aterrizas en el suelo. Te levantas, te sacudes y continúas corriendo. Es normal, por muy concentrado y entrenado físicamente que estés, siempre puedes caerte. (En el capítulo 10 hablamos de cómo minimizar los daños cuando te caes).

Empieza una pendiente y la bajas a buen ritmo. Oyes un ruido a tu derecha, lo escuchas atentamente y continúas corriendo. El ruido viene de esa dirección y cada vez es más fuerte. Al cabo de un momento aparece una bicicleta delante de ti. Ves una pequeña entrada entre la maleza a la izquierda y te apartas para dejarlo pasar, os saludáis amablemente.

Unos minutos más adelante estás de nuevo en la carretera de tu vecindario. Miras a la derecha, a los árboles. En lugar de ver un laberinto de árboles del que te puede salir un ciervo y empotrarse contra tu coche, ves un inmenso paraíso por explorar. ¡Felicidades!. Ya eres un corredor de montaña.

Lugares y carreras motivantes

Cavalls del Vent, prepirineos, España



La ruta Cavalls del Vent es una ruta de montaña famosa del prepirineo de España, la cordillera montañosa situada al sur de los Pirineos. Con sus 85 kilómetros de longitud y sus 5.000 metros de altura, la Cavalls del Vent es un circuito ubicado dentro del Parque Nacional Cadí-Moixeró, que dispone de ocho refugios por el camino. La ruta discurre por lugares totalmente aislados, especialmente en las zonas altas, pero está a tan solo 90 minutos en coche de Barcelona, lo que hace que en verano se llene de gente.

La Cavalls del Vent tiene dos posibles puntos de partida: el pueblo medieval de Bagà, ubicado al sur de la ruta, o la zona de la Cerdanya. Además son lugares interesantes de visitar: Bagà por su historia, arquitectura y tranquilidad, y la Cerdanya por la estética y arquitectura de sus antiguos pueblos.

Los acantilados de piedra caliza blanca y gris y sus mesetas componen la mayoría de la geología de la ruta Cavalls del Vent, y los frondosos bosques de hoja caduca en las zonas más bajas ofrecen una sombra densa que va desapareciendo conforme vas subiendo. En la ruta se pueden ver muchos animales, desde buitres volando, marmotas alpinas cantando y ágiles rebecos del Pirineo. Ten cuidado con la meteorología y cuando tengas que viajar por lugares altos vigila la niebla, el viento fuerte, la lluvia, la nieve y las tormentas.

Los corredores acostumbrados a la resistencia y a correr por las montañas verán que completar toda la ruta en dos o tres días, durmiendo en refugios, es un auténtico reto y una verdadera aventura. También puedes utilizar otros refugios para pararte a comer; de esta manera, lo único que tendrás que llevar es ropa adecuada, un saco de dormir, algunos tentempies, el mapa y el dinero, ¡un viaje rápido y ligero! Muchos refugios son estacionales y abren desde el final de la primavera hasta mediados del otoño, por lo que tendrás que planificar bien tus reservas.

¡Ah!, y si la ruta Cavalls del Vent no es suficiente para ti, puedes completarla con una subida y bajada al Pedraforca, la gigante montaña situada justo al suroeste del circuito. Los corredores de montaña más experimentados pueden subir y bajar esta montaña en unas pocas horas desde los caminos de la Cavalls del Vent, pero planifica medio día para poder disfrutar de las vistas.

En las montañas de San Juan en Colorado encontramos enormes prados alpinos.



CAPÍTULO 3

ENCONTRAR LA PISADA CORRECTA

Ahora que ya conoces la técnica básica del trail running estás preparado para afrontar el cambio, el cambio de las superficies debajo de tus pies. Una de las alegrías de correr por la montaña es el estímulo que te da en el cuerpo y en el alma. Una fuente de estímulos es el propio camino, o más concretamente, la superficie del camino. Dependiendo de dónde y cuándo corras, la superficie puede ser de arena compacta, arena suelta, barro resbaladizo, rocas mojadas, nieve alta, o hielo. De hecho, te puedes encontrar muchas de estas superficies en un mismo recorrido.

Cada tipo de superficie reacciona de una manera diferente bajo tus pies. Cuando corres por la montaña, aprendes a sentir qué necesita tu cuerpo para enfrentarse a cada superficie.

Cuando cambias de una superficie a otra, has de adaptar tu zancada adecuadamente. Este capítulo te explica cómo hacerlo.

TIERRA FIRME: LOS CAMINOS DE ARENA COMPACTA

Los corredores de montaña suelen encontrarse con caminos de arena relativamente firme no muy diferentes a los caminos de hierba de los parques. Esta superficie es más blanda que el asfalto o el cemento, pero la elasticidad apenas se nota. El camino está firmemente compactado, por lo que, cuando tocas la tierra con la mano, apenas sacas nada.



Un corredor cruzando los caminos firmes de Sonoma, California.

Esta superficie es casi la más fácil por la que puedes trotar y desconectar la mente, pero, cuidado, no olvides utilizar las técnicas del capítulo 2 y mantener una posición adecuada para reaccionar rápidamente. Los corredores con más experiencia te pueden decir que las caídas más frecuentes que han tenido no han sido en terrenos difíciles sino en los más fáciles, cuando han relajado su concentración y un obstáculo les ha hecho caer.



Squamish, en British Columbia, tiene unos caminos forestales muy conocidos.

Dicho esto, si decides correr por caminos bien compactos y con pocos obstáculos, puedes probar de hacer tu zancada más eficiente. Si siempre has corrido en asfalto, puedes hacer la misma zancada pero adaptarla un poco. Por ejemplo, reduce un poco el movimiento de los pies y elévalos un poco más para cuando aparezca un obstáculo. Intenta también relajar los brazos y hombros para ahorrar energía.

EL SANTO GRIAL: LOS CAMINOS DE ARENA BLANDA

En cualquier lugar podemos encontrar el recorrido nirvana: una telaraña de senderos interminables blandos y regulares. Estas bonanzas suelen encontrarse en los bosques, especialmente en los bosques coníferos. La ventaja de estos caminos es que al ser un terreno suave y regular te da la sensación de que no gastas energía.

Igual que los caminos de arena compacta que acabamos de mencionar, estos caminos tan tentadores también requieren seguir las técnicas básicas. Pero la posibilidad de encontrar una elasticidad diferente en cada pisada hace que tengas que estar más atento de la cabeza a los pies.



La piedra pómez volcánica de las islas Canarias amortigua cada pisada.

Aunque en este capítulo no pretendemos tratar las características de estos bosques, sí que queremos destacar dos peligros que te puedes encontrar. Por un lado, si estás corriendo por un bosque, es muy probable que te encuentres con raíces. Aprenderás cómo sortearlas al final de este capítulo. Y por otro, te puedes encontrar con pinaza o arena suelta en la superficie. Continúa leyendo para saber cómo superar estos obstáculos.

LAS SUPERFICIES RESBALADIZAS

Igual que si fueran canicas rodando por una superficie de madera, cualquier material que puede rodar por la superficie de un camino puede hacer que te resbales. Entre la cantidad de partículas que pueden hacerte caer están: arena, arenilla, grava y piedrecitas, pinaza, piñas, y muchas más.

Aunque cada una de estas superficies puede actuar de forma diferente, los mismos principios generales se aplican a todas ellas. De hecho, lo que aprendas en este apartado se adapta a la mayoría de las superficies resbaladizas, como son el barro, el hielo y las rocas mojadas. Presta atención porque esta es una de las lecciones más importantes de

este libro.

MINIMIZA LOS MOVIMIENTOS BRUSCOS

Lo más importante que hay que recordar cuando corres por superficies resbaladizas es minimizar los movimientos bruscos. Lo mejor que puedes hacer es estar atento y cambiar la dirección o velocidad gradualmente. Si no lo haces así, tú y tus pies tenderán a continuar viajando en la dirección que estabas yendo, de la misma manera que un coche continúa en la dirección que estaba yendo cuando pisa una placa de hielo en la carretera a una velocidad demasiado rápida. Pero si un coche circula a una velocidad más lenta, por ejemplo de 30 km/h, es mucho más probable que retenga suficiente tracción para evitar salirse de la carretera que uno que vaya a 70 km/h o que circule más lento pero que haga una maniobra brusca. Cuando preguntamos cómo maximizar la tracción, el campeón del Scottish Hill Running de 2015, Tom Owens, nos dijo simplemente: «Sigue siempre recto». Esta es ciertamente una forma de minimizar los movimientos bruscos.

CORRE A UNA VELOCIDAD PRUDENTE

Si notas que estás corriendo descontrolado o inseguro en una superficie resbaladiza, seguro que te caes. Para evitarlo tendrás que reducir el ritmo o incluso caminar. Sí, está bien que de vez en cuando pongas a prueba tus límites, pero, en general, es más seguro reducir la velocidad.

Si continúas corriendo en una superficie resbaladiza, hazlo a una velocidad que puedas mantener un contacto sólido con el suelo. De la misma manera que los coches que van demasiado rápido o demasiado lento en carreteras resbaladizas no pueden mantener el control por la pérdida de tracción, también hay una velocidad casi perfecta para correr por superficies resbaladizas. Verás que cada superficie es diferente, pero necesitarás tiempo y ensayos para ver cuál es tu velocidad adecuada en ellas. Evita reducir o acelerar la velocidad rápidamente porque si lo haces, te caerás casi seguro. Recuerda que si es necesario, puedes caminar.

FRENA CON PRECAUCIÓN

Si tienes que frenar de repente porque la superficie te lo exige, intenta poner toda la

planta del pie en el suelo y hacer presión al mismo tiempo. Si tocas el suelo solo con las puntas o con los talones, estarás haciendo presión con un área más pequeña que si lo haces con toda la planta.

PISA CON TODA LA PLANTA DEL PIE

Si pisas con toda la planta del pie, harás más presión vertical que normalmente. El movimiento horizontal es la clave cuando bajas por una superficie lisa. Cuando corras por una resbaladiza, tendrás que brincar un poco, pero deberás generar esta acción con la rodilla y no añadiendo un movimiento vertical desde la cintura.



Cuando pongas el pie en superficies resbaladizas, intenta tocar el suelo con todo el pie.

En estas situaciones, te interesa también probar una cadencia más rápida, tal y como hemos descrito en el capítulo 2. Una cadencia más rápida te permitirá dar más pasos en una distancia determinada y, por tanto, tendrás que hacer menos ajustes cuando gires o frenes. También puedes imaginarte que colocas el pie debajo de tu centro de gravedad.

Esta técnica te ayudará a evitar el sobreesfuerzo.

Anton Krupicka, bicampeón del Trail «100 millas de Leadville (100 millas son 160 km)», en Colorado, está acostumbrado a enfrentarse a superficies difíciles:

«Para mantener la tracción en las diferentes superficies de los caminos, lo que a mí me va mejor es correr con zancadas cortas y rápidas colocando la planta de los pies aproximadamente debajo de mi centro de gravedad y a mitad del pie. Al hacerlo nunca estoy poniendo el ciento por ciento de mi peso en una pisada y así, si la superficie o mi pisada se hacen de repente inestables, puedo cambiar rápidamente mi peso al otro pie. Correr con estas zancadas menos comprometidas me permite responder instantáneamente a la superficie del terreno».

Si empiezas a resbalar, no te detengas, sigue hasta que el otro pie sea capaz de dar el siguiente paso. El instinto de corregir el movimiento te llevará a ir en contra de él, pero al hacerlo, lo único que conseguirás es llevar tu pie hacia una dirección equivocada. Tu instinto también te hará levantar los brazos para mantener el equilibrio al resbalar. Esta reacción te ayudará a mantenerte de pie hasta que pongas el otro pie en el suelo.

LA VIDA ES UNA PLAYA: LOS CAMINOS DE ARENA

Un poco de arena en un camino es una cosa, pero correr por la arena es algo totalmente diferente.

Los caminos de arena más benignos son los de arena compacta. Puedes correr por ellos más o menos como si corrieras por los de tierra compacta que hemos descrito en la primera parte de este capítulo. Pero hay que tener precaución porque los caminos de arena bien compacta suelen tener zonas con arena suelta que tendrás que enfocar como hemos descrito en la sección anterior, porque la arenilla reduce la tracción.



La arena suelta y movediza del desierto del Sahara obliga a los corredores a adaptar su técnica.

CORRER POR ARENA SUELTA

Si la arena no es compacta o si es moderadamente compacta, notarás algo de elasticidad cuando la pises y puedes resbalar si giras o paras bruscamente. Si vas a tener que correr por una superficie así mucho tiempo, prueba primero cómo se agarra el pie a ella y actúa en consonancia. Si estás corriendo rápido o en subida, verás que las puntas de las zapatillas se hunden en la arena cada vez que levantas el pie. No hay nada de malo ni de peligroso en esto; de hecho, es lo que deberías hacer si se trata de una subida de arena corta y pronunciada.

Pero si vas a tener que correr mucho tiempo por este tipo de superficie, especialmente si eres nuevo en este tipo de superficies, tendrás que ajustar tu pisada porque este hundimiento de la punta del pie en la arena en cada pisada resulta agotador y puede provocar dolor en las pantorrillas, tendones de Aquiles y demás. Igual que con las superficies resbaladizas, tendrás que procurar hacer una pisada más plana de lo normal, no para tener más tracción sino para flotar más. Tendrás que maximizar el área de superficie de la suela de la zapatilla para minimizar el hundimiento, igual que haces

cuando utilizas raquetas o zapatos de nieve para no hundirte en la nieve. Para ello te puede ser útil concentrarte en plantar tu pie debajo de tu centro de gravedad. Lo bonito que tiene la arena es que enseguida recibes un feedback visual de si el ajuste que haces de la pisada es correcto o no. Cuando corres por arena, es normal que corras más despacio y que te canses más.

Ahora imagínate que estás corriendo en una duna de arena, o por lo menos que intentas hacerlo. Dependiendo de dónde corras, te encontrarás con extensiones de terreno similares. La arena de las dunas se desplaza con el viento y correr por ellas es mucho más difícil que correr por la arena de la playa porque te hundes mucho. Para correr eficazmente por extensiones planas de arena extremadamente blanda, también tendrás que adaptar tu pisada y hacerla más plana. Si miras hacia atrás las huellas y ves las puntas de las zapatillas más hundidas que el resto, es que estás desaprovechando energía. En las subidas, tendrás que concentrarte más en que tu pie pise el suelo paralelo a la superficie de la arena. Si la arena tiene algún tipo de corteza o cohesión, tendrás que ser capaz de mantener esta pisada todo el recorrido. Dicho esto, si la subida de arena es corta, a veces, es mejor apretar los dientes, clavar las puntas de los pies y correr con energía hasta arriba. En cambio, las bajadas por arena suelta son muy divertidas. Es uno de esos momentos en los que puedes bajar la guardia y disfrutar. Lo mejor para estas bajadas es pisar fuerte con los talones porque la arena absorbe el golpe.

CORRER EN ARENA MOJADA

La arena mojada puede ser como la más compacta o como la más suelta. Sabrás en qué tipo de arena estás corriendo una vez la hayas pisado. Piensa por ejemplo en que corres por la orilla, por donde rompen las olas, allí la arena es firme y puedes correr casi como si estuvieras haciéndolo en la hierba. En cambio, hay arena que parece compacta, pero resulta ser un barro acuoso en el que tus pies se hunden. Si esto ocurre, te será muy difícil correr, así que tómatelo con calma y camina.

PALOS Y PIEDRAS: LOS CAMINOS LLENOS DE OBSTÁCULOS

Aunque en este capítulo ya hemos hablado de los principales tipos de superficie, tenemos que cambiar el rumbo un minuto, literal y figuradamente, y comentar cómo enfrentarte a los caminos llenos de obstáculos como rocas y raíces. Mientras corres por la montaña, has de estar siempre pendiente y preparado para salvar los obstáculos, pero, en algunos tramos, estos serán factores frecuentes e importantes.

Cuanto más obstáculos haya en el camino, más importante es que estés alerta y concentrado, y que tu cuerpo esté en la posición activa que hemos comentado en el capítulo 2. Tendrás que estar preparado para salvar obstáculos bajos y altos.

OBSTÁCULOS BAJOS

En los caminos con muchos obstáculos bajos como raíces y piedras pequeñas, levanta los pies un poco más de lo habitual y estate preparado para levantarlos aún más cuando sea necesario. Muchas veces lo mejor que puedes hacer es intentar salvar el obstáculo de manera que este quede en medio de la zancada, que es cuando el pie está más elevado. Para ello, tendrás que ajustar la longitud de tus dos zancadas anteriores de manera que cuando llegue el obstáculo no tengas más que acortar o alargar un poco la zancada.

Hay veces que la mejor manera de salvar un obstáculo bajo es pisándolo. De esta manera añadirás eficiencia al trazar una línea recta sin alterar la longitud o velocidad de la zancada. Si los obstáculos ofrecen una buena tracción y la superficie es estable, puedes pisarlos poniendo todo tu peso sobre el objeto. Deberías pisar el objeto con la planta del pie para poder reaccionar más rápidamente si este se mueve o no ofrece la tracción suficiente. Lo mismo ocurre cuando pisas pequeños objetos. Si el objeto puede ser resbaladizo o inestable, písalos rápida y suavemente.

ZIGZAGUEAR ENTRE OBSTÁCULOS

Los obstáculos altos o el deseo de pisar zonas sin obstáculos te hará zigzaguear entre ellos. Si este es el caso, deberías estar siempre mirando un poco más adelante del camino para encontrar la mejor ruta. Si la superficie no es resbaladiza, puedes zigzaguear sin problemas para encontrar el mejor lugar donde poner el pie. Esta técnica de correr es una de las mayores alegrías del correr por la montaña una vez le has cogido el truco. Si pretendes ser más eficiente, intenta minimizar los movimientos laterales y mantener la línea recta. Independientemente de que decidas tomar la opción más divertida o práctica, te interesa mantenerte sobre las puntas de los pies con las piernas bien activas para estar preparado para el siguiente zigzag.



Recuerda que puedes utilizar el plano lateral para salvar obstáculos.

Si estás buscando la eficiencia, mantén el torso lateralmente recto y hacia delante formando una línea lo más recta posible. Los pies y piernas pueden ir hacia la derecha o hacia la izquierda mientras que tu centro de gravedad continúa moviéndose hacia delante sin pausa o desviación.

LA CABEZA ALTA

Por último, mantén los ojos bien abiertos para ver obstáculos grandes como ramas y rocas sobresalientes que a lo mejor tienes que pasar por debajo. Puesto que este tipo de obstáculos son poco frecuentes, nosotros, los corredores de montaña, a veces nos olvidamos de ellos. Casi todos los corredores de montaña han tenido algún percance con este tipo de obstáculos altos. Aunque tu atención puede estar centrada en los que tienes más próximos de los pies, utiliza la visión periférica y mira hacia arriba y hacia delante regularmente para ver posibles peligros en frente de ti. Cuando vayas por zonas de matorrales altos y espesos, puedes utilizar las manos para ir apartándolos o elevar los brazos paralelos al suelo a la altura de los ojos para que protejan tu cara.

EN LOS CAMINOS EMBARRADOS TE ENSUCIARÁS

Más que cualquier montaña o bosque, la imagen de unos pies salpicando en el barro es probablemente la más evocativa del trail running. En algunos sitios, los caminos embarrados son inevitables mientras que en otros son prácticamente inexistentes. Sea como sea, un corredor de montaña ha de saber correr por el barro.



Aprende a moverte eficientemente por el barro para evitar resbalones, caídas y frustraciones.

Las zapatillas pesadas pueden ayudar a correr por el barro, pero también tienen sus inconvenientes. Hablaremos de ello en el capítulo 5.

Antes de abordar el tema de las técnicas apropiadas para correr por barro, ten en cuenta que hay consideraciones éticas por lo que se refiere al cuándo, dónde y cómo correr.

Después de una lluvia importante, los caminos pueden convertirse en un barrizal con barro de hasta 3 centímetros de grosor. También en este caso tendrás que reducir la velocidad y procurar no hacer movimientos bruscos.

Cuanto menos barro haya, menos tracción tendrás; una fina capa de barro en el camino puede ser como aceite en un suelo de madera. Incluso las zapatillas con más goma en la suela pueden resbalar en el barro, por lo que tendrás que extremar la precaución cuando atraveses estas zonas. No realices cambios de dirección ni frenes bruscamente. La cadencia en este caso es importante para poder realizar pequeños ajustes cuando sea necesario. Puedes correr con las puntas de los pies o pisando con toda la planta. En cualquiera de los dos casos, pero especialmente en el segundo, intenta pisar ligeramente el suelo, simplemente tocándolo. Añade también un componente vertical a tu pisada y levántala más de lo normal.

Si hay más barro, los problemas se reducen. A veces, te encontrarás con zonas de

barro que te frenan porque los pies se hunden. El mejor consejo para este tipo de barro es evitarlo, pero si no puedes hacerlo, concéntrate en pisar con todo el pie plano. Igual que haces cuando corres por la arena, esto es más importante para incrementar la flotación que para mejorar la tracción. Pisa con suavidad y rapidez para que los pies se hundan lo menos posible. Si te quedas frenado, haz fuerza con las piernas hacia delante y exagera el balanceo de los brazos para darte impulso. Si los pies se quedan atrapados en una zona de barro profunda, intenta sacar el pie atrapado desde la punta mientras te impulsas con el otro pie.

Al llevar zapatillas de suela de goma muy grabada, el barro se quedará pegado y aumentará así el peso de las mismas además de disminuir su tracción, por lo que es conveniente que te detengas a limpiarlas.

Si estás corriendo por una zona embarrada y no haces más que resbalar, camina. Hablaremos del cruce de corrientes de agua en el siguiente capítulo.

LA ÉTICA EN LOS CAMINOS EMBARRADOS

Muchos anuncios, artículos y videos muestran imágenes de gente chapoteando en caminos embarrados. Pero esta manera de correr no es siempre la más correcta.

Si llueve mucho, se derrite la nieve o el hielo, los caminos estarán llenos de barro; en este caso es mejor que elijas otra ruta, porque si corres por ella, estropearás el camino al desplazar o remover de una forma no natural el sustrato del camino. Esto hace que, a la larga, el camino recoja y mantenga el agua. Cuanto más mojado esté el camino y cuanta más gente pase por él, más se estropea. La buena ética empieza por que cada persona elija bien cada camino.

Pero esto no quiere decir que no puedas correr cuando llueve. Ni mucho menos. Muchos sistemas de drenaje funcionan increíblemente bien. Otros caminos están suficientemente compactos para que el agua resbale por ellos y el terreno se mantenga firme. Los caminos de tierra y las pistas de vía doble (caminos paralelos) son también una apuesta segura. Si estás corriendo por alguno de estos caminos, sigue corriendo aunque llueva.

Puede ocurrir que te encuentres con un camino embarrado de una sola dirección, pero que lo más adecuado sea seguir corriendo. Por ejemplo, te puedes encontrar tramos cortos embarrados en un camino que está el 99 % seco, o que el camino tenga determinados tramos con nieve y otros secos. En ambos ejemplos, la gran mayoría del camino está seco, sin barro. En las carreras de montaña puede llover o hacer sol, y es la organización la que ha de decidir si es adecuado o no correr. Por muchas razones, todos deberíamos esperar que el organizador de la carrera mitigue cualquier efecto negativo que la carrera pudiera tener en los caminos por los que se va a correr.

También puede ocurrir que creas honestamente que el camino va a ser apto para correr, pero te encuentres con más barro del que esperabas y no puedas dar marcha atrás para evitar estropearlo. Esto puede suceder. No pasa nada. Lo único que puedes hacer en este caso es fijarte en las condiciones y en las señales que te da el barro para evitarlo en el futuro.

Cuando te encuentras con barro, procura mitigar el daño. Si el camino es ancho y puedes evitar el barro manteniéndote en el camino, hazlo. Pero si el barro se extiende por todo el camino, corre recto

por en medio del barro. No salgas del camino para evitarlo porque al hacerlo lo ensanchas y no resuelves el problema de fondo. Lo mismo has de hacer cuando te encuentras con agua estancada en un camino de terreno firme. ¡Mantente en el camino!

Cada vez hay más señales en los caminos, webs y fórums que hablan de cómo utilizar los caminos si hay barro. Por favor, consúltalos y sigue sus consejos.

Por otro lado, en determinadas zonas que siempre están inundadas se acepta correr por el barro. En estos lugares, si se siguieran las normas generales, nunca se podría correr. Piensa, por ejemplo, en Reino Unido o en las zonas más lluviosas del noreste del Pacífico. Si tienes alguna duda, pregunta a alguien de la zona.

CAMINOS ROCOSOS

Las rocas son en el trail running como una caja de chocolates: nunca sabes cuántos te vas a tomar. Lo único cierto de los terrenos rocosos es que en ellos hay una gran variedad de rocas dependiendo de su tracción. Algunas agarran muy bien, otras ofrecen una buena tracción cuando están secas, pero son como pieles de plátano cuando se mojan. Y otras nunca ofrecen una buena tracción.

El mejor consejo para correr por superficies rocosas es no confiar nunca en ellas hasta no haberlas probado en condiciones similares. El suelo de mármol de un edificio es totalmente seguro cuando está seco, pero cuando llueve se vuelve muy resbaladizo.



Los caminos por los terrenos escarpados suelen ser rocosos.

Cuando corras por rocas o por un camino que tengas que pisar rocas, puedes minimizar el riesgo de resbalar pisando en las zonas planas de las mismas si es posible, pero cuidado porque también puedes resbalar. Si tienes dudas sobre la capacidad de agarre de una roca, evita pisar superficies inclinadas en la dirección en la que estás corriendo. El pisar con la punta del pie o con la planta es una cuestión personal, pero en cualquier caso, deberías dar pasos rápidos y suaves con una cadencia mayor. Pon el pie en el suelo y levántalo inmediatamente. No dejes que el miedo a resbalar te impida correr por rocas, porque estos terrenos rocosos son oportunidades muy divertidas y desafiantes. A veces, te encontrarás rocas que a pesar de tener ángulos muy afilados agarran muy bien, mejor incluso que cualquier otra superficie.

OBSTÁCULOS OCULTOS

¿Qué hacer cuando la hierba, los matorrales, las hojas secas u otros elementos te impiden ver la superficie por la que corres? ¡Continúa corriendo!, pero hazlo con precaución y, si es posible, un poco más lentamente. Recuerda los diferentes obstáculos con los que te hayas encontrado minutos antes y la frecuencia. Además, intenta leer las pistas en el

terreno que hay a tu alrededor. Si a los lados del camino hay árboles que tienen raíces grandes que se extienden hasta el camino, ajusta tu pisada teniendo en cuenta estos obstáculos. De la misma manera, si estás corriendo por debajo de un acantilado afilado, prepárate para encontrarte rocas.



Las hojas caídas pueden complicar la carrera.

Si los obstáculos han sido poco frecuentes o bajos durante el camino, puedes reducir el ritmo mientras bajas la zancada realizando un movimiento que sea más horizontal que vertical. Esta técnica te permitirá saltar cualquier obstáculo bajo en lugar de pisar sin querer uno desigual o inestable y caerte o golpearte el tobillo. Para visualizar esta zancada, imagínate que hay una fina capa de hojas secas en el suelo e intentas arrastrar los pies sobre ellas continuamente. Una técnica alternativa a esta consiste en incrementar el ritmo de las zancadas pisando delicadamente y estando preparado para reaccionar inmediatamente a cualquier obstáculo que aparezca bajo tus pies. Prueba los dos métodos y mira cuál te va mejor.

Si te encuentras con una zona llena de obstáculos altos, lo mejor que puedes hacer es caminar hasta tener una mejor visión de tus pisadas.

El agua o el barro pueden también ocultar lo que hay debajo. Si te encuentras con

charcos profundos o zonas embarradas, tendrás que seguir el consejo anterior sobre correr por caminos con barro. Para saber cómo cruzar corrientes de agua importantes, sigue los consejos que te daremos en el capítulo 4.

La nieve también oculta los caminos. Hablaremos más de ello en el siguiente apartado.



Aunque correr por la nieve es más lento, realza el silencio y la tranquilidad de los caminos.

LOS PARAÍSOS DE INVIERNO: LOS CAMINOS NEVADOS

Correr en invierno puede ser mágico. Es más tranquilo, hay menos gente y el paisaje ofrece nuevos retos. Veamos cómo puedes enfrentarte a ellos.

Para los principiantes diremos que si el recorrido no está nevado pero la temperatura es inferior a cero grados, lo más probable es que sea más duro de lo normal. Si están húmedos cuando bajan las temperaturas, los caminos normalmente blandos e incluso arenosos se vuelven duros. Esta superficie más dura puede hacer que corras más rápido de lo habitual, aunque el peligro aumenta porque puedes resbalar si se congela.

El hielo y los ciclos del deshielo pueden dejar la superficie de un camino como un

laberinto. Esta capa de hielo puede ser de uno o dos centímetros, aunque estas extensiones no suelen ser muy grandes. La característica más notable de estas zonas es que se rompen cuando las pisas. No corres peligro, pero deberías estar preparado para hundirte unos centímetros más de lo que esperas, por lo que mantén las piernas y el core fuertes y prepárate para aguantar el equilibrio con los brazos.

¡DEJA QUE NIEVE!

¡Oh, nieva! Los inuits tienen miles de palabras para ello, y como corredor de montaña, verás que hay numerosos tipos de nieve y que cada una reacciona de una manera diferente bajo tus pies. La nieve, por su naturaleza, oculta todo lo que hay debajo y añade así más complejidad. Sin embargo, si aprendes unas pocas técnicas, disfrutarás de un paraíso.

Correr por la montaña en invierno proporciona todo tipo de retos nuevos. Pero con la práctica irás aprendiendo por qué tipo de nieve estás corriendo.

Los principales problemas de la nieve honda, a partir de 15 centímetros de grosor, son las posibilidades de resbalar y de encontrarse con obstáculos ocultos. Si la nieve hace que el camino sea muy resbaladizo, deberías concentrarte evidentemente en no resbalar. Utiliza una pisada más vertical y pisa con todo el pie. Intenta que tu core y tus brazos estén listos para reaccionar. Por otro lado, si la nieve no impide la tracción, pasa al modo protección de obstáculos. Si el grosor de la nieve es de hasta unos 5 centímetros podrás ver pistas sobre dónde están los obstáculos pequeños ocultos y esquivarlos. Si la capa de nieve es suficientemente gruesa para ocultar los pequeños obstáculos, intenta pisar con el pie plano para tener más flotación y así hundirte menos en la nieve. Este método te ayudará a esquivar las pequeñas desviaciones y obstáculos que no puedes ver. En cualquier caso, tendrás que estar muy atento para poder reaccionar rápidamente cuando pisas en un sitio que no es el ideal. Deberías ser capaz de ver las rocas y raíces más grandes para maniobrar adecuadamente.

Cuando la nieve es más espesa, mira hasta dónde se hunden tus pisadas. La nieve densa, que puede parecer pesada o mojada, retiene mejor la forma de los objetos y también su volumen original cuando se comprime. Es más fácil correr por este tipo de nieve porque puedes ver los obstáculos más grandes y la nieve se compacta rápidamente hasta una profundidad suficiente para ver los más pequeños. Otra recompensa es que la nieve más pesada se compacta de una manera que ofrece una tracción excelente.

En cambio, una nieve de 30 centímetros de espesor es fantástica para los

esquiadores, no para los corredores. La nieve ligera que se vuela con el viento puede fácilmente ocultar los objetos del camino. Además se compacta enseguida, de manera que 2,5 centímetros de nieve puede ser menos que ese grosor después de pisarla. Esto quiere decir que no podrás ver los obstáculos y que por tanto tendrás que ser prudente. Si conoces el camino y sabes que no tiene obstáculos grandes, puedes correr con una zancada más o menos normal. Si hay obstáculos grandes, reduce el ritmo y arrastra los pies por el suelo. Aunque pises una piedra de vez en cuando es mucho mejor que tropezar con ella.

A los fanáticos de las carreras de montaña y amantes del invierno les puede llegar a motivar correr por espesores altos de nieve, entre 45 y 90 centímetros. En realidad, correr en estas condiciones es como una excursión a pie. Tanto si a ti te encantan estos retos como si te encuentras por casualidad con una nevada, adáptate de la mejor manera posible. En la nieve mojada y pesada, tendrás que dar zancadas altas levantando mucho los pies. A lo mejor tienes que mover un poco la pierna hacia un lado para sacarla de la nieve, e incluso inclinar el torso en la otra dirección para ayudarte a sacar los pies. Por otro lado, en nieve ligera y seca, tendrás que mover las piernas en línea recta hacia delante haciendo quizás una elevación extra de los pies. En cualquier caso, deberás mover los brazos para que te ayuden en a impulsarte.

Los zapatos de nieve ayudan a abrir el terreno en invierno, incluso puedes correr con ellos, siempre y cuando el camino sea compacto. Si estás en nieve virgen, estos zapatos te pueden ayudar a salir de ella, pero seguramente no podrás correr.

BAILAR EN EL HIELO

El clima invernal también nos deja imágenes de resbalones y caídas. Además de enfrentarte al problema de la nieve, tendrás que vigilar el hielo y el barro. El hielo aparece cuando la nieve o la lluvia que ha caído se congela. El peligro inherente de correr por el hielo es obvio, resbala. Pero si tienes buena técnica, confianza y práctica, podrás correr razonablemente seguro sobre el hielo.

CÓMO EVITAR HUNDIRTE EN LA NIEVE

Hay veces, especialmente cuando se está acabando el invierno y la nieve pasa de estar helada al deshielo, en que se forma una corteza en la nieve. Si tienes suerte, esta corteza será suficientemente gruesa para correr por encima de ella. Otras, correrás 10 metros o 16 kilómetros y de pronto, bum, tu pie rompe la corteza y tu pierna se hunde hasta el tobillo, rodilla o incluso hasta la cintura. Bienvenido al «agujero», una experiencia divertida y, en ocasiones, frustrante que muchos corredores aventureros

han vivido alguna que otra vez. Si el pie no se te ha hundido demasiado y la corteza no era demasiado gruesa, podrás sacar el pie hundido y acelerar rápidamente para salir del peligro. Si te has hundido mucho o la corteza es dura, probablemente tendrás que pararte en seco. Lo bueno es que te habrás caído en la nieve, por lo que el daño será mínimo. Si te has hundido mucho, ríe y hazte una foto antes de salir del agujero.

Puedes reducir el riesgo de caer en un agujero pisando con todo el pie y llevando zapatillas con una suela más grande para incrementar ligeramente la flotación. Parece tonto, pero de verdad que ayuda. Para estar preparado para una caída de este tipo, ten los brazos listos para reaccionar y recuerda estar preparado para transferir el peso rápidamente del pie que está hundiéndose, y acelerar ese pie hacia delante para seguir moviéndote. Si la nieve es suficientemente espesa y corres el riesgo de hundirte en ella, lleva calcetines largos o pantalones largos porque los bordes ásperos de la corteza de la nieve pueden provocarte heridas en la piel expuesta.

Uno de los regalos del invierno es la suavidad de los caminos desiguales. En los lugares donde la nieve es copiosa y hay suficiente gente dispuesta a bajar por ella, hasta el más difícil de los caminos puede llegar a ser infinitamente más fácil y más rápido en invierno porque la nieve elimina temporalmente los obstáculos que tendrías que sortear si no la hubiera. De todas formas, aunque corras por nieve aparentemente compacta, ten siempre presente la posibilidad de caer en un agujero. Manteniéndote en el centro del camino, donde la nieve seguramente es más compacta y menos densa, reduces el riesgo de caer en uno.

Siempre que corras en una superficie resbaladiza, te interesa reducir al mínimo los movimientos repentinos. Este consejo se aplica sobretodo en el hielo. Las pisadas han de ser verticales, puesto que cualquier componente horizontal te hará resbalar. El contacto con el suelo ha de ser rápido y ligero. Si pisas con toda la planta del pie, seguramente resbalarás y te caerás. También tendrás que acelerar la cadencia, ya que esto te ayudará a acortar la zancada e ir a un ritmo que te permitirá dar el siguiente paso más rápidamente, antes de que tu pie empiece a resbalar. Mantén el cuerpo en el modo reacción rápida para dar enseguida otro paso, mueve los brazos para que te ayuden a mantener el equilibrio, o prepárate para la inminente caída. Obviamente, si reduces la velocidad, reduces las posibilidades de caer.

Si no te encuentras cómodo corriendo por el hielo, ¡no lo hagas! No pasa nada si caminas, especialmente si es en subidas o bajadas.

Aunque la mayoría de las veces el hielo en el camino se ve rápidamente, puede ocurrir que te encuentres de repente con «hielo marrón», algo similar al «hielo negro» invisible que te encuentras en el asfalto. Lo mejor que puedes hacer para divisar este hielo marrón es mirar cuando hay un cambio de color en la superficie del camino. Corre por él como harías por cualquier otra extensión de hielo.

Una capa fina de barro sobre una base helada puede ser tan resbaladiza y peligrosa como el hielo. Esto ocurre en el deshielo, cuando la capa superficial se derrite mientras que la interior se mantiene helada. Corre sobre ella como si corrieras por una capa de barro en caminos compactados que hemos explicado en el apartado «En los caminos

embarrados te ensuciarás».

En los capítulos anteriores hemos estado preparándote para las condiciones especiales del invierno, aunque es probable que en un mismo recorrido te encuentres con dos o más al mismo tiempo. Fíjate bien en su transición e interactúa para estar preparado cuando pases de una a otra. Puedes probar una serie de métodos para mejorar la tracción en condiciones invernales, desde ponerte clavos en las suelas hasta otros mecanismos de tracción que comentaremos en el capítulo 5, «Herramientas para caminar».

Lugares y carreras motivantes

Maratón de Zegama-Aizkorri, País Vasco, España



Imagínatelo: una carrera de montaña por un hayedo con prados de hierba, con subidas a varios picos y cumbres hechas de rocas blancas expuestas de una forma supertécnica y con flores silvestres a los lados, con el inicio y la meta en medio de un pueblo de montaña idílico. Es como muchas carreras de montaña, ¿verdad?

Después, añádele mal tiempo con lluvias fuertes, mucho viento y niebla. Sí, también esto ocurre en muchas carreras, ¿verdad?

Ahora, imagínate a miles de fans a los lados del recorrido, desde el principio hasta el final, incluso en las zonas más expuestas y aunque el tiempo sea terrible. E imagínate a estos fans haciendo fiestas toda la tarde y noche posteriores a la carrera, muchas veces hasta la salida del sol. Las carreras de montaña son un deporte nicho y la cultura que rodea a deportes como el fútbol apenas se ve en este deporte, excepto en la maratón Zegama-Aizkorri que tiene lugar cada mes de mayo en el País Vasco.

Correr este maratón es subir algunas de las montañas más altas del norte de España. Pero más que nada, la carrera de Zegama es hacer una inmersión en todo lo que la rodea. Estás prácticamente esprintando todo el recorrido porque los fans están todo el recorrido animándote, cientos de personas te impulsan a correr. Y en el último descenso hacia el pueblo, la gente te da la mano. Y al acabar la carrera, todo son brindis con la sidra que hacen los restaurantes y bares del pueblo.

Las carreras de montaña están creciendo en popularidad y algún día, quizás dentro de una o dos décadas, serán tan populares que muchas tendrán todo su recorrido lleno de fans como en este maratón.



CAPÍTULO 4

TÉCNICAS PARA ADAPTARTE A LOS DIFERENTES TERRENOS

Encontrar la pisada adecuada forma parte del reto de correr por la montaña. Si miras el mundo con zoom, te das cuenta de que está lleno de caminos divertidos. Todos estos zigzags, subidas y bajadas por caminos de montaña son una gran diversión. ¡Deja que el terreno te devuelva a tu infancia!

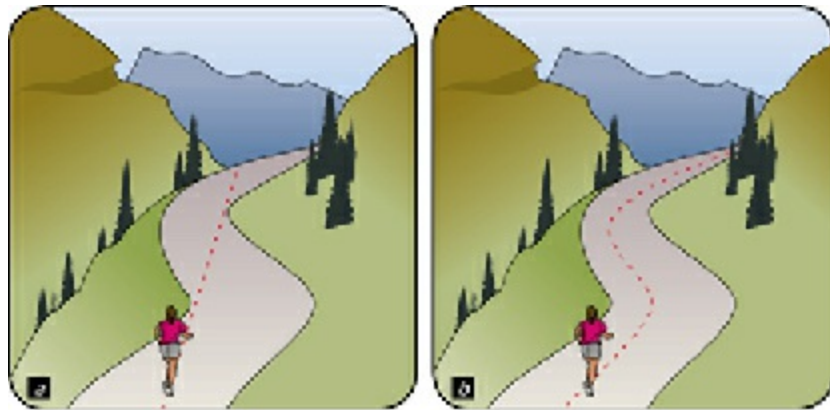
Es evidente que si sabes lo que estás haciendo, te divertirás mucho más. En este capítulo, aprenderás las técnicas para adaptarte a la inmensa variedad de terrenos.

HAZ UN GIRO A MEJOR

Siempre que corras por caminos o senderos de montaña tendrás que hacer giros y zigzags y, a veces, estos zigzags son el rasgo que define el recorrido.

TANGENTES VERSUS CURVAS PRONUNCIADAS

Si estás corriendo a un ritmo moderado en un camino plano que va haciendo curvas, elige la mejor línea que te dicten las zancadas. Si el camino es ancho o estás en un camino de tierra, puedes hacer la curva más recta corriendo gradualmente hacia el interior de la curva, es decir, buscando la tangente. Pero si estás en un camino relativamente estrecho y te encuentras con una curva cerrada (pongamos de 90° o más), te interesará dirigirte hacia la zona exterior de esta para mantener mejor la velocidad.



Cortar la tangente (a) resulta más fácil y rápido, pero sigue la línea natural (b) si te sientes más cómodo.

Cuando corras a un ritmo más rápido, deberás tener un poco más de cuidado en las curvas pronunciadas. En especial, de tener suficiente tracción para hacer la curva sin que el pie te resbale hacia fuera. Si hay barro o hielo, es evidente que puedes resbalar, pero vigila también la gravilla que pudiera haber en los caminos compactos. Moderar la velocidad antes del giro es la forma más segura de girar en una curva cerrada. Al girar intenta pisar en los lugares más estables y evitar hacer correcciones repentinas. Pero si al cabo de una o dos zancadas ves que la pisada en la curva es segura, aprovecha estos puntos de seguridad para recortar la curva. En cualquier caso, siempre tendrás que elegir una línea general y seguirla durante todo el giro.

Anna Frost, una de las mejores corredoras de montaña del mundo en todas las distancias, aconseja esta preferencia personal: «Cada persona debe elegir su táctica, la que le sea más cómoda o mejor. Hay gente que quiere recortar la curva y otros que prefieren ir por la parte exterior. Al final, la diferencia en el tiempo no es tan grande».

LAS CURVAS RÁPIDAS

Si estás corriendo rápido por una curva con buen agarre, te puedes encontrar inclinándote en la curva como hace un ciclista. Está bien que te inclines siempre y cuando la inclinación sea muy ligera. Confía en la reacción natural de tu cuerpo, que debería hacerte inclinar desde los tobillos, como un ciclista que se inclina con su cuerpo y su bicicleta en lugar de solamente con su cuerpo, para que así intervenga toda tu masa corporal en la inclinación. Esta técnica es muy divertida cuando te encuentras con una curva que te permite seguir con tu velocidad durante la misma y tu cuerpo se inclina de forma natural.

LAS CURVAS SIN VISIBILIDAD

Te puedes encontrar con curvas en las que no ves lo que viene a continuación. Este tipo de curvas son especialmente comunes en las zonas forestales. La topografía cambiante y los salientes también pueden ocultar el camino. Si estás corriendo rápido o te has encontrado recientemente con condiciones cambiantes, modera la velocidad cuando te aproximes a la curva. Y si no reduces la velocidad como prevención, por lo menos estate preparado para reducirla o reaccionar adecuadamente si te encuentras una dificultad en la curva después.

Cuando te aproximes a una curva sin visibilidad, activa todos sus sentidos. Escucha por si oyes voces que vienen de la dirección hacia la que estás yendo. Aunque los animales de cuatro patas no suelen suponer un riesgo, tendrías que tener especial cuidado con no chocar con otras personas. Si estás en una zona frecuentada por paseantes o excursionistas, mira si las condiciones (nivel de tráfico y de visibilidad de la curva) te obligan a reducir la velocidad. En las zonas muy congestionadas, hacer un poco de ruido advierte a los otros de tu llegada. En los caminos estrechos procura mantenerte a la derecha y en las zonas con muchos ciclistas, échate hacia un lado para dejarles pasar, por si acaso.

¡HAZ SUBIDAS!

¿Quieres que tu corazón se active? Pues sal a correr montaña arriba. Seguro que encontrarás más subidas en los caminos de montaña que en el asfalto y el tener que ir salvando los obstáculos aumentará el consumo de energía.

SUBIDAS CORTAS

Cuando te encuentres con una subida corta y pendiente, tendrás que decidir si quieres subirla corriendo. Si es especialmente pronunciada y resbaladiza, y con obstáculos improvisados, el sentido común dicta caminar, pero tu estado mental es el que dictará si quieres subirla andando o corriendo. Stevie Kremer, el campeón de la Sierre-Zinal de 2014, prefiere enfrentarse a estas subidas haciendo una mezcla de caminar y correr. ¿Y cuándo lo hace? Su respuesta: «Cuando veo que empiezo a arrastrar los pies y empiezo a respirar con dificultad, cuando veo que todavía me falta un trozo para llegar a la cima o cuando veo que la gente camina a mi alrededor y me adelanta con una respiración tranquila».

Si decides caminar para subir una pendiente, intenta hacerlo con pasos cortos y rápidos en lugar de con zancadas largas. En estas subidas, los corredores de montaña tienen tendencia a inclinarse demasiado hacia delante por la cintura y el torso. Esta postura es contraproducente porque restringe el flujo de aire hacia los pulmones. Inclinarse hacia delante en las subidas es natural, pero intenta hacerlo desde los tobillos, con el torso recto para mantener toda la capacidad pulmonar. En las subidas más pronunciadas algunos corredores ponen las manos sobre los muslos para impulsarse, pero también esto has de hacerlo con la mínima inclinación de caderas y torso, y respirando profundamente para inflar los pulmones totalmente. El campeón de carreras de montaña Kilian Jornet dice: «Muchas veces voy muy agachado y me impulso mucho poniendo las manos sobre los muslos para utilizar todo mi cuerpo para subir. También bajo la espalda siempre recta y voy mirando hacia delante».

Jornet aconseja cambiar conscientemente la técnica de las subidas. «Cuanto más cortos sean los pasos y mayor sea la cadencia, más haces trabajar tu sistema cardiovascular. Si haces zancadas largas, estás trabajando con la fuerza de los músculos. Así que si empiezas a notar los músculos cansados, reduce la longitud de los pasos e incrementa la frecuencia. De esta manera, descansarás los músculos un poco, pero mantendrás una velocidad rápida. Si ves que tu sistema cardiovascular empieza a fallar, da pasos más largos y trabaja más tu lado muscular».

Muchas veces, correr a toda velocidad subiendo una montaña es muy divertido. Sí, el esfuerzo te dejará exhausto, pero la recompensa de haber llegado arriba bien vale la pena. Para empezar, acelera la velocidad antes de llegar a la subida; una vez hayas empezado a subir, mueve piernas y brazos hacia delante y hacia arriba con más fuerza de la habitual.

Si la subida es corta, Kremer aconseja: «Da pasos cortos y pequeños, casi arrastrando los pies, mientras te impulsas con los brazos. Aquí es donde es importante tener un core y unos brazos fuertes».



Utiliza pasos cortos pero fuertes, mueve bien los brazos y haz trabajar el core para subir pendientes cortas pero pronunciadas a buen ritmo.

La carrera incorrecta puede ralentizar tu ritmo en las subidas. Si la causa es un terreno resbaladizo, deberías intentar ponerte a un buen ritmo antes de empezar a subir y esforzarte por mantenerlo. Como ya hemos dicho en el capítulo 3, en estas superficies intenta pisar con toda la planta del pie para maximizar el área de contacto. Si aun y así no se agarra bien, intenta patear bien con las plantas en el suelo para agarrarte mejor. Busca también lugares más planos donde pisar, como una raíz, una roca o un trozo del camino seco y plano. La multicampeona del mundo de Skyrunning, Emelie Forsberg, aconseja: «Cuando subas por un terreno resbaladizo, busca algo que esté fijo en el suelo y da pasos normales, pero quizás con un poco más de fuerza para mantener ese material plantado en el suelo».

Si los obstáculos te impiden progresar en la subida, escoge la línea que reduzca la necesidad de dar pasos más largos de lo normal. Pisa con el pie vertical a cuerpo para minimizar el peligroso movimiento horizontal que te puede hacer resbalar. El finalista de las 100 millas Western States, Dylan Bowman, aconseja: «Cuando corras montaña arriba por zonas rocosas, es muy importante que no te frustres por no ser todo lo eficiente que te gustaría ser. Muchas veces, estos caminos nos hacen reducir el ritmo o nos agotan las fuerzas. Es fácil que estos retos afecten a nuestra actitud, por tanto, lo primero que hay que hacer es buscar la diversión en la situación y aceptar las circunstancias. Aunque te parezca que avanzas dos pasos y retrocedes uno, lo más probable es que estés moviéndote mejor de lo que piensas. Si las rocas son pequeñas y están suficientemente espaciadas, busca lugares planos o rocas sólidamente fijadas en el camino para poner los pies. A lo mejor no funciona más que para dos pasos, pero a mí me sirve para mantener activa mi mente y tener una actitud positiva. Si el terreno rocoso es especialmente

resbaladizo, no tengas miedo de caminar. Serás mucho más eficiente y gastarás mucha menos energía».

SUBIDAS MÁS LARGAS

Las subidas largas, tanto si son de unos minutos como si son de unas horas, requieren un enfoque diferente. En general, procura mantener un esfuerzo constante e igual al esfuerzo que hacías en el terreno llano. Has de intentar que el esfuerzo al subir sea el mismo que el que hacías antes de subir, así como minimizar la frecuencia y duración de las puntas de esfuerzo durante el recorrido. Si te esfuerzas demasiado en las subidas, corres el riesgo de disfrutar menos el resto del recorrido. Por naturaleza, tu ritmo debería ser más lento cuando subes que cuando corres en terreno llano. Esta disparidad forma parte del trail running.



Una corredora disfruta corriendo al lado del mar.

Las pendientes más suaves generalmente se pueden hacer corriendo, procura pues esforzarte a un nivel que no tengas que parar. Una pendiente corta y pronunciada exige que te impulses con los brazos, mientras que en una más prolongada tendrás que relajar hombros y brazos. Tampoco tendrás que tirar las piernas hacia delante como haces en las subidas pronunciadas y cortas. Concéntrate, en cambio, en mantener la misma cadencia con la que corres en terrenos llanos y que la longitud de los pasos sea tal que te permita hacer un esfuerzo sostenido. La longitud de los pasos en una subida sostenible podría ser un tercio más corta que la que utilizas cuando corres al mismo ritmo en terreno llano. El ritmo más lento en una subida y la inclinación hacia delante implican que tu mirada

estará un poco más cerca de tus pies que cuando corres por terreno llano. Por otro lado, correr a un ritmo más lento implica también que cuando percibas un camino más suave por delante, tendrás más tiempo para captar los alrededores.

Si estás subiendo una montaña corriendo y haciendo un esfuerzo difícil de mantener, aumenta la potencia antes de que tus piernas o pulmones se agoten.

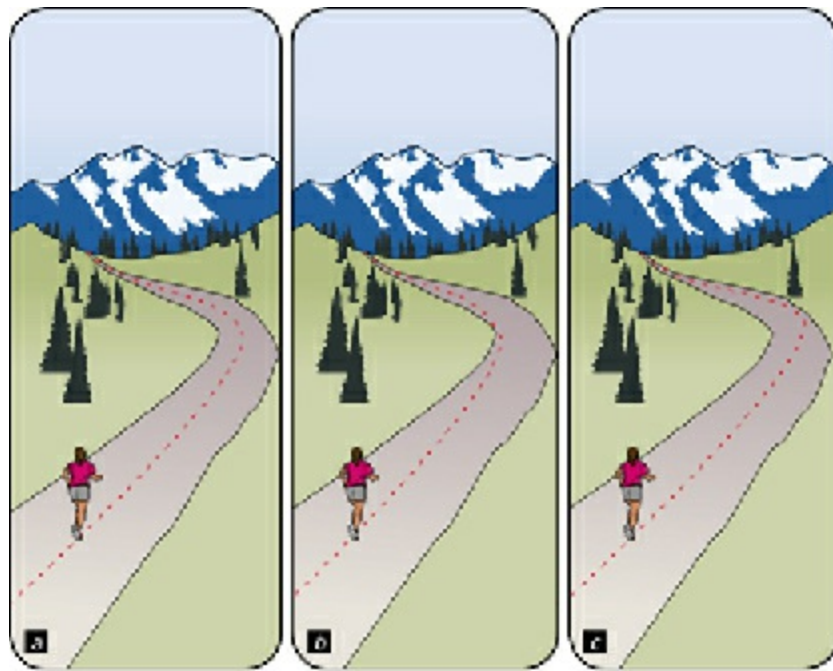
Tendrás incluso más tiempo para captar las vistas si la subida es más larga y tienes que caminar. Si has salido a correr informalmente, podrás caminar por subidas largas y pronunciadas que te dejarían sin poder hablar si las hicieras corriendo. Si vas probando, te darás cuenta de que muchas veces hay subidas que las haces más rápido caminando que corriendo. En las montañas que te exigen caminar de vez en cuando durante unos minutos, concéntrate en alargar el torso y evita inclinarte demasiado desde las caderas para mantener los pulmones bien abiertos.

Con el tiempo y la práctica, irás viendo cómo combinar la intensidad y la duración de la carrera con el caminar. Lo importante es que las transiciones entre caminar y correr sean suaves. Cuando estas transiciones sean perfectas, podrás cambiar de una forma de locomoción a otra en espacios tan cortos como de cinco o seis pasos. Brandy Erholtz, campeón de carreras de montaña de Estados Unidos y corredor del año de la USATF, está todavía intentando encontrar el equilibrio perfecto: «Solía pensar que podía correr, que debía correr. Sin embargo, ha habido carreras en las que excursionistas fuertes me han adelantado. He estado caminando con fuerza en terrenos llanos y he descubierto que muchas veces es más eficiente. Además me permite dar zancadas más grandes con menos pulsaciones. Creo que todo es cuestión de práctica y experimentación».

Hay veces en que lo mejor es no pensar en la longitud de la subida. Erholtz intenta no pensarlo. Piensa: «Seguro que puedo llegar al siguiente árbol». Después al llegar al árbol, piensa: «Seguro que puedo llegar a la siguiente roca», y así, poco a poco va subiendo la montaña.

Además de la pendiente, los obstáculos, los resbalones e incluso las curvas pronunciadas, pueden alterar tu planteamiento cuando estás subiendo mucho rato. Los objetivos generales deberían ser: maximizar la eficiencia y mantener el ritmo, pero cada uno de estos factores incrementa también las posibilidades de que tengas que caminar en una pendiente determinada. Los caminos con grandes pendientes suelen ser más rocosos que los terrenos llanos de alrededor, bien porque por ellos baja el agua o bien por el propio terreno. Si encuentras pequeñas rocas, es decir, no más altas de 30 centímetros intenta seguir la línea con menos obstáculos. Si te encuentras con rocas más grandes (pero que no has de escalar con las manos), minimiza el número de pasos largos que das. En terrenos resbaladizos o sueltos, deberías maximizar el área de contacto entre tu

zapatilla y la superficie. Si este método no te ofrece la tracción suficiente, intenta patear con los pies en el suelo como hemos descrito anteriormente.



a) Mantenerse en el centro del camino suele ser más cómodo en una curva. b) Intentar mantenerse en la zona interior de la curva solo es eficiente cuando las curvas o niveles son suaves. c) Mantenerse en la zona exterior puede reducir el esfuerzo en las curvas pronunciadas.

Si estás corriendo por una subida factible y te encuentras con una curva cerrada, intenta correr por el medio del camino para mantener la misma intensidad y esfuerzo. Aquellos que están familiarizados con el excursionismo o el ciclismo de montaña ya saben lo que es zigzaguear, es decir, una serie alternada de curvas muy cerradas que tienen un desnivel más suave que el de un camino que suba en línea recta por la montaña. Cuando estés cansado, tenderás a correr por la parte interior de la curva, pero el nivel allí es más pronunciado que en el medio del camino. Si quieres dar un par de pasos fáciles para recuperarte, ve por la zona exterior de la curva, donde el nivel es más bajo.

¡LAS BAJADAS!

Mientras que el ritmo lento en las subidas te permite disfrutar de vistas impresionantes, las bajadas son emocionantes por sí mismas. Con la gravedad a tu favor, ha llegado el momento de disfrutar.

Desde el punto de vista del ritmo, la bicicleta de montaña y el trail running son muy similares. Cuando estés pasando obstáculos y subas y bajas, procura seguir la línea más suave y simple para mantener el ritmo.

Un descenso gradual por un camino suave es un momento ideal para recuperar la respiración y aclarar tus ideas. También puedes utilizar este momento para beber o comer si la carrera es larga, pero hablaremos de ello en el capítulo 6. Si quieres tomártelo con calma, corre a un ritmo que te sea cómodo, que normalmente será un poco más rápido que el que llevas en terrenos llanos. O, también puedes mejorar el resultado un poquito y sentirte como un velocista. En cualquier caso, evita dar zancadas demasiado largas, es decir, pisar demasiado delante de ti. Intenta que tus pies pisen justo debajo de tu cuerpo o, por lo menos, cerca de él. Si pisas demasiado con los talones y sientes una sacudida en cada paso, lo más probable es que estés dando zancadas demasiado largas. Para evitarlo, intenta llevar tu cadencia hasta veinte pasos por minuto. Puesto que la velocidad en los descensos aumenta, haz que tu mirada se fije en un metro o dos por delante de ti. En las curvas, lo mejor es seguir la línea exterior para mantener la velocidad.

LOS DESCENSOS PRONUNCIADOS

Cuando te enfrentes a un descenso pronunciado, tendrás que tener mucho cuidado porque son peligrosos y las consecuencias, si cometes un error, pueden ser fatales. Dicho esto, mantenerte seguro y relajado son las dos cosas más importantes que puedes hacer cuando corras por bajadas pronunciadas. Dobla ligeramente las piernas desde los tobillos y busca la cadencia más adecuada. Tendrás que leer la línea por la que correr rápidamente y al mismo tiempo leer las pistas desde más lejos de lo habitual. Si necesitas reducir la velocidad, hazlo gradualmente cuando vayas a un buen ritmo. Si pisas el freno de golpe, puedes tener problemas. Es mucho mejor mantener un ritmo más lento y constante en las bajadas que alterarlo rápidamente. Deja los brazos sueltos y preparados para reaccionar, también la zona baja de tu cuerpo. Bloquear cualquiera de las articulaciones de la pierna, algo que es una reacción común a la fatiga muscular en los descensos, puede ser doloroso y causar lesiones. La campeona de las 100 millas Hardrock, Anna Frost, recuerda: «Me llevó un tiempo tener confianza en las bajadas. Lo único que podía hacer era bajar y practicar. Esto fue lo único que me ayudó a tener confianza». Y añade: «Una de las mejores cosas que me ocurrieron fue comprarme un par de zapatillas buenas. La tracción que me daban me ayudó a inclinarme hacia delante. Sin esto, uno se tira hacia atrás, se apoya en los talones, se resbala y se cae. En definitiva, se trata de averiguar qué le va mejor a cada uno. Algunos de los mejores dan

pasos gigantes, otros pasos pequeñitos. ¿Qué es mejor? Nada. Cada uno ha de hacer lo que crea que es mejor para él. Esto forma parte de la práctica».



Las pendientes pronunciadas y técnicas requieren dar pasos rápidos y concentración en las pisadas.

Kilian Jornet afirma la importancia de la práctica de Frost, pero con una variación: «Para ir rápido por una pendiente técnica, no puedes mirar tus pies porque entonces vas demasiado despacio. Tienes que mirar a unos tres metros por delante de ti e incluso 1,5 metros si es muy técnica. Para ello, deberías memorizar el terreno para saber cómo tienes que poner el pie y tener esta coordinación. Puedes practicar con algunos ejercicios como intentar correr con los ojos cerrados durante tres segundos. Memorizas ese terreno y después durante esos tres segundos corres y sabes dónde poner los pies. Creo que está bien».

Si tienes problemas para relajarte en las bajadas, Jornet aconseja: «Baja como si estuvieras bailando, salta con el pie sin tensionar el cuerpo. Deja que tu cuerpo se estire más cuando bajas. También es bueno ir con música. Intenta bailar y disfrutar de la bajada para estar más relajado».

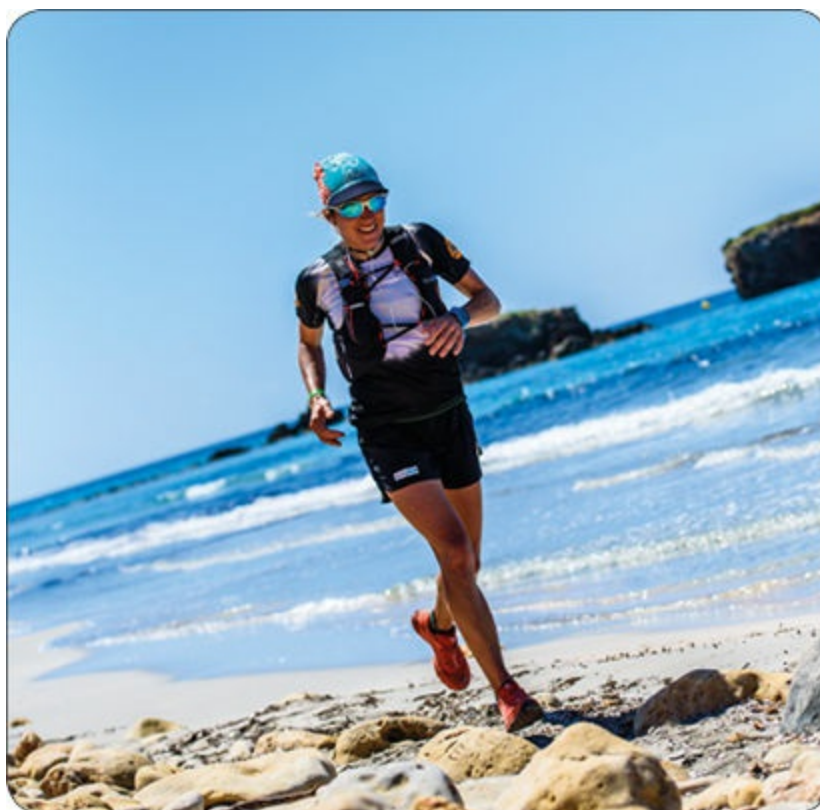
DESCENDER CON OBSTÁCULOS O POCO SITIO DONDE PISAR

Si estás bajando por una pendiente con muchos obstáculos o pronunciada, deja que los brazos sigan su tendencia natural. Si la situación te obliga a hacer correcciones rápidas, tus brazos también se moverán; no pasa nada, es una reacción natural para contrarrestar los rápidos movimientos laterales que hace la parte inferior del cuerpo. Al mismo tiempo, te interesa acelerar la cadencia hasta el máximo, dando pasos rápidos conforme te vas ajustando al recorrido con cada uno de ellos. Intenta seguir la línea de bajada más suave, para ello tendrás que ir de lado a lado o dar saltos abruptos. En otras palabras, coge el camino que mantenga tus caderas y tu torso en el recorrido más suave aunque tus piernas y brazos se muevan de un lado a otro.

Descender por un camino con poco sitio donde pisar bien es uno de los mayores retos del trail running. Si el camino es compacto pero tiene pequeños obstáculos sueltos o piedras, solo tendrás que preocuparte de ellos cuando estés girando, frenando o bajando por los tramos más pendientes del camino. En estos casos la mejor manera de frenar o hacer curvas cerradas es reducir la velocidad con anterioridad, más o menos entre los cinco y diez pasos anteriores. Cuando tengas que girar, ajusta la velocidad antes de la curva. Brandy Erholtz, cuando empezó a correr por la montaña, descubrió que era demasiado lenta en las bajadas. «Sabía que para ser una corredora buena, tenía que aprender a correr rápido en las bajadas. Para mejorar y ganar confianza, tuve que practicar a correr rápido por terrenos técnicos. Conozco algunos corredores de montaña que corren rápido en las subidas y lento en las bajadas, pero yo me empeñé en trabajar la técnica de los descensos».

Para los descensos cortos pero técnicos, Jornet aconseja: «Inclínate hacia delante y haz que tus pies se adapten al terreno. Muchas veces lo único que has de hacer es saltar y al tocar con los pies al suelo te das cuenta de cómo es la superficie. Tienes que tener mucha percepción en los tobillos. Si ves un montón de piedras, has de pisarlas con los pies y al pisarlas sabrás si has de seguir igual o has de hacer más fuerza en el lado derecho o en el izquierdo para mantener la buena posición del cuerpo».

Según Jornet, en los descensos técnicos, la experiencia en otros deportes puede ser un gran plus. «Creo que todos los deportes de equilibrio, como la escalada, el esquí o el ciclismo de montaña son buenos. El esquí y la bicicleta de montaña son buenos porque te acostumbras a mirar hacia delante, a saber cómo reacciona tu cuerpo y a elegir la mejor línea por la que bajar. La escalada es buena porque enseña cómo poner el pie y desarrolla fuerza en los tobillos».



Hay senderos por todas partes, ¡incluso por el mar!

En los caminos de montaña te puedes encontrar bajadas con poca tracción debido al barro, hielo o tierra, y te pueden parecer imposibles de bajar, pero no, todas se pueden bajar. Lo mejor que puedes hacer es reducir la velocidad en estos tramos y mantenerla. No gires ni frenes bruscamente. Mantén los brazos ligeramente separados del cuerpo para sostener el equilibrio y estate preparado para reaccionar rápidamente en caso necesario. Entre estas reacciones están: salirte del camino o sujetarte a una rama, a un tronco de un árbol o cualquier otro objeto fijo para reducir la velocidad y mantener la estabilidad. Aunque la tendencia natural te lleve a inclinarte hacia delante, no lo hagas, porque incrementa las posibilidades de resbalar y acabar en el suelo. Hablaremos más sobre esto en el capítulo 10.

En el caso de que empieces a resbalar, apunta con el pie hacia la dirección de la bajada e intenta aguantar si es una opción segura. Esta situación es similar a la que hemos comentado de la placa de hielo en el capítulo anterior. En ambos casos, reaccionar girando en dirección contraria a la bajada es una buena opción para acabar en el suelo. El experto corredor inglés Tom Owens explica: «Está bien resbalar un poco. Relájate y déjate ir».

Emelie Forsberg considera una ventaja correr por bajadas con terreno suelto: «Creo que una de las mejores superficies por las que correr en bajada es la que resbala, tanto si hay piedras pequeñas, hierba, barro o pinaza. ¡Lo único que has de hacer es dejarte

llevar! Para ello, no pienses en nada más que en lo divertido que es jugar con el terreno, un terreno que te ayuda a llevar un ritmo rápido. Si la pendiente no es demasiado pronunciada, disfruto corriendo muy rápido cuando controlo. Si es más pronunciada, tengo que ser más valiente para ir más rápido».

Hay otros consejos para correr seguro en bajadas. Dylan Bowman adopta una postura más cautelosa: «Cuando corro por bajadas con piedras, intento hacerlo de una manera segura, pero me dejo llevar por mi instinto. Muchas de las caídas más importantes que he tenido han sido en situaciones así, por tanto, es importante tener una sensación de autopreservación cuando descienes por tramos especialmente técnicos. En cuanto notes que llevas un ritmo controlado, relájate lo máximo que puedas y utiliza tus instintos. Yo me he dado cuenta de que el hecho de mirar cinco o seis pasos por delante de mí me ayuda a mantener el ritmo mejor que si miro cada paso que doy. Ampliar el campo de visión te dará una mejor sensación del entorno en general y te permitirá moverte con más gracia y seguridad. Mantener una buena actitud y enfrentarte al reto son aspectos muy importantes para mejorar este tipo de habilidades».

LAS BAJADAS PROLONGADAS

Las bajadas prolongadas son un asunto totalmente diferente. Cuando corres por la montaña, te puedes encontrar fácilmente con bajadas de cientos de metros. En estas bajadas es donde la eficiencia es especialmente importante. Los cuádriceps son músculos muy fuertes que pueden resistir mucho, pero si exageras las contracciones musculares que ocurren en las bajadas, puedes acabar con unas agujetas tremendas. Para minimizar las posibilidades de que esto ocurra, intenta correr suave y consistentemente en las bajadas. No corras descontrolado ni frenes constantemente con los cuádriceps. Buscar el equilibrio correcto puede ser difícil pero es importante. Si sientes que estás demasiado cansado, descansa. Jornet aconseja: «Si empiezas a sentir que estás corriendo demasiado rápido y que los cuádriceps empiezan a trabajar demasiado, para un segundo para romper con la velocidad y empieza de nuevo con pasos lentos y cortos para conservar las fuerzas».

Como verás más adelante en el capítulo 8, correr repetidamente por bajadas hace que los cuádriceps vayan cogiendo fuerza para futuros esfuerzos.

ÁRBOLES, PEÑASCOS Y CORRIENTES, ¡MADRE MÍA!

A estas alturas seguramente ya sabes que las recompensas de correr por la montaña son

precisamente sus dificultades. Aprender a sortear los obstáculos del camino y hacerlo puede ser la bomba. Hay muchos corredores que pagan más de cien dólares para participar en carreras de obstáculos que están ahí el día de la carrera y al día siguiente han desaparecido. Pues lo mismo te puede pasar a ti un día cualquiera corriendo por las montañas: árboles caídos, peñascos, corrientes de agua y mucho más.

ÁRBOLES CAÍDOS

Los árboles caídos son un impedimento habitual para los que corren por caminos forestales. El viento, la lluvia, la nieve, el fuego y el tiempo están continuamente tirando árboles que tendrás que sortear por encima, por debajo o por el lado.

En muchos casos, la mejor opción para sortear un árbol caído es pasarlo por encima. Si es pequeño, lo único que has de hacer es pisarlo. Fácil ¿no?

Si el tronco queda entre tu rodilla y el muslo, puedes pasarlo por encima poniendo primero un pie y luego el otro, o poniendo un pie en el tronco y saltando con el otro. Si tiene pinta de estar mojado, coloca el pie en el tronco con un movimiento vertical para no resbalar y cuando lo bajes, tírate hacia delante y pasa el otro pie hasta el suelo antes de levantar el que tienes en el tronco.

Si la parte superior del tronco caído te queda entre el muslo y la cintura, intenta pasarlo con las piernas. Una posibilidad es colocar una mano en el tronco y pasar las piernas por encima, inclinándote ligeramente hacia ese brazo. Otra alternativa es levantar un pie hasta arriba del tronco, poner las manos a ambos lados del pie, y después impulsarte con el pie que está en el suelo hasta saltar al otro lado. Otra opción es ponerte de espaldas al tronco, poner las dos manos sobre él y sentarte, después pasar las piernas primero una y después otra.

Si no puedes pasar por encima del tronco, intenta pasar por debajo. Si el tronco es suficientemente alto, simplemente tendrás que agacharte un poco para pasarlo. A lo mejor tienes la suerte de que puedes pasarlo un poco agachado y corriendo. Pero también puede ser que te tengas que parar. Si este es el caso, dobla las rodillas y cintura, agáchate y camina por debajo. Si pones una mano en el tronco, tendrás mejor sensación de su altura y, por tanto, menos posibilidades de golpear la cabeza.



Si el tronco es suficientemente bajo, te puedes ayudar con una mano.



Poner las dos manos en el tronco te ayudará a tener más estabilidad.



Cuando sea necesario, siéntate en el tronco y pasa las piernas sobre él.

Si puedes pasar un tronco caído por el lado, no es demasiada obstrucción ¿verdad? Si este es el caso, deberías pasar por el lado saliendo del camino establecido, pero hazlo solo si pasar por encima o por debajo es peligroso, imposible o te llevaría demasiado rato. En caso de que haya una ruta adicional cerca del árbol caído, síguela. Si no hay un camino nuevo, coge el más corto alrededor del árbol, pero ten cuidado con la vegetación. Si puedes abrir fácilmente un camino bloqueado rompiendo ramas del árbol caído, hazlo.

ROCAS GRANDES

En muchos casos, las rocas del camino ofrecen menos opciones que los árboles caídos; puedes pasarlas por encima o por el lado, pero no por debajo. Puesto que las rocas suelen estar más fijas que los obstáculos transitorios, los encargados de los caminos ya habrán hecho una ruta para pasarlas. Si puedes quedarte en el camino y pasar la roca por el lado, hazlo, así te evitarás maniobras. Si no, utiliza alguna de las técnicas que hemos comentado para saltar troncos. Emplea las manos cuando tengas que hacerlo y busca una manera segura de pasar estos obstáculos. No te apresures. Realiza movimientos con los que te sientas seguro física y mentalmente. Emelie Forsberg aconseja: «Busca un camino por encima de las rocas. Es la forma más económica de pasarlas. Si solamente son unas pocas, siempre podrás correr entre ellas, pero si no, corre por encima. ¡Es muy divertido saltar de roca en roca!».

El bicampeón de las 50 millas USATF, Anton Krupicka, dice: «Cuando hay obstáculos en el camino, estoy siempre mirando unos metros por delante para elegir la trayectoria más eficiente. Una vez sepas qué trayectoria vas a seguir, te recomiendo que saltes los obstáculos pequeños por encima y que los grandes los pases pisando encima o por alrededor, dependiendo de la situación. Para ser más eficiente y ahorrar energía cuando paso por encima de un obstáculo grande, sea una roca, un tronco o un salto grande en el camino, me cuesta menos mantener la cadencia si piso lo más cerca posible del obstáculo antes de saltarlo con el siguiente paso».

¡BRAZOS ARRIBA! RAMAS A LA ALTURA DE LA CABEZA

Siempre que corras por caminos forestales, ten cuidado con las ramas que sobresalen. Es cierto que podrás apartar algunas ramas al pasar, pero hasta los corredores más expertos alguna vez se han golpeado la cabeza con una rama. Si no puedes apartar las ramas, dobla las rodillas, inclínate desde la cadera o agacha el torso y la cabeza. Lo importante es que estés alerta. Es fácil concentrarse totalmente en el camino que tienes debajo de los pies y olvidarse de lo de arriba.

CORRIENTES DE AGUA Y RÍOS

Correr por una corriente de agua profunda puede ser muy divertido, y hasta refrescante si es verano. En muchos recorridos de montaña te encontrarás con cruces de agua.

Antes de enseñarte a cruzar una corriente de agua, queremos darte un consejo de seguridad: los cruces de agua pueden ser peligrosos. Si una corriente fluye con mucha rapidez y el agua te llega por las rodillas, te puede tirar. Si el agua te llega por la cintura,

esta posibilidad aumenta. Los cruces de corrientes de agua muy fría te pueden paralizar rápidamente las extremidades y entonces el peligro aumenta. Una inmersión total o parcial o un resbalón en agua caliente pueden provocar incomodidad o hipotermia cuando el aire es frío o se hace frío antes de que te hayas secado. Si no tienes mucha experiencia y confianza en la situación, nosotros generalmente recomendamos no cruzar corrientes en condiciones heladas. No cruces una corriente por un puente helado o con nieve porque una fina capa de nieve puede provocar que el puente se caiga. Si no puedes cruzar una corriente de agua de una forma totalmente segura, no lo hagas. Como veremos en el capítulo 10, siempre deberías tener un plan B para situaciones así.



Cuando cruces una corriente rápida, muévete deliberadamente, con la cara ligeramente inclinada hacia la corriente y utiliza palos de trekking si tienes.

Antes de cruzar una corriente de agua, busca alguna señal que indique el nivel del agua: ¿hay vegetación sumergida, hay restos, está el agua turbia? Si el agua está más alta de lo normal, tendrás que extremar la precaución para decidir si la cruzas o no. Si el agua fluye a su nivel habitual, crúzala.

Por favor, ten en cuenta que si llegas a una corriente y las señales indican que un puente ha sido arrastrado por ella, los consejos anteriores no sirven porque la ruta habitual para cruzarla no existe ya. En este caso, tendrás que analizar tú mismo si cruzar la corriente o no, cómo y por dónde.

Las corrientes más comunes que los corredores de montaña se suelen encontrar son muy poco profundas, de menos de 30 centímetros. Si este es el caso, sigue adelante y corre o camina para cruzarla.

Para cruzar una corriente, aplica los mismos consejos que para pasar por rocas mojadas: precaución, cadencia rápida y mínimo empuje horizontal con la planta del pie.

Si alguien ha puesto piedras para cruzar una corriente, o hay piedras naturales, utilízalas. Sigue el consejo del capítulo anterior sobre las piedras: cualquier piedra puede resbalar, especialmente si está mojada. Puesto que las piedras pueden moverse inesperadamente, nosotros recomendamos caminar por encima de ellas.

Cuando tengas dudas sobre la seguridad de una piedra para cruzar un río, o cuando no las haya, prepárate para vadearlo si no parece demasiado profundo, pero ten cuidado porque las apariencias engañan; actúa siempre con precaución. A no ser que veas claramente el fondo a unos 20 centímetros, da pasos pequeños cada vez. Busca un lugar seguro donde poner el pie. Intenta tener siempre un pie firmemente plantado en todo momento. Abre un poco los brazos para mantener el equilibrio en caso de que el pie te falle. Si el lecho del río es rocoso (que suele ser el caso) y la visibilidad mala, mantén los pies en el fondo del agua mientras los mueves para avanzar. Ellos irán golpeando suavemente las piedras y tú sabrás dónde están.

En corrientes de flujo rápido, tendrás que bracear contra la corriente. Para ayudarte, puedes girar el torso parcialmente hacia arriba de la corriente. Cuando muevas los pies y las piernas por debajo del agua, también tendrás que empujar activamente hacia arriba en dirección contraria a la de la corriente. En esta situación, da pasos pequeños para mantener la estabilidad.

Siempre cruza las corrientes lejos de cualquier salto, de esta manera, si te caes al agua, podrás levantarte antes de caer por el precipicio.

BUSCA UNA TRAYECTORIA

En los caminos de montaña cada uno de nosotros podemos elegir nuestra propia trayectoria a seguir. Esta dependerá de la persona, del día, de la estación del año, de la nieve, del sol, de la velocidad... A lo mejor, sin pensarlo siquiera, escoges siempre la misma ruta rocosa para subir una misma montaña y, en cambio, en la bajada, no tomas nunca el mismo camino.

Un corredor experto suele encontrar mejor las trayectorias más eficientes o rápidas (dependiendo de lo que quiera) que uno novato. Para ser sinceros, hemos de decir que el hecho de elegir una trayectoria u otra depende mucho de nuestra experiencia personal, y en ella influyen aspectos personales como la anatomía, fisiología, psicología y filosofía del correr.

Sin embargo, un principio que aplica prácticamente a todo el mundo es: fluye como el agua.

Toma este consejo más figurativa que literalmente. El agua normalmente fluye

suavemente, no cambia su recorrido abruptamente, serpentea. Con el tiempo, las corrientes de agua reflejan los obstáculos que van encontrando en su recorrido.

Hay unos pequeños consejos que te pueden ayudar a fluir como el agua: lee el camino que tienes por delante y da cada paso pensando en los siguientes; cuando no estés corriendo en línea recta, intenta mantener las caderas y el torso moviéndose casi en línea recta con suaves variaciones. En otras palabras, evita movimientos bruscos a no ser que sean inevitables (y raramente lo son).

Arriba y abajo, a un lado y a otro con una cadencia rítmica, el trail running es como bailar con la naturaleza. El entorno elige la música y el camino te lleva. Tú, simplemente, fíjate en las pistas, sigue los pasos y serás la estrella de una actuación maravillosa.

Lugares y carreras motivantes

San Carlos de Bariloche, Patagonia, Argentina



Ubicada al norte de la Patagonia, esta ciudad denominada comúnmente Bariloche tiene más de 100.000 habitantes y está situada en el extremo suroriental del enorme lago Nahuel Huapi y rodeada por las montañas de los Andes. Bariloche se encuentra entre las mejores ciudades de Argentina para practicar todo tipo de deportes acuáticos y de montaña, porque el agua y las montañas están a tiro de piedra. Navegar, hacer windsurf, esquí alpino, montañismo, trail running, y demás. En Bariloche te esperan todo tipo de aventuras. También has de saber que esta ciudad es famosa por su buen chocolate, iotra buena razón para visitarla!

Con sus interminables caminos y extensiones, las posibilidades para divertirse en los Andes, en el norte de la Patagonia, son infinitas. Lagos inmensos, bosques de ensueño y cimas preciosas serán tus compañeros en cualquier recorrido. La geografía te acompañará también en todas tus salidas, tanto si son las aguas azules del lago Nahuel Huapi como el majestuoso cerro Tronador en el este, casi en territorio chileno, cuyos glaciares destacan por encima del resto de los cercanos Andes.

Desde el cerro Catedral Alta Patagonia, el resort de esquí más importante de América del Sur situado a unos 20 kilómetros al suroeste de Bariloche, empiezan muchas rutas de montaña. Un ejemplo es la ruta de los refugios, una de las favoritas de montañeros y corredores de montaña. La ruta tiene unos 42 kilómetros de longitud, es técnica, rocosa y está rodeada de enormes montañas. Conecta la zona de los cuatro refugios de montaña donde puedes descansar y comer antes de continuar tu aventura.

También hay otra ruta que sale de la pequeña base de Pampa Linda (72 kilómetros al oeste de Bariloche y en la base oriental del cerro Tronador) y discurre por los alrededores del cerro Tronador. Puedes subir al refugio Paso de las nubes y disfrutarás de unas vistas maravillosas de los glaciares Tronador. Es una ruta de 25 kilómetros en la que atravesarás un bosque antiguo y al final del bosque podrás ver la belleza del cerro Tronador, una de las montañas más grandes de la Patagonia.

Para tener una mejor experiencia de esta ruta y conocer todas las posibilidades que hay alrededor de Bariloche, conecta con los expertos del Club Andino Bariloche. Son verdaderos atletas

de montaña que conocen todos sus caminos de cabo a rabo y llevan 85 años en deportes al aire libre. Es un grupo de gente amable y cariñosa, que estará allí para ayudarte en todo lo que necesites. No te olvides de pedirles que te recomienden una buena chocolatería para cuando termines tu aventura.

(Nota: esta parte ha sido escrita por Mauri Pagliacci, que vive en Neuquén, Argentina)



CAPÍTULO 5

EQUIPAMIENTO PARA CORRER POR LA MONTAÑA

Incluso los corredores más minimalistas utilizan algo de equipamiento para ir más cómodos en sus salidas. Desde el calzado hasta los aparatos de iluminación, cualquier equipamiento cuenta para hacer tu experiencia más agradable. Pero bueno, no hace falta que te compres todos los artilugios. El deporte de correr por la montaña se caracteriza precisamente por su simplicidad. En este capítulo aprenderás sobre el equipamiento más común entre los corredores de montaña, las opciones que hay en cada categoría y la mejor manera de utilizar cada aparato.

EL CALZADO

Ya has decidido salir a correr por la montaña pero no te apetece gastarte unos cien euros en un nuevo par de zapatillas de correr. El pequeño secreto de este deporte es que puedes

correr por la mayoría de los caminos de una forma segura y divertida con un par de zapatillas de asfalto. Si ya eres corredor de asfalto, ponte las zapatillas que tienes y sal a correr por la montaña. Y si no eres corredor, busca, porque seguro que tienes un par de zapatillas por ahí tiradas con las que saliste a correr un par de veces. (Una advertencia: si decides probar este deporte con un par de zapatillas que has llevado mucho tiempo de forma informal, y te gusta y quieres seguir, haz un favor a tu cuerpo y cómprate un par nuevo). Dylan Bowman, corredor de montaña, confirma este consejo: «Mucha gente piensa equivocadamente que los corredores de montaña necesitamos unas zapatillas especiales para correr bien por la montaña. Esto quiere decir que tenemos que comprarnos unas zapatillas un poco más pesadas y más agresivas técnicamente que las zapatillas de asfalto habituales. Para los corredores que vienen del asfalto o que viven en lugares donde los caminos no son muy técnicos, este gasto es innecesario, porque sus zapatillas de asfalto son perfectamente suficientes».

Una de las mejores cosas de correr por la montaña es su simplicidad. No necesitas un equipamiento caro para disfrutar. Pero si quieres hacer alguna compra de equipamiento, cómprate unas buenas zapatillas con buen agarre en la suela y un poco de protección contra las rocas.

Ahora bien, puede ser que por razones que aprenderás en el siguiente texto, decidas no correr por los caminos más altos, rocosos o embarrados con tus zapatillas de asfalto a no ser que tu experiencia personal te haya demostrado que tu combinación de zapatillas de asfalto y estilo de correr son suficientes para esos caminos.

¿POR QUÉ ZAPATILLAS DE MONTAÑA?

Bueno, los beneficios principales de estas zapatillas es que ofrecen protección y tracción.



Las zapatillas para correr por la montaña bien equipadas favorecen la tracción.

Las zapatillas de correr por la montaña ofrecen dos tipos más de protección que las zapatillas de asfalto. Primero, protegen la planta del pie con una lámina que suele ser de plástico de varios milímetros de grosor o una tela densa cosida en algún lugar entre la suela exterior y la interior. Esta suela extra impide que las rocas, raíces u otros obstáculos impacten en la planta del pie provocándote dolor. En las zapatillas de correr por asfalto, esta capa o suela de goma es cada vez más fina para reducir el peso de las zapatillas; en cambio, en las de correr, el grosor de esta capa es mayor para ofrecer protección extra. Las entresuelas de las zapatillas de correr (la espuma que hay entre tu pie y la suela exterior de la zapatilla) son también más gruesas, por lo que además aportan protección adicional.

Bowman señala: «Evidentemente las zapatillas específicamente diseñadas para correr por la montaña ofrecen ventajas. Primero, suelen tener una suela exterior de goma más grabada para ayudar en la tracción. Además de esta ventaja, su goma extra (y una lámina de roca en algunos casos) ayuda también a mejorar la protección mientras incrementa su durabilidad. Puesto que las zapatillas de correr por asfalto tienen más espuma en la entresuela, se suelen romper más rápidamente y han de ser sustituidas antes que las de montaña».

El tejido y los materiales que revisten la suela superior de las zapatillas de montaña, es decir, la que envuelve al pie, ofrecen también una protección estratégica. La puntera, que suele ser una continuación de la suela exterior, también protege los dedos de los pies. Su propósito es protegerte y proteger los dedos del pie del dolor cuando inevitablemente golpeas una piedra o raíz. Las zapatillas hechas con plantillas de telas robustas o con más tela, plástico o capas de goma ayudan a proteger los pies en caso de pisar un cactus, una rama o cualquier otro objeto punzante. Aunque la protección es más

sutil, los materiales de las plantillas de las zapatillas de montaña reducen la entrada de polvo y arena.

Hace una década o dos, las zapatillas de correr por la montaña eran las más duras, pero la tendencia ha sido la de simplificar los componentes de la suela y de la entresuela para ofrecer una protección justa maximizando, al mismo tiempo, el rendimiento general.

Con la reciente popularidad de los movimientos que defienden el minimalismo y el correr descalzo, el término estabilidad ha recibido un duro golpe en lo que a las zapatillas de correr se refiere. Lo que fuera una característica principal de las zapatillas de correr, de repente se ha convertido en algo antiético de cómo deberían ser estas. Aunque algunas han intentado hacer demasiado por controlar los pies de los corredores, la estabilidad no debería ser considerada una palabra absurda cuando se trata de zapatillas de montaña. Un término que ha adquirido suma importancia al rehuir de la estabilidad es la sujeción. Relativamente sencillo: la sujeción es la habilidad de la plantilla de asegurar la zona media del pie y el tobillo en la zapatilla y, por tanto, todo el pie. Si alguien dice que una zapatilla le va suelta o floja, es que no tiene suficiente sujeción.

Las zapatillas de montaña ofrecen una sensación mayor de estabilidad porque la suela exterior y la entresuela son más anchas que el pie. En concreto, este ensanchamiento funciona de una manera parecida a una canoa o a las ruedecillas de una bicicleta: al ser la plataforma más ancha, reduce el movimiento excesivo en cualquier dirección.

El beneficio más evidente de casi todas las zapatillas de correr por la montaña es la tracción adicional que ofrecen. Antes de continuar tenemos que reiterar que la buena técnica y la experiencia influyen en la tracción inherente a cualquier par de zapatillas. Al añadir tacos en la suela, la tracción en superficies resbaladizas es mayor. Si comparas la suela de una zapatilla de asfalto con una de montaña, verás que la de montaña tiene un relieve de tacos más espaciados.

Algunas zapatillas de montaña tienen también suelas que están hechas, en parte o en su totalidad, de goma blanda. Aunque esta goma blanda se desgarrar antes que la goma dura de las zapatillas de carretera y de muchas de montaña, es más adhesiva, por lo que se agarra mejor en terrenos resbaladizos.

Una última ventaja de las zapatillas de montaña es la mayor durabilidad de la entresuela que le proporciona el material de tela, goma y plástico del que están formadas. Incluso la rejilla es más duradera.

Actualmente, hay un reducido número de corredores que corren con sandalias o totalmente descalzos. Si esta idea te resulta atractiva, te aconsejamos que antes leas algo

sobre esta práctica.

En líneas generales, Bowman dice: «Muchos corredores están buscando nuevas ideas sobre zapatillas que les permitan descubrir algún potencial secreto o simplemente correr sin lesionarse. Mi consejo es que elijas unas zapatillas que te hagan sentir bien después de correr más que unas que te hagan sentir bien mientras corres. A veces, una zapatilla de carretera ligera y sencilla es lo que te hace sentir mejor durante una salida por la montaña, pero al día siguiente estás roto. La recuperación y la longevidad, junto con el rendimiento, son dos factores a tener en cuenta a la hora de elegir el calzado».

LAS SUELAS IMPERMEABLES

Muchas veces, el marketing de las zapatillas de correr impermeables se centra en la impermeabilidad como característica técnica esencial. En un conjunto reducido de condiciones, una zapatilla de correr con una membrana impermeable o cualquier otra tecnología impermeable es la mejor opción, o por lo menos, una buena opción. Por ejemplo, una zapatilla impermeable puede ser magnífica opción si vas a correr por entre 5 y 10 centímetros de nieve durante una o dos horas. También si ha llovido recientemente y te vas a encontrar con charcos, o si corres en pleno invierno con mucho frío. Aparte de estos casos, para todos los demás, deja las zapatillas impermeables en casa. Correr con zapatillas impermeables en un día lluvioso o en otras condiciones en las que probablemente se te vayan a llenar las zapatillas de agua por los tobillos, no hará más que convertir tus zapatillas en unas peceras llenas de agua que no drena.

LA VESTIMENTA

La vestimenta para correr no es más que eso, vestimenta para correr. Evidentemente, hay una gran cantidad de prendas de deporte que también sirven para correr. Cualquiera que te diga lo contrario, seguramente lo hace para venderte algo.

LO ESENCIAL

El equipamiento básico para correr por la montaña es básicamente el mismo que para la mayoría de los deportes: un top, un par de calcetines y ropa interior adecuada. Lo más probable es que puedas salir a correr con prendas que ya tengas en casa. Sea lo que sea lo que elijas para ir a correr, Anna Frost recomienda: «Todos somos diferentes, por lo que

la única forma de saber si una prenda te va bien o no, es probándola. Un tipo de tela determinado que a mí me va bien puede parecerle horrible a otra persona de mi misma talla».

TOPS Y PANTALONES

Puesto que el correr es un deporte en el que realizas el mismo movimiento durante miles de veces, la fricción de las prendas contra tu piel puede ocasionarte un problema importante y doloroso: las rozaduras. Con la práctica, enseguida te darás cuenta de qué tipo de materiales, costuras y otras características de una prenda te irritan la piel cuando corres. No hace falta decir que los evites.

Un buen par de pantalones de correr son la parte más importante de la indumentaria. Si tienes unos pantalones que sean transpirables, te permitan moverte cómodamente y te sean cómodos, úsalos. Cuando hace calor, los corredores prefieren los shorts, que pueden ser los shorts de correr tradicionales, las mallas o cualquier short que utilices en el gimnasio.

Sea cual sea el pantalón que elijas, procura que tenga un bolsillo seguro para la llave y otro para otras cosas que tengas que llevar. Dylan Bowman comenta: «Los shorts con muchos bolsillos suelen ser más caros, pero yo prefiero pagar la diferencia de precio y tener la ventaja de tener por lo menos unos shorts en los que pueda llevar algo de comer».

Evita los shorts excesivamente anchos porque te pueden provocar rozaduras. Los hombres han de buscar shorts que tengan suficiente soporte ahí donde lo necesitan, tanto si se trata de unos shorts con calzoncillos incorporados como de unos shorts con los que te puedas poner tus propios calzoncillos debajo.

Prácticamente cualquier camiseta sirve para correr, aunque las camisetas técnicas que se están fabricando actualmente son más cómodas. Si todavía no tienes una de estas, cómprate una que tenga algún bolsillo o una cremallera parcial delante. Los bolsillos para llevar una llave, el móvil, el reproductor de música o una barrita energética, y las cremalleras parciales, son muy útiles.

Frost recomienda a los que empiezan a correr: «No necesitas algo supertécnico sino algo que sea cómodo y te sirva». También aconseja evitar camisetas con costuras o con parches que puedan provocar rozaduras. Además dice: «si llevas camiseta de tirantes y te salen rozaduras en las axilas, ponte camisetas de manga corta».

LOS CALCETINES

Para correr, cualquier par de calcetines puede servir. Si quieres ir más allá, busca unos que sean transpirables. Los calcetines específicamente de correr ofrecen transpirabilidad y amortiguación al mismo tiempo que elasticidad, para evitar que se muevan durante las maniobras y descensos. Algunos prefieren llevar calcetines cortos o «piquis» que no se vean. Esta opción sale cara cuando te golpeas con una roca o palo en el tobillo. Los calcetines por los tobillos evidentemente mitigan estos golpes.



Correr en verano implica llevar menos ropa y tener una mayor sensación de libertad.

Por lo que se refiere a la parte técnica de los calcetines, algunos contienen fibras como el teflón, que reducen la fricción y las heridas que esta provoca, mientras que otros, conocidos como calcetines con dedos, envuelven cada dedo individualmente para reducir las llagas que provoca la fricción entre los dedos. En general, los calcetines etiquetados como «calcetines para correr por la montaña» deberían ser suficientemente resistentes para llevarlos por caminos de arena y grava.

PROTEGERSE DEL SOL

La mayoría de los corredores necesita llevar algo que le proteja los ojos del sol. La

combinación de gorra o visera y gafas de sol es la solución ideal. Cualquier gorra o visera que tengas puede servirte, pero son mejores las específicas para correr, que tienen una banda que recoge el sudor de la frente. En cuanto a las gafas, cualquiera que tenga protección UV puede servir. Los beneficios principales de unas gafas de sol de alta gama son su resistencia a los arañazos y la claridad de sus lentes.

SUJETADORES PARA CORRER

Los sujetadores de correr son esenciales. Si eres corredora de asfalto, puedes usar los mismos sujetadores en la montaña. Las mujeres que practican otros deportes han de ver si el sujetador que utilizan tiene suficiente sujeción para esta nueva actividad de alto impacto. En general, los sujetadores para deportes de alto impacto son de dos tipos: sujetadores de compresión, que presionan y sujetan los pechos firmemente contra el tórax, y sujetadores de encapsulación, que separan y encapsulan cada pecho dentro de unas copas inmóviles. Hay mujeres que pueden llevar cualquiera de los dos tipos, pero las hay que prefieren uno de los dos. Las mujeres con más pecho suelen preferir el segundo tipo. Todos los sujetadores de deporte están hechos con un material que absorbe la humedad, y algunos tienen un forro de lana que es maravilloso para los días de mucho frío. Actualmente, existen sujetadores de deporte hechos para madres que amamantan.

COMBATIR EL CALOR

Aunque trataremos este tema con más detalle en el capítulo 7, diremos que combatir el calor es bastante sencillo. Te habrás dado cuenta de que las camisetas técnicas tienen diferentes pesos. Busca la más ligera para los días de calor. Las camisetas de colores claros son también más frescas. En muchos casos, una camiseta fina, transpirable y técnica es la mejor opción.

Lo mejor en días de calor son las camisetas de manga corta, si no quieres ir con una de tirantes, con sujetador o, para hombres, sin nada.

El calor también aconseja el uso de shorts finos y transpirables, y calcetines, aunque esto último es opción de cada uno.

CONDICIONES FRÍAS E INCLEMENTES

Cuando salgas a correr un día frío, ponte ropa que te haga pasar un poco de frío durante

los primeros diez minutos porque enseguida entrarás en calor y alcanzarás la temperatura adecuada. Haznos caso, es mejor empezar con un poco de frío que asarte de calor durante todo el recorrido. Además, si sudas mucho y por lo que sea te has de parar de repente, tendrás mucho frío.

PANTALONES LARGOS Y MALLAS

Cuando hace frío, lo mejor es llevar pantalones largos o mallas. Si prefieres los shorts, elige unos que sean transpirables y te sean cómodos para moverte. La tela y el abrigo de los mismos son una cuestión personal porque hay muchas opciones. Las mallas pueden ser largas y tres cuartos y de grosores diferentes. Algunas tienen paneles contra el viento en zonas estratégicas para proteger del frío y otras para conservar el calor. Las mallas largas tienen opciones similares. Más importante aún que con los shorts es evitar llevar mallas largas demasiado holgadas, especialmente en la parte baja de las piernas, porque pueden engancharse en los obstáculos, llenarse de barro y resultar incómodas al final. También las mallas largas son mejores si tienen uno o dos bolsillos.

CAMISETAS TÉRMICAS

El frío exige cambiar a camisetas de manga larga. Igual que con los pantalones, cada uno tendrá que decidir qué tipo llevar porque la gama es muy extensa. Una camiseta de manga larga con cremallera puede ser una buena opción para diferentes climas. Algunos corredores son fans de las camisetas con un agujero para el pulgar que calientan las manos cuando lo necesitas y hay otras camisetas que cubren toda la mano. Los bolsillos son más comunes en las camisetas de manga larga que en las de manga corta.

CHAQUETAS O CORTAVIENTOS

Cuando una camiseta de manga larga no sea suficiente o cuando el viento sea muy frío, ponte encima un cortavientos. Hoy en día se pueden encontrar de alta calidad y muy ligeros. Muchos son plegables y se doblan hasta meterlos en una bolsita para llevarlos bien si llevas mochila.

Un bolsillo o dos son útiles si no llevas mochila, pero otros prefieren el peso ligero y las líneas más claras de una chaqueta sin bolsillos. Aquellos que están buscando los productos más ligeros del mercado pueden encontrar muchas opciones por 90 gramos o menos. Estas chaquetas son tan ligeras y compactas que puedes meter una en la mochila y no pensar en ella hasta que la necesitas. Algunas chaquetas cortavientos vienen con

una capa repelente del agua. Estas no te ayudarán en una lluvia constante, pero sí te servirán en caso de llovizna o nieve.

Si planeas correr con lluvia, el truco no es estar seco, tarde o temprano te mojarás, sino estar caliente cuando estés mojado. Planifica tu equipo de manera que te ayude a maximizar la retención de tu calor corporal.

Para climas especialmente duros, deberías tener una chaqueta totalmente impermeable. Una chaqueta de tres capas con costuras y capucha te mantendrá seco en caso de tormenta. Las chaquetas impermeables tradicionales son muy incómodas, pero los cambios que se han llevado a cabo en estas chaquetas han hecho de ellas unas prendas menos incómodas, más transpirables, más ligeras y mejor diseñadas. Ten en cuenta la ventilación de la prenda antes de comprarte una chaqueta impermeable porque es una característica clave en un deporte como este que implica una liberación enorme de energía y una velocidad relativamente reducida. Muchas chaquetas impermeables están hechas con cremalleras en las axilas para abrirlas y permitir la ventilación. Algunas chaquetas ofrecen también ventilación permanente en la espalda, con materiales que se solapan y fomentan el flujo del aire. Recuerda que estas ventilaciones también dejan pasar el agua si corres con tormenta acompañada de viento.

LAS CAPAS SON TUS ALIADAS

El secreto de correr con frío está en usar capas de ropa. Si la temperatura está rozando los 0°, es mucho mejor llevar un cortavientos sobre una camiseta de manga larga ligera o medio ligera que llevar solamente una camiseta gruesa. Además de llevar las dos capas enteras, también puedes abrirte del todo o parcialmente la cremallera de la chaqueta o sacártela del todo. Las capas son una excepción a la regla de empezar con un poco de frío porque como te puedes sacar una enseguida que entres en calor no tienes por qué empezar pasando frío. Si los días son tranquilos, una segunda camiseta, de manga corta o larga, encima de una de manga larga también puede ser útil. Las posibilidades evidentemente son enormes. No dudes en añadir más capas si bajan las temperaturas.



Vestido con una chaqueta impermeable, gorro y guantes, este corredor está preparado para las inclemencias del tiempo.

También puedes ponerte capas en las piernas, por ejemplo, unos pantalones largos de correr sobre unos shorts que te puedas quitar cuando entres en calor, o unos pantalones de correr sobre unas mallas si hace mucho frío. Se dice que no existe el mal tiempo, sino la mala equipación.

ACCESORIOS PARA LAS EXTREMIDADES

Si quieres mantener tus extremidades calientes cuando hace frío, cualquier variedad de gorro y guantes de invierno puede funcionar. Evita por eso los gorros demasiado calientes y opta por aquellos transpirables. Si la temperatura está por debajo de cero, tendrás que ponerte múltiples capas en las manos. En condiciones así, nosotros recomendamos unos guantes de forro polar finos con otra capa encima que sea resistente al viento y al agua.

Los manguitos para los brazos y los buffs son dos accesorios que a lo mejor no conoces, pero que son maravillosos para días fríos. Los manguitos son un par de mangas sueltas que te puedes poner con una camiseta de manga corta y sacártelos fácilmente cuando hayas entrado en calor. Los buffs para el cuello se pueden utilizar de tantas maneras que no vamos a comentarlas pero son unos tubos de tela elástica que se pueden utilizar de gorro, de calentador de cuello o de cara, o de las tres cosas a la vez. Para correr en temperaturas extremadamente frías, es imprescindible llevar algo, sea un buff o un pasamontañas, para cubrirte la cara. Hablaremos de ello en el capítulo 7.

LLEVA LO ESENCIAL

De vez en cuando (o quizás siempre) te apetecerá llevar algo más que tus zapatillas, camiseta y shorts, cuando salgas a correr. ¿Qué hacer? Bien, pues hay muchas opciones.

La primera opción, de la que volveremos a hablar más adelante, es dejarlo todo en casa. De verdad, correr es simple. ¡Aprovéchalo!



Una mochila de hidratación incrementa la seguridad y la resistencia de los corredores.

Si todavía piensas que necesitas llevar alguna herramienta más o algo de comida, improvisa. ¿Caben en el bolsillo de tus shorts un par de geles de glucosa o la llave? ¿Puedes poner tu par de guantes en la pretina de los pantalones o en el bolsillo de tu cortavientos? Una chaqueta ligera o una camiseta extra de manga larga se pueden enrollar fácilmente y atar a la cintura. Los sistemas de hidratación con botellines funcionan con una tira ajustable que sujeta una botella de agua contra tu mano. Estos sistemas sencillos incluyen muchas veces un pequeño bolsillo con espacio para una llave, un par de barritas o algún otro artículo pequeño.

Si necesitas más sitio, puedes llevar una riñonera o una mochila.

LAS RIÑONERAS

Si estás buscando una solución fácil para llevar una cantidad limitada de cosas, piensa en una riñonera. Si, ya sé que te recuerdan a la gente mayor cuando está de vacaciones, pero te aseguro que funcionan muy bien. Existe una gran variedad, desde una que es como un tubo de tela que se ata en la cintura y se queda plano y casi no se ve, hasta una pequeña mochila con un bolsillo trasero que se sujeta en frente de la cintura, hasta los grandes sistemas que tienen espacio para dos botellas de 750 mililitros con muchos bolsillos. Si vas a salir a correr una distancia larga sin agua potable por el recorrido, tendrás que llevar una botella de mano, además de este cinturón con dos botellas, cambiando la que llevas en la mano por una del cinturón cuando sea necesario.

Pero no a todos los corredores les gustan estas riñoneras. Por ejemplo, Dylan Bowman dice: «En caso de que necesite llevar comida, agua o ropa extra, prefiero una mochila a una riñonera. He probado las dos opciones, pero he descubierto que las riñoneras después de varias horas me hacen daño en el estómago por culpa del traqueteo que van haciendo en esa zona».

LAS MOCHILAS

Para llevar más cosas o no llevarlas en la cintura, ponte una mochila. Las mochilas para correr se suelen llamar mochilas de hidratación, porque casi todas están hechas para llevar líquidos. En la última década han mejorado mucho y se han hecho muchos e importantes cambios. Actualmente, son mucho más ligeras y transpirables; en definitiva, están mejor diseñadas. Hay unas que no son más que una ligera manga de malla diseñada para llevar una cámara de hasta dos litros y que tiene además unos pequeños y accesibles bolsillos en las tiras frontales.

Lo mejor para un nuevo corredor de montaña sería una mochila de hidratación con aproximadamente cinco litros de capacidad en el compartimento trasero. Esto es una capacidad suficiente para llevar unos pocos litros de agua y algo de ropa extra para las aventuras más largas, pero sigue siendo suficientemente ligera y compacta por si quieres utilizarla en una carrera. Para los ultramaratones existen actualmente mochilas para correr de 10, 20, 30 o más litros de capacidad y un montón de bolsillos laterales y frontales.

MENOS ES MÁS

Ya hemos mencionado que uno de los mayores gozos de correr por la montaña es su simplicidad. No hay cadenas que engrasar, pinchazos que reparar, kayaks que guardar o esquís que encerar. Ah, pero hay un montón de equipamiento muy útil que podrías comprarte y acabar coleccionando. Quizás te tiente la idea de meterlo todo en la mochila cuando salgas a correr la próxima vez. Después de todo, igual lo necesitas. Piénsalo de nuevo. Piensa de verdad si vas a necesitar todo ese equipamiento y comida que te llevas. Considera cada cosa individualmente y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Necesito esto para mi seguridad?
- ¿Me hará esto estar más cómodo?
- ¿Hay alguna otra cosa que me llevo y que puede desempeñar la misma función que esto?

Cuando veas lo divertido que es correr con menos cosas, cambiarás de idea. A la hora de reducir el equipamiento, vigila de no pasarte. Correr rápido y seguro es maravilloso, pero la seguridad es primordial. No te olvides de leer el capítulo 10 y de prestar atención a los consejos sobre cómo correr seguro por la naturaleza.

Actualmente, existen en el mercado una gran variedad de mochilas específicas para correr, pero si estás empezando, no dudes en aprovechar esa Camelbak que utilizabas para hacer excursiones o para ir en bicicleta. Sí, es cierto que son algo más pesadas que las de correr y que la ergonomía no es la ideal, pero igualmente estarás corriendo por la montaña.

LA ILUMINACIÓN NOCTURNA

Tanto si sales de casa antes de que se ponga el sol como si pretendes estar fuera una vez puesto, los sistemas de iluminación hacen accesibles los caminos a todas horas.

Los corredores de montaña tienen dos principales opciones de iluminación: los frontales de cabeza y las linternas, siendo los primeros los más populares porque te permiten tener las manos libres y correr con un movimiento natural, saltar obstáculos y manipular otros objetos que lleves. Además, iluminan automáticamente el camino.

Las linternas de mano también tienen sus ventajas: son mejores para iluminar objetos, tanto si se trata de una roca en el camino, una marca a lo lejos o un animal en el bosque. Si te la sujetas a la altura de la cintura, el ángulo más bajo de la linterna es mejor para proyectar las sombras de obstáculos bajos como las rocas. Estas sombras te permiten ver mejor los obstáculos y, por tanto, reaccionar apropiadamente en lugar de tener que correr con excesiva precaución por terrenos desiguales.



Una corriente de luces al comienzo de una carrera.

A algunos corredores les gusta llevar una luz alrededor de la cintura o en su pecho. Durante muchos años, lo hacían sujetándose una linterna con una cinta elástica. Algunos corredores siguen haciéndolo, pero ahora hay muchos productos en el mercado que integran una luz en la parte frontal de la riñonera o en las tiras del pecho de las mochilas de hidratación. Esta solución permite tener las manos libres al correr y ver más las sombras de los obstáculos del camino.

Los búhos y los pájaros matutinos a los que le gusta correr por la noche, y aquellos que necesitan una ayuda extra por la noche, deberían pensar en correr con ambos: una linterna y un frontal. Esta combinación ofrece una muy buena iluminación.

Igual que ocurre con las mochilas de hidratación, no dejes que un sistema de iluminación desfasado te impida ir a correr por la noche. De todas formas, deberías pensar seriamente en actualizarlo, porque la diferencia es enorme. Para aquellos que empiezan, la generación actual de iluminación led es un par de veces más potente y dura bastante más que la de hace cinco años. Algunos frontales se pueden programar a través de un USB y el ordenador. En tan solo un minuto o dos, puedes optimizar la intensidad de la luz versus el consumo dependiendo de tus necesidades. Desde el punto de vista de la seguridad, la mayor mejora que se ha hecho es la de sustituir las bombillas de filamentos con las leds, sin necesidad de llevar bombillas de repuesto.

Ten en cuenta también la importancia de llevar una fuente de luz para que los demás te vean. Tanto si tienes que correr unos cuantos kilómetros por carretera antes de entrar en la montaña como si tienes que cruzar carreteras, es importante que los conductores te

vean. Si vas a tener que ir de noche frecuentemente, considera la posibilidad de llevar una linterna o frontal con una luz roja parpadeante que puedas desconectar. Esta luz puede ser molesta por los caminos, pero si la puedes desconectar, es muy segura por la carretera.

EQUIPO DE ORIENTACIÓN

Puede ser que corras por caminos que ya conoces o con gente que conoce bien la ruta, pero también puedes correr por caminos desconocidos. En este caso, una herramienta útil será un mapa, bien sea comprado en una tienda o impreso de internet. Si estás en una zona con mucho espacio natural, el mapa debería incluir una zona más extensa que la ruta que vas a hacer por si acaso te equivocas en un desvío. Si no conoces bien la geografía de la zona o no puedes leer las pistas de la naturaleza para situar los puntos cardinales, llévate una brújula. Incluso una pequeña de solo cinco grados de precisión puede ser de gran ayuda si tienes un mapa.

Hace más de una década que existen los GPS, y actualmente son más pequeños y más fiables. Algunos tienen una función de retroceso que te indica el recorrido que has hecho hasta ese punto en concreto por si tienes que dar marcha atrás. También deberías poder precargar la ruta que vas a hacer para que te la vaya marcando.



Mapas, brújulas y un GPS deberían formar parte del equipo de orientación de un corredor de montaña.

Los smartphones son también otra herramienta de navegación. En cualquier móvil y

sistema operativo que tengas, las aplicaciones de mapas pueden trazar tu posición actual. Si vas a utilizar tu teléfono para navegar y vas a estar en una zona sin cobertura, intenta buscar una aplicación en la que puedas precargar un mapa para no quedarte sin cobertura cuando más la necesitas.

Un consejo: si vas a llevar un aparato electrónico como ayuda para la navegación, asegúrate de cargarlo antes de salir. Desconecta aplicaciones que no necesites y pon el teléfono en modo avión hasta que lo necesites. Pero considérate advertido: la utilidad de estos aparatos es totalmente nula cuando se acaba la batería, por lo que procura llevar también un mapa.

Aprenderás más detalles sobre la navegación en el capítulo 10.

EQUIPO ESPECÍFICO

Por ahora hemos visto los aparatos más utilizados por los corredores de montaña. En este apartado, veremos otro equipamiento específico para determinadas condiciones.

POLAINAS

Entre el equipamiento de preferencia personal están las polainas. Las polainas son unas piezas de tela que se ponen en las zapatillas y cubren parte o la totalidad de las mismas y del tobillo. Su finalidad es la de impedir que te entren cosas en las zapatilla como piedras, pinaza, ramitas... Además también sirven para retener el calor, aislar contra la humedad y el sudor, y mantener las zapatillas secas. Pero las polainas impiden abrocharse los cordones fácilmente. A pesar de su utilidad, muchos corredores no las llevan porque prefieren aguantar la arena en las zapatillas que los inconvenientes de las polainas.

Las polainas son sobre todo útiles para la arena y la nieve. Una polaina que lo cubra todo y que sea transpirable impide tener que pararte cada dos por tres para sacarte la arena de las zapatillas si corres por grandes extensiones de arena. Las polainas impermeables encima de zapatillas impermeables son muy efectivas para correr por la nieve.

PALOS DE TREKKING

El uso de palos de trekking es una de las principales diferencias entre las carreras de montaña en Estados Unidos y en Europa. En Europa, los corredores los utilizan en carreras de todo tipo; en cambio, en Estados Unidos, tienes que irte a montañas muy altas y escarpadas para ver corredores con palos, e incluso ahí, la proporción es mucho menor que en Europa. Esta diferencia refleja la diferencia del terreno. El corazón de Europa, donde entrenan o compiten un gran número de corredores, está lleno de ascensos largos y afilados, mientras que en Estados Unidos, incluso en las montañas, las subidas son menos pronunciadas y por tanto hay menos necesidad de utilizar palos.



Cuando hagas subidas largas o escarpadas, ayúdate con palos de trekking.

En los caminos escarpados es donde más útiles son los palos porque te pueden dar un empuje en las subidas poco pronunciadas e incluso un poco más de ritmo en los terrenos llanos cuando tus piernas están cansadas. Pueden ser también útiles como tercero o cuarto punto de contacto para cruzar una corriente. Por último, también se pueden utilizar para eliminar algo de tensión en los cuádriceps en las bajadas prolongadas.

Existen muchos palos de trekking en el mercado, así que tendrás que tener en cuenta varias cosas: que sean ligeros, mejor si son plegables, algunos palos tienen un ajuste adicional que permite afinar su peso. A no ser que pretendas utilizarlos en la nieve,

busca palos que tengan arandelas pequeñas en la punta para que no se enganchen en la maleza.

MEJORAR LA TRACCIÓN

En condiciones invernales vas a necesitar un poco de tracción extra. Una forma de obtenerla es colocándote un par de aparejos de tracción en las zapatillas. En la actualidad existen muchos modelos y diseños.

La forma más barata de añadir tracción es utilizar clavos en las zapatillas. Insertar entre 8 y 20 clavos en las suelas exteriores de unas zapatillas de correr (hay quien los inserta en unas zapatillas usadas que utilizan solo para eso) aumenta considerablemente la tracción. Existen muchos productos similares en el mercado, pero puedes utilizar simples clavos de ferretería. Asegúrate de insertarlos en los tacos más altos para que no penetren hasta el pie. Utiliza un destornillador eléctrico para mayor facilidad. La cabeza de los clavos te ofrecerá tracción en la nieve o el hielo. En internet puedes encontrar instrucciones de cómo hacer unas zapatillas de clavos.



Zapatillas de clavos preparadas para una salida de invierno.

Algunas marcas ofrecen modelos con puntas de carburo insertadas en la suela. Estas no ayudan demasiado en la nieve, pero sí en el hielo.

ARTÍCULOS PARA LA SEGURIDAD

En algunas carreras de montaña tendrás que llevar una serie de artículos para tu

seguridad personal: sistemas de purificación de agua, algo para hacer fuego, aparatos de señalización como un espejo o un silbato y un botiquín.

Equiparte para correr por la montaña no es nada complicado. Lleva prendas que te sean cómodas, comida, bebida y aparatos auxiliares que necesites para estar feliz, y algo donde llevarlos. Recuerda que no necesitas demasiado. Uno de los encantos de correr por la montaña es que muchas veces lo único que has de hacer es ponerte una camiseta, un pantalón, unas zapatillas y salir a correr. ¡Listo, sal a correr!

UNA ÚLTIMA COSA

Ya has salido a correr y te espera una carrera maravillosa cuando de pronto tienes que ocuparte de un asunto importante. ¿Te has acordado de llevar algo de papel higiénico o toallitas (estas funcionan mejor cuando estás sudando o mojado) y dos bolsitas? Esperamos que sí. La utilidad del papel se sobreentiende y la de una bolsa es obviamente para mantener el papel seco, ¿y la otra? Pon en ella el papel usado para seguir con los principios de no dejar rastro de los que hablaremos en el capítulo 10. A nadie le gusta ver papel higiénico usado volando por el camino. Lee las instrucciones del capítulo 10 sobre cómo defecar efectiva y éticamente en el bosque.

Lugares y carreras motivantes

La región del Mont Blanc, los Alpes franceses, Italia y Suiza



En cuanto te acercas al Mont Blanc desde cualquier dirección (desde su cara norte y oeste en Francia, su cara este en Suiza o su cara sur en Italia), enseguida te das cuenta de por qué se denomina la montaña blanca. Envuelta en una capa de nieve y glaciares, esta montaña de 4.810 metros de altura es la montaña más alta de los Alpes. Con su primera ascensión conocida en 1786, la montaña se ha convertido en un icono de montañeros, esquiadores, excursionistas y, ahora, corredores de montaña.

Las poblaciones de Chamonix en Francia y la de Courmayeur en Italia están situadas en el lomo norte y sur respectivamente del Mont Blanc y son como la puerta de entrada a esta montaña. Si la montaña por sí sola es ya un icono, también lo son estas dos poblaciones. En un paseo por cualquiera de ellas compartirás sus calles con atletas de montaña de muchas disciplinas. En la última década, estas poblaciones se han convertido en el centro de los corredores de montaña y de las carreras. Son, sin lugar a dudas, un lugar idóneo como destino de vacaciones para los amantes de los deportes de montaña.

La carrera de montaña más famosa de esta región es la UTMB®. Cada año más de dos mil corredores hacen un recorrido de 169 kilómetros alrededor de la gran montaña. Si los ultramaratones no son lo que más te gusta, no te preocupes porque hay carreras de todas las distancias.

Si prefieres unas vacaciones corriendo por la montaña pero sin hacer ninguna carrera, anímate porque hay cientos de miles de caminos que salen desde Chamonix y Courmayeur. Esta es la tierra de la gran vertical y cualquier recorrido tiene muchos ascensos y descensos, pero las amenidades son enormes, desde el descomunal Mont Blanc hasta todas las demás montañas de los Alpes, por no hablar del vino, queso, pizza y helados que te esperan en los pueblos. No tienes que esperar a terminar tu recorrido para disfrutar de estas indulgencias, porque en los refugios de montaña de los Alpes ofrecen bebidas, bocadillos, comida de todo tipo, y mucho más.

Stephanie Howe Violett, en el ultramaratón de «100 millas Western States» que ganó en el año 2014.



CAPÍTULO 6

HIDRATACIÓN Y ENERGÍA

Muchas veces, debido a los retos del camino, necesitarás más tiempo del que esperabas para terminar una distancia determinada. Además, si consideras las carreras de montaña desde una perspectiva más relajada, las salidas también serán más largas. En estos casos, la hidratación y la ingesta de la energía adecuadas influirán mucho en tu rendimiento. En este capítulo aprenderás qué ingerir para estar feliz y sano durante todo el recorrido.

Antes de entrar en detalles, deberías saber que en la mayoría de las carreras de montaña no vas a necesitar hidratación ni energía adicional, porque son cortas y puedes confiar en la capacidad de almacenamiento de tu cuerpo. Es cierto. Te estamos diciendo que la mayor parte de la información que ofrecemos en este capítulo será irrelevante para la mayoría de tus salidas. Pero si el agua, electrolitos o energía necesarios para una carrera exceden la capacidad de almacenamiento natural de tu cuerpo, vas a tener que tomarlos para tener una experiencia sana y agradable. Este capítulo habla de estas situaciones.

Actualmente, se han desarrollado muchos métodos nuevos para tratar la hidratación y

la nutrición. Algunos están basados en una ciencia emergente, pero otros no son más que reclamos publicitarios. Los que están basados en ciencias emergentes necesitan más tiempo de investigación antes de ser aceptados por la comunidad de deportistas. Teniendo esto presente, este capítulo se centra en las teorías demostradas y ciertas sobre la hidratación y nutrición antes, durante y después de correr.

Por último, hay que tener en cuenta que las necesidades de hidratación y nutrición dependen del clima, de tu forma física y de las necesidades y tolerancias específicas de tu cuerpo. Lo mejor es que hagas varias pruebas en condiciones diferentes para ver cómo te van. Lo bueno es que para realizar estas pruebas tendrás que correr y ¡es muy divertido!

HIDRATACIÓN

El agua y los electrolitos son partes esenciales de la ecuación de la hidratación y sistemas corporales; órganos y células los necesitan en cantidades adecuadas. Casi todas las partes del cuerpo necesitan agua para funcionar y más de la mitad de tu peso corporal es agua. La sangre requiere suficiente agua para transportar el oxígeno y los nutrientes por el cuerpo. Los músculos lo necesitan para realizar sus contracciones continuadas. Los riñones, para excretar los productos de desecho del cuerpo, y así sucesivamente.

Los electrolitos, en particular el sodio, potasio, calcio y magnesio, entre otros, son esenciales para la salud. La función de los electrolitos es aún más compleja que la del agua. Su función es doble: ayudar a mantener el equilibrio de agua apropiado dentro y fuera de las paredes celulares e incitar corrientes eléctricas minúsculas que realizan algunas células como las de los músculos o nervios. Para mantener una relación adecuada entre el agua y los electrolitos, y que tu cuerpo funcione correctamente, tendrás que regular la ingesta de ambos.

Cuando corres, pierdes agua y electrolitos a través del sudor, y agua a través de la respiración. Deberías reponer la cantidad de agua y electrolitos que pierdes a través de la hidratación y la reposición. A veces no hace falta que lo hagas mientras corres, pero sí cuando acabes de hacerlo.

El cuerpo humano puede perder un dos por ciento de su peso corporal en agua antes de deshidratarse y de que las funciones corporales descritas anteriormente empiecen a funcionar mal. Sin embargo, en algunos atletas esta carencia produce una disminución del rendimiento. Estudios científicos han demostrado que algunos cuerpos pueden rendir igual de bien en este estado de deshidratación o incluso mayor. Evidentemente, nosotros no defendemos la pérdida de agua y electrolitos importante mientras corres, pero sí que decimos que en las carreras cortas y en condiciones meteorológicas suaves a lo mejor no

es necesario ingerir agua y electrolitos.

LA SOLUCIÓN RÁPIDA A LA HIDRATACIÓN DE LOS CORREDORES DE MONTAÑA

Magda Boulet es una maratoniana olímpica que se pasó a las carreras de montaña en el año 2013. Trabaja como investigadora en Gu Energy y tiene un máster en fisiología. Magda dice que tienes que mantener la hidratación adecuada diariamente, no solo cuando corres, incluyendo la ingesta de agua y electrolitos. La hidratación diaria es lo importante: «Un aspecto clave para maximizar el rendimiento es llegar a la salida de un entreno o de una carrera bien hidratado. Muchos, sino la mayoría, de los atletas no consumen suficientes fluidos durante el ejercicio para compensar las pérdidas; sin embargo, la prehidratación asegura que los atletas empiecen una prueba o entrenamiento bien hidratados y por tanto rindan más».

Estar hidratado en la vida y corriendo es sencillo: bebe cuando tengas sed.

¿Cómo puedes hacerlo? Siempre, tanto en el día a día, como cuando corres, has de beber cuando tengas sed y dejar de beber cuando se te pase. Así de sencillo.

Unos consejos básicos sobre la hidratación:

- Controla los cambios de tu sed y de la ingesta de líquidos en condiciones ambientales diferentes, por ejemplo, con frío, con mucho calor, con humedad y un día normal corriendo en tu ciudad. Fíjate en el nivel de sudor para comparar tu sed y la ingesta de líquidos con el gasto de líquidos. Este registro debería darte una idea de la cantidad de líquido que tu cuerpo necesita durante el ejercicio en diferentes condiciones. A continuación hay un test para medirlo. Ya hemos comentado que hay veces en las que no necesitas hidratarte mientras corres porque no empiezas a tener sed hasta las últimas etapas de la carrera. Si este es el caso, bebe hasta apaciguar la sed en cuanto acabes de correr.
- Presta un cuidado y atención especial a la hora de controlar tu sed e hidratación en un clima muy caluroso cuando tu índice de sudor puede ser extremadamente elevado y la deshidratación se produce más rápidamente. Las investigaciones han demostrado que hay gente que es capaz de reducir los síntomas de sed en ambientes extremadamente calurosos, por lo que en estas condiciones tendrás que confiar más en lo que sabes sobre lo que tu cuerpo necesita que en los síntomas de sed.

- Consumimos electrolitos de una forma natural en la alimentación. Si necesitas un suplemento a tu ingesta natural de electrolitos durante un recorrido largo, utiliza algún producto o suplemento que le vaya bien a tu cuerpo.
- Por último, la seguridad siempre debería imponerse a la habilidad del cuerpo de funcionar a un nivel bajo de deshidratación. Si estás corriendo hacia un lugar remoto o si es un día muy caluroso, lleva agua, aunque pienses que no la vas a necesitar. Si al final has de correr más de lo que esperabas o te equivocas de camino, estarás encantado de llevarla.

TEST DE ÍNDICE DEL SUDOR

Puesto que la hidratación tiene que ver con la salud en general y con el rendimiento mientras corres, nosotros te animamos a que le des un enfoque científico. Magda Boulet explica: «Pesarse antes y después del ejercicio puede ayudar a los atletas a saber la cantidad aproximada de líquidos que consumen durante el ejercicio».

Primero, pésate desnudo antes de ir a correr. Después, corre una hora sin comer ni beber nada y sin usar el baño. Vuelve a pesarte desnudo inmediatamente después y escribe la diferencia de peso. 30 mililitros de agua pesan 30 gramos, por lo que 1.000 mililitros pesan 1 kilo. Haz los cálculos para saber cuánta agua pierdes. Esta cifra representa tu índice de sudor, la cantidad de agua que pierdes por hora corriendo en esas condiciones determinadas.

Ten en cuenta que este índice varía según la temperatura, humedad, equipo, nivel de forma física, etc. Por eso, deberías repetir este test en condiciones diferentes.

SÍNTOMAS PARA SABER QUE TIENES SED

El cuerpo humano demuestra que tiene sed dando una serie de síntomas como labios resecaos, boca seca y garganta áspera. Todas estas son respuestas a la pérdida de agua. Los científicos afirman que la gente que nota estos síntomas y bebe cuando tiene sed hasta saciarla, durante el día y mientras hace ejercicio, se hidrata adecuadamente.

Hace apenas una década, los médicos recomendaban categóricamente beber ocho vasos de agua al día, independientemente de nuestro peso, ejercicio diario, etc. El doctor Timothy Noakes habla de otro problema generalizado culturalmente, por lo menos en la cultura del atletismo, y es la recomendación de beber mucho al hacer deporte, sea agua o bebidas energéticas. Sin embargo, la sobrehidratación no es buena y puede causar serios problemas que comentaremos más adelante. Para evitar la sobrehidratación, Noakes recomienda el principio de beber cuando se tiene sed tanto durante el día como durante

el ejercicio.

LOS PELIGROS DE LA SOBREHIDRATACIÓN Y DE LA DESHIDRATACIÓN

Ya hemos mencionado que el agua y los electrolitos son dos componentes de la hidratación, y la hiponatremia indica una concentración inadecuada de sodio. Este trastorno suele manifestarse en los atletas cuando ingieren demasiada agua y poco sodio.

La hiponatremia aguda es un trastorno serio que puede llevar al coma o a la muerte si produce un edema cerebral seguido de náuseas, dolor de cabeza, confusión y, posiblemente, convulsiones. En algunos casos se ha tenido que hospitalizar a corredores por este problema, especialmente después de una carrera. Para evitarlo, límitate a beber cuando tengas sed.

Por otro lado, la deshidratación extrema provoca que las células, órganos y sistemas de tu cuerpo funcionen inadecuadamente. Los síntomas iniciales de la deshidratación incluyen mareos, delirios y una sed extrema. Si no se trata, la deshidratación aguda puede llevar a la muerte por un paro cardíaco o edema cerebral. La deshidratación extrema es rara porque para llegar a este extremo se necesita bastante tiempo y el cuerpo va dando pistas para impedir que llegues a ese extremo. La deshidratación extrema se suele dar en gente que está en ambientes excepcionalmente cálidos o sin agua, ya que estos aceleran el proceso de deshidratación.

Aunque actualmente se cree que los síntomas de la sed son una guía fiable para descifrar cuánta agua deberíamos beber diariamente, los científicos también saben que los síntomas de sed que da el cuerpo humano ocurren en momentos diferentes. Algunos cuerpos no dan ninguna señal hasta que la persona está cerca de la deshidratación, mientras que otros las dan enseguida. Pero las investigaciones demuestran que, al final, si hacemos caso a estas señales estaremos bien hidratados. Por ejemplo, la gente que nota tarde los síntomas de la sed puede seguir sedienta más tiempo aunque beba. La sensación de sed desaparecerá más lentamente, lo que le permitirá beber más para recuperar su pérdida de agua.



Estar hidratado cuando hace calor es muy importante para la salud y para el rendimiento deportivo.

Muchos corredores se sienten mejor bebiendo pequeños sorbos frecuentemente que grandes sorbos en intervalos irregulares. El agua que bebes va directamente al tracto gastrointestinal y de ahí es transferida a todo el cuerpo. El estómago tiene una capacidad máxima de procesar el líquido; sobre un litro por hora durante el ejercicio aeróbico, una cantidad que variará según la intensidad del ejercicio, la temperatura ambiental y la cantidad de líquido y materia que haya en el estómago. Beber bebidas calóricas puede también ralentizar el ritmo de vaciado del estómago. Si excedes este ritmo, el agua empezará a estancarse en el estómago y producirá una sensación de hinchazón, pesadez o incluso náuseas. Estas sensaciones son evidentemente muy molestas al correr. Con la práctica, aprenderás a reconocer la cantidad de líquido que tu cuerpo necesita tomar.

Te animamos a que estudies bien este concepto. Dedica un día a analizar los síntomas de sed, antes, durante y después de correr. Controla el color de la orina durante todo un día. Si es amarilla clara, es muy probable que estés bien hidratado. Si el color es más claro o más oscuro, puede indicar que estás demasiado hidratado o deshidratado, respectivamente.

LA INGESTA DE ELECTROLITOS

¿Cómo y cuándo tenemos que tomar electrolitos? Generalmente, solo necesitarás un suplemento de electrolitos en salidas de varias horas, o en raras ocasiones, en salidas cortas pero en condiciones extremas, por ejemplo, si hace un calor excesivo. Ya hemos comentado que para estar bien hidratado simplemente has de beber cuando tienes sed, pero saber la cantidad de electrolitos que has de consumir es más difícil porque el ritmo al que los pierdes a través del sudor varía según tu forma física, la cantidad de electrolitos que consumes, la temperatura ambiente, tu habilidad para aclimatarte a las condiciones ambientales, etc. Cada salida larga requerirá una ingesta de electrolitos diferente.

Existen actualmente en el mercado numerosos suplementos de electrolitos, así como también alimentos y bebidas que los contienen. Pruébalos de uno en uno durante un par de salidas largas para ver cómo responde tu cuerpo, pero recuerda ingerir la cantidad recomendada. Empieza con la dosis más baja y ajústala hacia arriba o hacia abajo según sea la respuesta de tu cuerpo. La sensación de náuseas justo después de ingerirlos suele indicar que estás tomando una dosis demasiado elevada o no bebiendo suficiente agua con el suplemento. La ingestión de electrolitos no debería tener ningún efecto negativo.

PREDESHIDRATACIÓN

Ya hemos mencionado que la deshidratación se define científicamente como una pérdida de agua de más del 2 % de tu peso corporal. Estudios científicos demuestran que el rendimiento durante los deportes aeróbicos empieza a mermar cuando el atleta se deshidrata.

Sin embargo, el cuerpo es capaz de rendir bien en un estado de predeshidratación, antes de alcanzar ese punto del 2 % de pérdida de agua, y algunos atletas rinden bien en un estado de moderada deshidratación. Algunos estudios científicos han demostrado que los atletas que están muy en forma y tienen mucha resistencia pueden tolerar una pérdida de hasta el 6 o el 8 % de su peso corporal antes de que su rendimiento empiece a empeorar. De hecho, los corredores más rápidos de maratón y Ironman son los que tienen el mayor índice de pérdida de líquidos.

Todo esto nos viene a decir que la deshidratación y el efecto que esta tiene en el rendimiento, así como los problemas de salud que pueden aparecer después de una moderada o severa deshidratación, son temas que tenemos que estudiar cada uno de nosotros. Trátate como si fueras un experimento, porque es exactamente lo que eres. Procura no llegar nunca a un estado de deshidratación, aunque te sientas bien, porque

cada parte del cuerpo necesita agua, el agua es la parte más esencial de nuestra vida. ¡Hidrata tu cuerpo!

ENERGÍA

Stephanie Howe Violett tiene un máster en fisiología deportiva y es profesora de nutrición deportiva. Fue la ganadora de las 100 millas Western States en 2014. Explica las bases de las fuentes de energía en el cuerpo humano: «Carbohidratos, grasas y proteínas son los macronutrientes que aportan energía a nuestro cuerpo. Los necesitamos para sobrevivir y optimizar nuestro rendimiento. Para una atleta de resistencia, una nutrición ideal incluye del 5 al 65 % de carbohidratos, del 20 al 30 % de grasas y del 10 al 30 % de proteínas. Las cantidades exactas que una persona necesita dependen del género, nivel de esfuerzo, forma física, genética, etc... pero en general las cantidades básicas son estas».

Nuestro cuerpo es capaz de recurrir a nuestras reservas de carbohidratos y de grasas dispersas por el cuerpo para resistir. (El cuerpo consume una pequeña cantidad de la proteína de los músculos como fuente de energía durante el ejercicio de resistencia, pero puesto que este índice es extremadamente bajo, eliminémoslo de la ecuación por el momento. El apartado «suplementación de aminoácidos» trata este tema). Howe explica: «Tenemos almacenes de carbohidratos —glucógeno— en los músculos y en el hígado. Cuando empezamos una actividad, el cuerpo empieza a utilizar este glucógeno almacenado como fuente de energía. Al cabo de unos 90 minutos, la cantidad de glucógeno almacenado empieza a disminuir, entonces el cuerpo empieza a utilizar otra fuente, la glucosa de la sangre, para aportar energía a los músculos. Esta estrategia funciona solamente durante un breve espacio de tiempo porque la cantidad de glucosa que estamos utilizando no se repone con la suficiente rapidez (por medio de la gluconeogénesis en el hígado) como para prevenir una disminución de la glucosa en la sangre. La glucosa de la sangre está controlada por el cerebro y se mantiene en un rango fisiológico reducido; el cansancio aparece cuando empieza a reducirse. Un nivel bajo de glucosa en la sangre es un síntoma de que no hay suficiente energía disponible y que va a aparecer el cansancio».

El cuerpo puede convertir grandes cantidades de grasas para resistir el ejercicio, e incluso los corredores con porcentajes muy bajos de grasa corporal tienen muchos miles de calorías de grasa utilizable. Puesto que nuestros cuerpos son todos diferentes, la cantidad de carbohidratos y grasas que almacenan y son capaces de transformar varía de un individuo a otro.

Al correr, el cuerpo humano utiliza estos almacenes de energía a un ritmo de 60

calorías por kilómetro. Si el índice cardíaco es moderado o alto, el cuerpo tirará más de sus reservas de glucógeno y menos de las de grasas. Si el índice cardíaco es más bajo, el cuerpo utilizará pequeñas cantidades de glucógeno y mucha grasa. Uno puede correr a un ritmo cardíaco más alto hasta que se le agoten las reservas de glucógeno. A no ser que haya consumido energía en forma de carbohidratos, tendrá que reducir el ritmo cardíaco, pero podrá seguir corriendo utilizando los almacenes de grasa. A este fenómeno de quedarse sin glucógeno interno y no reponer la energía se denomina «tocar el muro», porque te hace sentir débil y te obliga a reducir la marcha. Para evitarlo, hay que ir tomando energía durante el ejercicio prolongado.

En los siguientes apartados, aprenderás los principios básicos de la reposición de energía antes, durante y después del ejercicio, y cómo tendrás que adaptar estas ideas a las necesidades específicas de tu cuerpo. Primero exponemos los principales conceptos de la reposición de energía y después daremos algunas explicaciones.

LA RESPUESTA RÁPIDA A LA REPOSICIÓN DE ENERGÍA DURANTE EL TRAIL RUNNING

Aquí tienes algunos de los conceptos fundamentales sobre la reposición de energía antes, durante y después de correr.

- Aporta suficiente energía siempre, no solo cuando corres. Asegúrate de que tu ingesta de calorías sea adecuada al consumo. Come siempre que puedas alimentos integrales y sin procesar.
- Antes de una salida larga haz una pequeña comida que contenga alimentos que sepas que vas a poder digerir entre las dos y tres horas previas a la salida. Consume 100 calorías de alimentos ricos en carbohidratos entre 15 y 30 minutos antes de empezar una larga salida. Este alimento puede ser un gel o una barrita energética.
- Ya hemos mencionado que, en muchas circunstancias, no necesitarás energía extra para correr. Si, por ejemplo, sales a correr dos horas, tu cuerpo utilizará sus almacenes de energía. Pero si mientras corres sientes que tienes hambre, consume una pequeña cantidad de energía para mitigar esa sensación.
- Consume entre 200 y 300 calorías por hora durante el ejercicio aeróbico, por ejemplo, glucosa y fructosa en una relación de 2 por 1. Evita consumir más de 100 calorías cada vez e intenta espaciar estas calorías durante toda la hora. Howe dice: «El aporte energético debería empezar durante los primeros 60 minutos y continuar a intervalos regulares durante todo el tiempo que dure el ejercicio.

Normalmente consumirla cada 20 o 30 minutos es ideal para obtener el aporte adecuado y evitar desórdenes estomacales».

- Consume entre 150 y 300 calorías de tu aporte energético preferido media hora después de terminar una salida larga y justo al final de una corta e intensa.
- Tu seguridad debería estar siempre por encima de la habilidad de tu cuerpo de funcionar bien sin tomar nada mientras corres. Si vas a ir a correr a un lugar remoto o si el tiempo es especialmente malo, llévate algo de comida. ¿Qué pasaría si te quedaras atrapado en el bosque? Aunque el cuerpo humano es capaz de sobrevivir varios días sin comer, la comida le ayudará a permanecer caliente y energizado, y a mantener tus ánimos.

EL APOORTE ENERGÉTICO ANTES DE CORRER

Si has hecho una comida normal en las 12 horas previas a una salida larga sin haber hecho demasiado ejercicio entremedio, los almacenes de glucosa de tu cuerpo estarán llenos, pero el almacén de glucógeno del hígado varía de hora en hora. Así pues, el objetivo de una comida antes de comer es restaurar el glucógeno del hígado hasta su capacidad máxima. La recomendación general es hacer una comida que contenga 100 gramos (400 calorías) de carbohidratos dos o tres horas antes de correr. Este intervalo es un tiempo suficiente para que tu estómago absorba la comida y la convierta en glucógeno en el hígado. También este tiempo debería ser suficiente para que cualquier cambio de nivel de insulina se produzca y vuelva la normalidad, una reacción que afecta a la velocidad en la que quemas este glucógeno del hígado. Muchos expertos recomiendan también una pequeña dosis de glucosa entre 15 y 30 minutos antes de correr, por ejemplo, algún producto energético deportivo.

EL APOORTE DE ENERGÍA DURANTE LA CARRERA

Ya hemos dicho que no vas a necesitar aportar energía a tu cuerpo antes o durante la carrera a no ser que estés planeando una salida larga que quemará tus reservas de glucógeno. E incluso así, siempre puedes ir a un ritmo más lento y seguir utilizando tus almacenes de grasa.



Los geles son una forma fácil y cómoda de aportar energía al cuerpo durante las salidas largas.

Si estás planeando una salida larga y suficientemente rápida como para agotar tus reservas de glucógeno y quieres seguir corriendo a ese ritmo, necesitarás algún aporte energético, pero ten en cuenta que la cantidad de glucógeno que tu estómago puede procesar es limitada. Si vas a ir a un ritmo fácil o moderado, ingiere 300 calorías por hora. Si vas a ir más rápido, deberías limitar la ingesta a 200 o incluso 300 calorías por hora porque el flujo sanguíneo pasa del estómago a los músculos que estás utilizando para correr. La mayoría de tus calorías debería proceder de alimentos con alto contenido de carbohidratos y fáciles de digerir.

En las salidas largas toma entre 200 y 300 calorías de gel, barritas o bebidas energéticas por hora para mantener el nivel de energía. En las salidas cortas no necesitas tomarlas hasta haber terminado.

Para el máximo rendimiento, Howe dice que deberías consumir múltiples fuentes de carbohidratos; en especial, glucosa a través de la maltodextrina y fructosa en una proporción de 2 por 1. Si consumes maltodextrina, tu cuerpo procesa unas 240 calorías por hora, pero si consumes maltodextrina con fructosa, comenta Howe, tu índice de

absorción total de carbohidratos aumenta a 300 calorías por hora. Recalca, por eso, que en este sentido, más no es sinónimo de mejor. La relación 2 por 1 de maltodextrina y fructosa es lo mejor que tu cuerpo puede procesar. Si combinas fuentes de carbohidratos, como cuando ingieres simultáneamente maltodextrina y fructosa en esta proporción, afirma Howe, el índice de absorción aumentará y tendrás menos riesgo de padecer problemas estomacales.

SUPLEMENTO DE AMINOÁCIDOS PARA ACTIVIDADES DE LARGA DURACIÓN Y RESISTENCIA

El cuerpo humano utiliza una cantidad muy pequeña de sus propias reservas de proteínas como fuente de energía durante el ejercicio de resistencia. En muchos casos, la proteína representa alrededor del 6 % del consumo de energía corporal, pero esta proporción puede aumentar hasta el 12 % en deportes de resistencia o si el consumo de carbohidratos durante el deporte de resistencia no es el adecuado, como ocurre cuando entrenas un ultramaratón.

Marga Boulet dice: «Si están pensado correr en estas circunstancias, los aminoácidos ramificados juegan un papel significativo en la inhibición del cansancio durante el ejercicio y en la recuperación tras él». Y continúa: «Tan importante son los carbohidratos para mantener una actividad de resistencia como la habilidad de los aminoácidos ramificados de recuperar y rendir óptimamente al día siguiente. Los estudios demuestran que los aminoácidos ramificados reducen las lesiones musculares asociadas al ejercicio de resistencia y retardan el cansancio. Cuando la intensidad y duración del ejercicio incrementa, aumenta la importancia de los aminoácidos ramificados para la reparación del tejido muscular». Algunos productos energéticos para corredores ya contienen estos aminoácidos. Existen en el mercado diferentes suplementos de aminoácidos ramificados.

Existen muchas fuentes de aportación de energía, desde los geles y tabletas hasta las barritas, las bebidas carbohidratadas y los zumos de frutas. Prueba unas cuantas para ver tu nivel de energía y cómo se siente tu estómago cuando corres. Los corredores que tienen estómagos sensibles o que piensan comer durante un esfuerzo moderado, a lo mejor, se dan cuenta de que sus estómagos toleran mejor los productos energéticos diseñados específicamente para deportistas. El tema del aporte de energía depende de cada persona. Tu estómago te dirá qué es lo que más le conviene y cuánto puede procesar en un tiempo determinado. Esta habilidad de procesar los alimentos mientras corres varía en función de la velocidad a la que corres, del tiempo que hace y de lo acostumbrado que estés a comer mientras corres, entre otras cosas. Por ejemplo, hay gente que nunca sería capaz de consumir 300 calorías por hora mientras corre. En cambio, hay corredores que pueden comer mientras corren y su estómago es flexible al tipo y cantidad de calorías que consumen. Y hay quien tiene que probar diferentes fuentes de energía y cantidades en condiciones diferentes para ver qué parámetros le van

mejor.

LA ALIMENTACIÓN PARA LA RECUPERACIÓN

Has estado corriendo y has utilizado el glucógeno de tu cuerpo, parte de su grasa y un poco de sus reservas de proteínas. «La nutrición en el período posterior al ejercicio es también crítica para la recuperación», empieza diciendo Magda Boulet. «Tu comida debería incluir proteínas de calidad para maximizar la síntesis de proteínas y la velocidad de la recuperación, y para promocionar la reparación muscular. El consumo de carbohidratos también es importante para sintetizar más el glucógeno y así estar mejor preparado para el siguiente entrenamiento».

Tu cuerpo tiene mayor capacidad de sintetizar los carbohidratos de nuevo en tus músculos e hígado entre los 30 y 60 minutos después del ejercicio. Si has ido a correr y has agotado una cantidad significativa de las reservas de glucógeno corporales, aprovecha este período para rellenarlas. Asegúrate de que tu aporte energético para la recuperación incluya también proteínas para reparar los tejidos musculares estresados por el ejercicio y rellenar la cantidad de proteínas que hayas quemado. Actualmente, existen muchos productos para la recuperación. Los más típicos son polvos de carbohidratos y proteínas fácilmente digeribles que mezclas con agua antes de beber. Pero mucha gente prefiere rellenar las reservas con alimentos y bebidas ricas en carbohidratos y que contienen una pequeña cantidad de proteínas. Elige lo que tú prefieras y lo que te siente mejor.

EFICIENCIA METABÓLICA Y ENTRENAMIENTO CROSSOVER

El cuerpo utiliza sus reservas de carbohidratos y grasas para aportar energía durante el ejercicio. Según Stephanie Howe Violett: «Si examinamos la distribución de energía que procede de las grasas y carbohidratos a diferentes intensidades, vemos que cuando aumenta la intensidad, aumenta también el consumo de carbohidratos. Existe un punto, denominado punto crossover, que indica cuando la cantidad de carbohidratos supera la cantidad de grasas que se utiliza para obtener energía. Esto suele ocurrir alrededor del 60 % de VO_2 máx.».

Hablaremos con más detalle sobre el VO_2 máx. en el capítulo 8, pero por ahora debemos saber que este índice es el volumen máximo de oxígeno que nuestro cuerpo puede procesar durante un minuto corriendo a máxima velocidad.

Howe continúa: «El entrenamiento contribuye a modificar el punto crossover, es decir, que la grasa puede utilizarse a un porcentaje mayor de VO_2 máx. como energía para realizar una actividad. Pero lo importante es que tanto los carbohidratos como las grasas contribuyen a un nivel de intensidad determinado. Durante el descanso, confiamos más en las grasas, pero cuando incrementamos la

intensidad del ejercicio, aunque sea un 25 % del VO_2 máx. empezamos a confiar en ambos nutrientes. Aunque la grasa sea el principal combustible cuando el nivel de intensidad es bajo, nunca confiamos únicamente en la grasa».

Este punto crossover no es fijo, sino que puede variar durante los ciclos de entrenamiento y durante una carrera. La manera de entrenar y de aportar energía puede modificarlo. Si quieres incrementar este punto, entrena tu cuerpo para que queme grasas adicionales corriendo a mayor intensidad.

Cambiar este punto crossover y, por tanto, incrementar tu eficiencia metabólica exige que modifiques tu entrenamiento y tu aporte energético. Mientras entrenas, mantente durante los primeros minutos en un ciclo de entrenamiento por debajo del punto crossover, que se puede determinar con un test que realizan los profesionales de medicina deportiva. Cuando aportes energía y no estés corriendo, reduce tu ingesta de carbohidratos que no sean los que aportan las frutas o las verduras. Para aportar energía durante el entreno y si estás entrenando por debajo del punto crossover, no tomes nada. Más adelante, cuando estés corriendo a una velocidad por encima del punto crossover, consume algún suplemento tradicional de carbohidratos. Pero si has incrementado el punto crossover, verás que necesitarás mucho menos suplemento de la dosis normal.

El beneficio de todo esto es hacer que tu aporte de energía mientras corres sea más eficiente en todos estos aspectos.

CÓMO SOLUCIONAR PROBLEMAS DE HIDRATACIÓN Y APOORTE ENERGÉTICO

Por mucho que lo intentes, es casi seguro que en algún momento de la carrera tendrás problemas con la hidratación o la alimentación, y lo más probable es que los tengas varias veces. A veces, tu aporte energético será horrible y tendrás que solucionarlo, volver a encontrarte bien y añadir esa experiencia a tu base de datos para evitar o reducir estos problemas en el futuro.

Algunos de los problemas más comunes con los que te encontrarás son:

SÍNTOMA

Cansancio repentino (especialmente si llevas corriendo más de tres horas).

POSIBLE CAUSA

Agotamiento del glucógeno.

SOLUCIÓN

Si pasas de sentirte energético a sentirse cansado o ves que tu ritmo se ha reducido considerablemente en poco tiempo, es probable que se hayan agotado tus reservas de glucógeno. Consume unas 100 calorías de algún producto que contenga glucógeno cada 15 o 20 minutos. Stephanie Howe Violett explica: «La mejor opción es tomar carbohidratos simples en forma de líquidos, geles o barritas energéticas. Yo creo que la soda o la Coca Cola van bien para este caso. Son fáciles de beber y entran en la corriente sanguínea rápidamente. Beber algo para que te suba el nivel de glucógeno rápidamente es el primer paso. Después, para prevenir una recaída, tendrás que seguir tomando glucógeno continuamente, cada veinte minutos. A lo mejor, tienes que reducir la intensidad durante un rato hasta que tu cuerpo se recupere». Empezarás a sentirte mejor al cabo de media o una hora.

SÍNTOMA

Hinchazón o dolor de estómago.

POSIBLE CAUSA

Sobrehidratación, deficiencia de electrolitos o exceso de combustible.

SOLUCIÓN

Si se te empieza a hinchar el estómago, o si puedes oír cómo se mueve el agua en el estómago, es que tienes comida o bebida sin procesar. En este caso, o bien has consumido tantas cosas que el estómago no las puede procesar, o bien has tomado demasiadas cosas pero pocos electrolitos. Howe indica que la relación adecuada de agua y electrolitos es necesaria para el procesamiento de los alimentos y bebidas en el estómago. En este caso, tendrás que descifrar la causa recordando qué has tomado recientemente.

¿Te has bebido un montón de agua de golpe porque tenías sed? Si es así, dale tiempo a tu estómago para que la procese sin tomar nada más en media hora. Además piensa en reducir el ritmo para que tu cuerpo pueda llevar al estómago el oxígeno que tus músculos están utilizando y aumentar así la capacidad de absorción.

¿Has estado bebiendo agua normalmente pero no has ingerido suficientes

electrolitos? Si es así, toma algunos electrolitos y espera por lo menos media hora para ver si empieza a desaparecer la hinchazón. Si desaparece, vuelve a tu dosis normal de electrolitos si es que la tienes y la necesitas. Si no, toma otra dosis.

SÍNTOMA

Dedos, pies u otras partes del cuerpo hinchadas.

POSIBLE CAUSA

Deficiencia de electrolitos.

SOLUCIÓN

Si se te hinchan los dedos, los pies o cualquier otra parte del cuerpo mientras estás corriendo, puede ser que hayas consumido pocos electrolitos para la cantidad de agua que tienes en el cuerpo. En este caso, tu cuerpo desvia estos electrolitos (junto con el agua adecuada) al lugar donde más se necesitan para el ejercicio aeróbico: la corriente sanguínea. El exceso de agua, si ya ha sido absorbido por tu tracto gastrointestinal y está en tus sistemas corporales, será desviado a los espacios extracelulares. El resultado es la hinchazón que se concentra en las manos y en los pies en algunas personas y en otras partes en otras. La solución a este problema es simple: toma una dosis de electrolitos con un poco de agua para que puedan ser absorbidos por el estómago y después vuelve a la ingesta adecuada de electrolitos (que depende de tu experiencia personal) y agua media hora después. La hinchazón debería empezar a desaparecer en una hora.

Ten en cuenta que las extremidades también pueden hincharse cuando el clima es frío, cuando la altitud es elevada o cuando has estado caminando mucho tiempo.

SÍNTOMA

Rampas.

POSIBLE CAUSA

Fatiga muscular o deficiencia de electrolitos.

SOLUCIÓN

Las rampas de los músculos que más se utilizan al correr, como son los cuádriceps, los isquiotibiales y los gemelos, pueden ocurrir por simple fatiga muscular. Por suerte, si dejas de hacer deporte durante un día, se te pasarán, también se pasan dando un paseo, y bebiendo o incluso bebiendo unos sorbos de una bebida con electrolitos. Aunque no es una cura, hacer estiramientos del músculo afectado te hará sentir mejor.

Las rampas en otros músculos, como los de las manos, antebrazos o cuello, junto con las de los músculos más implicados en el correr, pueden ser también el resultado de una deficiencia de electrolitos. En este caso, la solución es beber electrolitos con la cantidad de agua adecuada. Si el problema no se ha solucionado en media hora, toma otra dosis y mantén la ingesta adecuada de electrolitos todo el tiempo (si es que los tomas).

SÍNTOMA

Náuseas (y posiblemente vómitos).

POSIBLE CAUSA

Presencia de comida no digerida en el estómago, no haber bebido suficiente agua para la cantidad de comida ingerida, sobrehidratación o exceso de electrolitos.

SOLUCIÓN

¡Ufff! Las náuseas son el problema más difícil de solucionar porque las causas pueden ser muchas. La mejor manera de solucionarlas es pensar en qué has estado comiendo y bebiendo para ver si has tomado pocos o demasiados electrolitos u otra cosa. Si sospechas que tienes comida no digerida en el estómago, probablemente tendrás que reducir la marcha para que el oxígeno pueda repartirse de tus músculos al estómago y así ayudarle a hacer la digestión. Si sientes náuseas además de una sensación de hinchazón en el estómago, es que te has sobrehidratado o no tienes suficientes electrolitos en el estómago. En este caso, toma electrolitos y deja pasar un tiempo para ver si las náuseas y el hinchazón desaparecen. Por último, puede que tengas poca agua en el estómago para la

cantidad de comida o electrolitos que tienes sin digerir. Si sospechas que esta es la causa, necesitas beber más agua. Bébela a sorbos pequeños para no inundar más tu estómago ya obturado. Si la situación no mejora, reduce la marcha o párate. Si la cosa va a peor y vomitas, está bien, porque tu estómago se pondrá a cero y podrás volver a empezar.

Lugares y carreras motivantes

El Parque Nacional Torres del Paine, Chile



En el sur de la región de la Patagonia de Chile, no lejos de donde la tierra se adentra ahí donde se encuentran el océano Pacífico y el Atlántico, está el Parque Nacional Torres del Paine. Los increíbles paisajes del parque y sus tres montañas afiladas que se alzan verticalmente hacia el cielo contribuyeron a que el parque se hiciera famoso en todo el mundo. El parque recibe relativamente pocos visitantes y no mucha gente sabe más de la existencia de estas torres de roca imposibles.

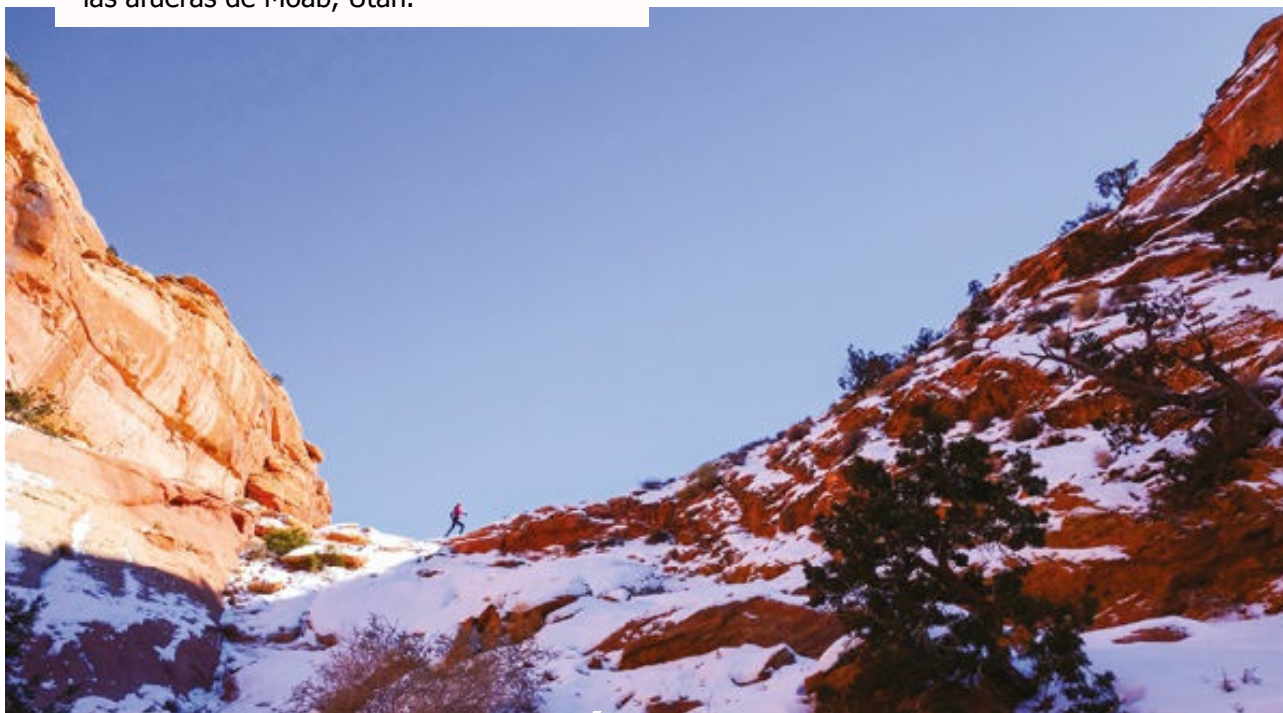
Cuando llegan los turistas encuentran montañas con glaciares, ríos, lagos, bosques y acantilados, y una población salvaje extensa que incluye guanacos, pumas, pájaros y mucho más. También se encuentran con un parque nacional que, aunque fue establecido en 1959 y se ha expandido muchas veces desde entonces, el parque sigue luchando por recuperar su agricultura y ganadería de antes. En todo el parque, los visitantes encontrarán un clima de extremos: viento y lluvia son fenómenos que ocurren casi a diario.

Por último, les esperan los caminos, por supuesto. Los circuitos O y W son los más populares y se denominan así por la forma que dibujan sobre el mapa. El circuito W es una versión abreviada del O, que es una vuelta completa al macizo Paine, incluyendo un par de idas y vueltas por los valles laterales. Los corredores de montaña pueden planificar desde una salida de todo un día a una de varios días durmiendo en los refugios del parque. Además de estas rutas populares, el parque tiene muchos otros caminos por los que correr.

Si las carreras de montaña son lo tuyo, te alegrará saber que se están expandiendo las carreras en la región de la Patagonia, incluido este parque nacional. En los dos últimos años, se han estado organizando nuevas carreras con distancias variadas. Si decides participar en una, investiga y prepárate para encontrarte una carrera más remota y con menos medios que las que estás acostumbrado a hacer en otras partes del mundo.

(Nota: esta parte ha sido escrita por Mauri Pagliacci, que vive en Neuquén, Argentina)

Las condiciones desafiantes vigorizan a un corredor en la cima del cañón Pritchett, a las afueras de Moab, Utah.



CAPÍTULO 7

ADÁPTATE A LAS CONDICIONES

Cuando corres por la montaña te puedes encontrar todo tipo de condiciones climatológicas, desde un calor abrumador hasta un frío petrificante. A algunos corredores estas condiciones les hacen quedarse en el sofá, pero la buena noticia es que puedes correr casi en cualquier clima siempre que estés adecuadamente preparado y equipado.

Dicho esto, tenemos que añadir que lanzarte a la montaña sin la preparación ni el equipo adecuado es muy peligroso, porque además de poner en peligro tu vida, pones en peligro la vida de los que vienen a ayudarte.

Hay tres pasos que debes seguir para incrementar la seguridad tuya y las de los demás cuando prepares una salida de montaña en condiciones extremas:

1. Planifica: el primer paso para estar seguro en una salida por la montaña con condiciones extremas es evaluar los posibles peligros y desarrollar un plan para reducir el riesgo personal, el aporte energético y la hidratación, y la selección del equipamiento.

2. Comparte: comparte el plan, incluyendo una ruta preferida y una o más opciones de rescate con alguien que no vaya a correr por si algo va mal. Aconséjale cuánto tiempo de margen tienen antes de empezar a planificar el rescate. Cuanto más extremas sean las condiciones, más corto debería ser este margen de tiempo. Y cuanto más experiencia tengas en esas condiciones y más equipamiento lleves, más largo será el margen de tiempo.
3. Actúa de una forma segura: por último, sea cual sea tu plan y el de rescate, siempre has de ir con mucho cuidado. Tú eres el responsable de tu bienestar, así que extrema la precaución. Intentar llegar a una cima a 43° de temperatura no es la mejor opción, como tampoco lo es correr por sitios donde haya que cruzar corrientes de agua a menos 23° o hacer 16 kilómetros de alpinismo cuando hay tormenta.



Una salida al crepúsculo puede ser fascinante, por no decir, mucho más fría.

Teniendo estos puntos en cuenta, planifica cómo puedes disfrutar de una manera segura al máximo en condiciones de frío o calor extremo, cómo reducir los peligros corriendo con tormenta de agua o nieve, cómo evitar quemarte por el sol o perderte en la oscuridad, y qué hacer cuando hay viento y estás a una altitud elevada.

EL CALOR EXTREMO

El calor extremo es extremadamente perjudicial para el rendimiento. Incluso un calor moderado puede hacerte reducir la velocidad. En un estudio realizado a maratonianos de asfalto, los corredores presentaron una reducción de entre un 1,6 y un 3 % por cada 6° por encima de los 13°. Esta reducción del rendimiento se debe a que tu aporte sanguíneo se transfiere de los músculos de las piernas a las venas que hay cerca de la piel para evitar el sobrecalentamiento.

PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL CALOR

Aparte de la reducción del rendimiento, el calor puede provocar toda una serie de problemas de salud importantes y no tan importantes. Entre estos segundos, las náuseas son uno de los principales, especialmente si estás comiendo o bebiendo porque la sangre se mueve del intestino a la piel y a los músculos.

Problemas más serios son el agotamiento y la insolación. El agotamiento por calor incluye los siguientes síntomas: sudor intenso, pulsaciones rápidas, náuseas, vómitos, cansancio, piel fría con piel de gallina, dolor de cabeza y mareo. Si esto ocurre, la mejor solución es dejar de correr, ir a un lugar frío y beber agua fría o alguna bebida energética y, si es posible, utilizar métodos de enfriamiento como una ducha fría, un abanico, toallas con hielo y demás. Si el problema no mejora en una hora, busca atención médica.



Un día de calor, la sombra de una roca puede dar un respiro al corredor.

El agotamiento por calor, si no se trata, puede progresar hasta una insolación, un problema médico extremadamente urgente y serio en el que la temperatura corporal se eleva hasta 40° o más. La insolación requiere la atención médica inmediata, puesto que puede dañar rápidamente al corazón, cerebro, riñones y músculos. La insolación no tratada médicamente puede provocar el coma y la muerte. Los síntomas incluyen: estado mental o comportamiento alterado (nivel reducido de conciencia, confusión, agitación, problemas de habla, delirios, convulsiones...), alteración de los niveles de sudor, náuseas, vómitos, diarrea, piel colorada, respiración rápida, pulsaciones aceleradas y dolor de cabeza. Mientras se espera la atención médica, la víctima de una insolación sospechosa debería ser transportada a un lugar más frío, quitarle el exceso de ropa y mantenerla fría (pero nunca ponerla en una bañera con hielos).

EVITA EL CALOR

La mejor manera de tratar el calor extremo es evitarlo. Buscar la sombra suele ser una buena forma de mantenerse fresco. En un bosque, la sombra y el fresco que deriva de la respiración de las plantas, hace que el ambiente sea bastante más frío que en un espacio abierto. Así también, correr por las sombras de las montañas o sus laderas suele ser más frío que correr por las crestas. Un consejo clave para buscar la sombra es que los cañones angostos y rocosos que reciben el sol del mediodía pueden ser mucho más cálidos en la sombra de la tarde o incluso a la mañana siguiente porque las rocas se calientan e irradian el calor cuando el sol ya no les da.

Si no puedes encontrar en tu zona un lugar fresco donde correr al mediodía, intenta hacerlo por la mañana a primera hora o por la noche. De promedio, los días son más frescos al amanecer. Aunque hace notablemente más calor en la puesta del sol que en el amanecer, el ambiente se enfría una vez se ha puesto el sol. Cuanto más esperes para salir a correr en cuanto oscurece, más fresco estará el ambiente. Para evitar el peor calor, evita correr entre el mediodía y las primeras horas de la tarde, que es cuando las temperaturas están normalmente en su punto más elevado.

Si corres a menudo por la misma zona, te habrás dado cuenta de que hay algunos sitios que tienden a ser más fríos que otros, intenta correr por estos sitios los días de más calor.

DESNÚDATE, MÓJATE

Si no puedes evitar correr con calor extremo, tienes un par de opciones para refrescarte.

Para empezar, llevar menos ropa y que esta sea más ligera y de colores más claros. Pero si corres a pleno sol en ambientes muy cálidos, podrías optar por unas prendas que te cubran todo el cuerpo que sean de color claro, ligeras y holgadas, que evitarán que los rayos de sol incidan directamente sobre la piel. Además, llevar menos ropa los días de calor tiene el inconveniente de que los rayos ultravioletas inciden directamente sobre la piel, un problema del que hablaremos más adelante.

Pam Smith, ganadora de las 100 millas Western States con un calor abrasador, aconseja: «Cuando te vistas para salir a correr un día de calor, puede parecer buena idea llevar la menos ropa posible, pero tu ropa te ayudará a combatir el calor impidiendo que los rayos de sol incidan directamente sobre tu cuerpo. Una gorra o una visera evitarán que los rayos incidan en tu cara, pero yo siempre elijo una gorra porque puedo mojarla o poner hielo para enfriar la cabeza. Algunas gorras tienen unas prolongaciones por la parte de atrás para evitar que el sol te dé en el cuello. Yo prefiero llevar ropa clara porque refleja mejor la luz del sol. También me gustan las camisetas de manga corta para evitar que el sol me dé en la espalda y en los hombros, pero otros prefieren manga larga para evitar los rayos en los brazos. Siempre me pongo una fina capa de protección solar por todo el cuerpo para no quemarme y para bloquear los rayos ultravioletas (y su energía). Existen actualmente en el mercado muchas cremas protectoras especiales para deportistas que no son pegajosas al correr».



Una corriente de agua es un punto de refresco excelente si sales a correr un día caluroso.

En condiciones más secas, puedes refrescarte con el agua que lleves o con el agua que encuentres por el camino. Esta agua se evaporará y refrescará tu cuerpo de la misma manera que lo hace el sudor. Si vas a hacer una salida larga en condiciones de mucho calor y sequedad, y tienes acceso al agua, podrías elegir una camiseta de algodón de un

grosor entre medio y moderado para que absorba el agua y prolongue el enfriamiento.

Siempre que puedas, una buena solución para enfriarte rápidamente es sumergirte total o parcialmente en el agua. Si te mojas el abdomen, el cuello y las manos, te enfriarás más rápidamente.

Si sales a correr desde tu casa, puedes llevar algún hielo en la botella de agua (fantástico para enfriarte rápidamente al llevarla en la mano) o en tu mochila de hidratación. Aunque es más difícil de encontrar en los caminos, el hielo natural y la nieve también te servirán para reducir el calor. Pon algo de nieve dentro del gorro para mantenerte fresco mucho rato. También puedes meter algo de nieve o hielo limpio en tu sistema de hidratación.

Hablando de hidratación, recuerda que prestarle mucha más atención de la normal cuando corras con calor extremo. Puedes leer más sobre la hidratación adecuada en el capítulo 6.

LA SALUD EN UN DÍA CALUROSO

Cada persona reacciona de manera diferente al calor extremo dependiendo de su estado de forma y de cómo se ha ido aclimatando al calor en las semanas y meses precedentes. La falta de aclimatación y los cambios fisiológicos que la acompañan son la razón de por qué un día de 21°C a principios de primavera puedes sentirte muy débil y en cambio en pleno verano esa misma temperatura la soportas perfectamente. Deja que pasen entre 10 y 14 días para aclimatarte al calor antes de salir a correr los días de mucho calor.

El doctor Smith aconseja: «Cuando corras, empieza de una manera conservadora, porque tu corazón tiene que hacer un esfuerzo extra para bombear la sangre a la piel. Si estás haciendo una carrera, tendrás que ajustar tu ritmo. Si ves que estás excesivamente acalorado, ¡deja de correr! Aunque estés en una carrera, recuerda que tu salud y bienestar es más importante que cualquier línea de meta. Bebe agua para intentar bajar la temperatura corporal. Si te sientes bien, continúa caminando, pero si estás mareado, tienes problemas de visión o vomitas descontroladamente, busca un lugar con sombra para sentarte o echarte. Busca ayuda si puedes; si no, espera hasta encontrarte mejor y que la temperatura ambiente haya disminuido antes de volver a caminar».

EL FRÍO EXTREMO

Tratar el frío extremo es, hasta cierto punto, más fácil que tratar el calor extremo, porque

siempre puedes ponerte más capas de ropa. En condiciones de frío moderado, el vestirse con capas es la clave. Siempre podrás ir poniéndote capas si tu ritmo disminuye o si empeoran las condiciones meteorológicas. Igual de importante que ponerte capas es poder quitártelas en caso de que aumenten las temperaturas. Las prendas con cremallera y las camisetas con mangas son una opción muy valiosa. Las opciones básicas de equipamiento para el frío se han comentado en el capítulo 5. No te olvides los guantes y el gorro.

PIES CALIENTES

Mantener los pies calientes es un poco más difícil. Geoff Roes, residente en Alaska y campeón en 2010 de las 100 millas Western States, dice: «Lo más importante en lo que has de fijarte para tener los pies calientes es la circulación. No es la cantidad de aislamiento que te pongas alrededor de los pies lo que los mantendrá calientes, sino una combinación de tu circulación y este aislamiento. En muchos casos, un aislamiento mayor lleva a una peor circulación y, por tanto, los pies se enfriarán más.



El frío extremo no es motivo para dejar de correr sea donde sea.

En este sentido, siempre que empieces a añadir capas a tus pies, es importante que tomes medidas para evitar el empeoramiento de la circulación».

Roes lleva unos calcetines de grosor medio que le llegan por encima de los gemelos (mantener la zona inferior de la pierna caliente ayuda a mantener los pies calientes), con un par de zapatillas que son, por lo menos, media talla más de su talla habitual. Si también hace viento, Roes sugiere «un calzado resistente al viento o al agua».

PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL FRÍO

Aunque el método básico para tratar el frío extremo es relativamente sencillo, el frío intenso enseguida puede provocar lesiones, pérdida de una extremidad e incluso la muerte. En algunos casos, cuando las temperaturas bajan por debajo de cero y el día es especialmente ventoso, la congelación se puede producir en cuestión de minutos. Generalmente, la hipotermia suele ocurrir en períodos de tiempo más prolongados cuando tu temperatura corporal baja lentamente. Pero esta puede ocurrir de una forma repentina si estás mojado, especialmente si te has metido en el agua. La hipotermia puede ocurrir también aunque te estés moviendo.

La congelación es cuando se congela la piel. Los síntomas de congelación son que la piel está muy fría y roja primero y, después, se adormece, se pone dura y pálida. La congelación suele ocurrir en los dedos de las manos o de los pies, la nariz, las orejas y otras zonas de la cara expuestas. La congelación menor, como en su primera etapa, puede ser tratada por uno mismo con el recalentamiento de la piel. Busca atención médica cuando tengas síntomas de congelación.

La hipotermia es la reducción peligrosa de la temperatura corporal por debajo de los 35°C. La hipotermia ligera incluye síntomas como: tembleque, mareo, hambre, náuseas, respiración o pulsaciones rápidas, problemas de habla o de visión. Si la hipotermia progresa de leve a moderada o severa, los síntomas incluyen además más temblores o el cese inapropiado de los mismos, falta de coordinación, habla incomprensible, confusión o no poder tomar decisiones, pérdida del conocimiento, pulso debilitado o respiración lenta y profunda. Si esto ocurre, busca asistencia médica inmediatamente.

PROBLEMAS CON LOS ALIMENTOS: COMER Y BEBER EN EL FRÍO

Los días de mucho frío tendrás que pensar bien en el tema de la hidratación y del aporte energético. Es cierto que tus necesidades de hidratación serán algo menores los días de frío que los de calor, pero si sales a hacer una tirada larga, tendrás que llevar bebida. El problema es la maldita tendencia que tiene el agua a congelarse. Para las salidas cortas, puedes calentar algo de agua antes de salir y se mantendrá sin congelarse toda la salida. También puedes utilizar una botella aislante o una manga de hidratación con cámara de aire para tener más tiempo antes de que se congele. De todas formas, la boquilla de las botellas y las mangueras de los sistemas de hidratación son los elementos que antes se congelan, pero si te los pones debajo de la chaqueta o cerca del cuerpo, el líquido continuará fluyendo y no se congelarán.

Por lo que a la alimentación se refiere, los geles, caramelos y barritas pueden volverse como una roca cuando hace mucho frío, pero si te los pones junto al cuerpo durante diez minutos antes de comértelos, se derretirán bastante. Ponlos en el guante o en un bolsillo interior o, si eres mujer, en el sujetador, y estarán mucho mejor.

EVITA EL FRÍO

Lo mismo que ocurre cuando hace mucho calor, cuando el frío es extremo, tendrás que elegir cuándo y dónde correr. Al mediodía o a primera hora de la tarde es cuando hace más calor, mientras que por las mañanas es cuando hace más frío. Elegir una hora y una ruta que sea por el sol hará que tengas menos frío. Por otro lado, también te conviene mantenerte alejado de tormentas o vientos fuertes. En un día de invierno, un bosque de árboles de hojas caducas puede ser una buena solución para correr por el sol con menos viento.

CUERPO SECO, ROPA CALIENTE

La forma más fácil de caer en una hipotermia es estando mojado por culpa de la lluvia, por sudar mucho o por haberte metido en el agua total o parcialmente. Por eso, si hace mucho frío, deberías procurar estar seco.

Por lo que a la comodidad se refiere, Roes dice: «Calentar la cabeza es una de las formas más sencillas de calentar todo el cuerpo, por eso, muchas veces, vale la pena ponerse una capa más de ropa en la cabeza aunque ahí se note el frío. A mí me ha pasado en muchas ocasiones que he empezado a tener mucho frío y se me ha pasado a los pocos minutos de ponerme otra capa en la cabeza».

Llevar ropa extra es un buen seguro por si has subestimado el frío o alguna prenda se te moja. Guantes y manoplas tienen la tendencia a mojarse, así que lleva un par extra. Asegúrate de llevar un buen equipo donde guardar tu ropa a salvo del sudor, las lluvias y una posible inmersión.

Dos cosas más que deberías llevar los días de frío son algo para calentar la cara (puede ser un buff, un pasamontañas o una máscara) y calentadores químicos de manos que se pueden utilizar en cualquier parte del cuerpo.

LOS DÍAS DE LLUVIA

Si quieres correr todos los días, seguro que alguno te mojas. En algunos climas, puede que llueva durante todo el recorrido. Para ello tendrás que estar preparado. La manera de prepararte depende de la temperatura, que incluye los efectos del viento. La sensación de

frío depende de cada persona, por eso, aconsejar es muy subjetivo. Además, la preparación supone adoptar una serie de medidas en función del clima. Tendrás que experimentar corriendo con lluvia en varias condiciones meteorológicas. Veamos las condiciones desde la más fría hasta la más caliente.

LLUVIA FRÍA

Los días de frío, tendrás que mantenerte seco además de caliente. Si estás mojado, el frío enseguida te puede arruinar la carrera. Por eso, deberás correr con una chaqueta impermeable. Estas chaquetas, junto con sus opciones y características, las hemos comentado en el capítulo 5. Lo que te interesa aquí es no mojarte.



Runner corriendo bajo la lluvia en el Maratón Zegama-Aizkorri 2015.

A no ser que vayas a hacer una salida larga (más de dos horas), puedes elegir entre llevar o no pantalones y chaqueta impermeables. Hay quien prefiere los pantalones de correr, las mallas o unos ligeros cortavientos debajo de los pantalones cortos. También es una cuestión de preferencias llevar o no guantes impermeables.

LLUVIA TEMPLADA

Si el clima es templado y llueve poco, está bien estar seco, pero lo importante es estar caliente. A lo mejor para ello tendrás que mojarte un poco más. Sí, si corres con una

chaqueta impermeable con cremallera y hace calor, es probable que te mojes por el sudor. Por eso, es conveniente que lleves una chaqueta impermeable con cremalleras que se puedan abrir en las axilas para transpirar. A no ser que llueva durante horas o que corras con mucho frío, podrías optar por ir sin impermeable. Si la lluvia es ligera o esporádica, una chaqueta con repelente del agua puede ser más que suficiente. En estas condiciones, una camiseta de manga larga con cremallera en el pecho puede ser una prenda muy valiosa para mantenerte caliente.

Se suele decir que no hay mal tiempo en las actividades al aire libre, sino mal equipamiento. Para una salida larga lleva siempre un poco más de lo que crees que vas a necesitar, tanto si es agua, comida, ropa caliente o cualquier otro artículo.

Otra opción si el clima es templado y te interesa estar caliente, no seco, podría ser un forro polar sobre una camiseta de manga larga de lana ligera o sintética. La clave está en el material que elijas y el grosor de las prendas.

LLUVIA CALIENTE

Los días de calor, ¡agradece la lluvia! La lluvia puede dar una tregua muy agradable a un día de calor. Pero ten en cuenta que la lluvia, especialmente si es lluvia de tormenta o en alturas elevadas, puede ser mucho más refrescante que la temperatura ambiente. Así, si estás pensando en ir a hacer una salida larga a una zona alejada, piensa en llevar una capa de emergencia por si llueve.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA DÍAS DE LLUVIA

La lluvia no es a lo único a lo que te tendrás que enfrentar un día de lluvia, seguramente tendrás que lidiar también con el barro. Mira en el capítulo 3 el apartado «Ensúciate: caminos embarrados» para conocer las diferentes técnicas de tracción adicional en el barro. Las zapatillas pesadas también te pueden ayudar a tener más tracción. Sin embargo, habrá veces en que lo que tendrás que hacer es simplemente evitar correr por caminos embarrados.

En cualquier clima seco, tanto si es frío como cálido, tendrás que tener una muda entera para cambiarte cuando acabes el recorrido. De lo contrario, después de perder el calor producido corriendo, te enfriarás enseguida.

Por último, si vas a llevar aparatos eléctricos que no se puedan mojar, como el móvil o la cámara de fotos, asegúrate de ponerlos en una bolsa de plástico cerrada o impermeable. Si vas a hacer una salida larga y vas a llevarte ropa extra, ponla también en una bolsa o saco de plástico.

¡DÍA DE NIEVE!

Ya hemos comentado en el capítulo 3 que correr en la nieve o nevando puede ser la bomba. Una salida corta con nieve ligera no tiene por qué alterar tu rutina diaria. Ponte las zapatillas y algo de ropa de invierno y ¡sal a correr!

Anton Krupicka, residente en Colorado, aprovecha los inviernos para cambiar sus rutinas. «En general, aprovecho el invierno como una buena excusa para relajarme y correr a menor intensidad. Sé que no voy a batir ninguna marca personal en mis ascensiones cuando hay 30 centímetros de nieve, pero para mí, las salidas en invierno me ofrecen una experiencia que encuentro extremadamente gratificante de otras maneras. El escenario, cuando hay nieve recién caída cubriéndolo todo, cambia completamente y me brinda uno de los entornos más maravillosos de todo el año. La nieve además hace que el ambiente sea muy tranquilo. Todo esto, combinado con el reto de encontrar la pisada ideal, quiere decir que en invierno me concentro en mantener el ritual de salir cada día y disfrutar del entorno, sin preocuparme necesariamente de aguantar una velocidad, un ritmo cardíaco o una intensidad. Muchas de mis salidas acaban siendo una excursión simplemente porque es casi imposible correr. Pero después, cuando la nieve se derrite en primavera, me sorprende al ver cómo el hecho de haberme concentrado en la consistencia y no en la intensidad durante los meses de nieve ha construido una base sólida de forma física para la primavera y el verano».

NIEVE CÓMODA

Las mismas precauciones y reacciones que hemos indicado en los dos apartados anteriores se aplican a correr en la nieve, pero mantenerse seco con nieve suele ser más fácil que con lluvia. Si la temperatura es de unos grados bajo cero, la nieve resbalará por tu equipo. Si la temperatura es próxima o un poco por encima de cero grados y la nieve es un poco acuosa, te irá bien ponerte un chubasquero. Entremedio, una chaqueta repelente al agua puede ser la solución.



Anton Krupicka, corriendo después de una tormenta de nieve.

También estarás más seco y más caliente si te mantienes de pie. Si te saltaste el capítulo 3, léelo ahora para saber cómo mantenerte de pie en caminos nevados o helados.

LA ORIENTACIÓN EN LA NIEVE

Otro problema con el que te puedes encontrar en los terrenos nevados es la orientación, especialmente si corres por caminos que no conoces. Primero, tu habilidad para orientarte visualmente por las marcas y la topografía disminuye, o incluso desaparece, si hay mucha nieve. En otras palabras, si hay mucha nieve, te interesa más ir a correr por algún camino que conozcas que ponerte a descubrir uno nuevo.

Aunque el tema es algo que va más allá del alcance de este libro, te recomendamos que tengas cuidado cuando corras por nieve, porque tanto si es recién caída como si cayó hace una semanas, siempre existe el riesgo de aludes. Si estás corriendo por terrenos montañosos y escarpados, vigila cuándo, cómo y dónde puede haber aludes. Si existe una mínima posibilidad, evita el peligro.

LOS DÍAS DE SOL HAN VUELTO

Aunque sentir el sol en la piel te energiza más que ninguna otra cosa, mucho sol no siempre es bueno. El sol es un problema especialmente importante cuanto más cerca estés del solsticio de verano, cuando está en el punto más alto y la atmósfera protectora de la Tierra entre el sol y tu piel es mínima.

LA EXPOSICIÓN AL SOL

Es evidente que el cielo azul brillante maximiza la exposición a los peligrosos rayos ultravioletas, pero también puedes quemarte un día nublado. El aire árido del desierto hace que el sol sea más fuerte. La nieve puede reflejar una gran cantidad de radiación de rayos ultravioletas y producir quemaduras (así como ceguera temporal). Las alturas elevadas también te exponen a un nivel mayor de rayos ultravioletas. Si tienes la piel clara, eres pelirrojo o pecoso, probablemente sabrás que eres especialmente susceptible a la sobreexposición al sol.

EVITAR EL SOL

¿Qué puedes hacer para no quemarte mientras estás corriendo? Bien, para empezar, tendrás que evitar lo peor del sol. Lo mejor es reducir al máximo la exposición al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. La peor hora es el mediodía. Igual que para evitar el calor, para evitar el sol también puedes buscar la sombra en un bosque, pared de un cañón o alguna otra fuente de sombra.



Anna Frost y sus amigos, corriendo por las alturas de las montañas Beartooth de Montana.

BLOQUEAR EL SOL

Tanto si puedes evitar como si no la exposición al sol en las horas peores, la protección es fundamental. La ropa puede ser un buen protector solar. Y en la piel que queda expuesta, especialmente cabeza, manos, brazos y torso, aplica alguna crema protectora de factor 30 o superior. Busca una crema específica para deportistas que sea resistente al sudor.

Un gorro con visera te protegerá la cara, pero utiliza también protector solar para tener dos capas de protección. La gorra es fundamental para los hombres que tienen poco pelo. Si vas a tener que exponerte a un sol fuerte durante mucho rato, no está de más que lleves una gorra con protector de nuca también.

Otra protección que tendrás que ponerte los días de sol son las gafas de sol. Las gafas hacen que la carrera sea más confortable cuando la luz es intensa y además te protegen los ojos a corto y largo plazo.

CORRER DE NOCHE

Correr por la montaña de noche es algo mágico. El mundo está más tranquilo. Las sombras duras del sol se sustituyen por sombras suaves de la luna o de las estrellas. (Sí, la luz de las estrellas y de los planetas puede ser suficientemente fuerte como para hacer sombras en las noches más oscuras y más claras). El mundo se siente más pequeño e íntimo. Las distracciones del día parecen desaparecer. En resumen, el consuelo que muchos buscan en las salidas por la montaña se amplifica cuando cae la noche.



Un corredor disfrutando de la magia de correr al anochecer.

Rory Bosio ha corrido dos veces por la noche para ganar la prestigiosa UTMB® en los Alpes y le encanta. «En lugar de mirar el magnífico escenario, correr por la noche te obliga a concentrarte más en el cuerpo, en el acto de correr. Me encanta la enorme conexión mente-cuerpo que se produce cuando corro en la oscuridad. La calma que hay en el aire por la noche hace que me sienta más espiritual. No tengo miedo ni me siento incómoda al correr por el bosque de noche, sino que me siento aventurera. Es como si pudiera ver un anticipo del mundo que mucha gente no puede ver. Todo cambia en la oscuridad. Todo el ambiente del mundo natural por la noche está más tranquilo, más relajado que durante el día. El tiempo pasa de diferente manera por la noche y me encanta. Es como si el mundo hubiera pulsado el botón de pausa. La Tierra Madre tiene una pausa del ajetreo y bullicio del día. Me encanta disfrutar de esta tranquilidad. Es como si se metiera en mi cuerpo y me hiciera sentir relajada. Correr por la noche, tanto si es bajo las estrellas o bajo la luz de la luna llena, es algo maravilloso, es como si fuera a la iglesia. Me da una sensación espiritual que conecta mi mente y mi cuerpo al mundo natural que me rodea».

Si decides salir a correr de noche, tendrás que llevar iluminación adicional. Existen varias opciones que ya hemos comentado en el capítulo 5.

Un frontal es uno de los mejores accesorios para correr por asfalto y por montaña. Si lo llevas, podrás alargar tu salida cuando empiece a oscurecer.

Si quieres un poco de aventura y has salido a correr un día de luna llena (o una noche nublada con la luz artificial reflejada en las nubes), puedes apagar tu luz y aprovechar esta otra. Cuando tus ojos se hayan ajustado a la nueva luz, te quedarás sorprendido de lo bien que puedes ver.

ORIENTACIÓN NOCTURNA

Siempre que lleves iluminación apropiada, tu reto más difícil por la noche será la orientación. Si conoces los caminos o están bien señalizados y tienes un mapa, no te costará nada, pero si no los conoces o están mal señalizados, no tendrás la ayuda visual de las marcas o de la topografía para orientarte.

Es verdad que puede ser divertido arriesgarse un poco, pero por la noche es mejor que no vayas sin iluminación. Aunque hayas planeado volver a casa antes de que oscurezca, es mejor que lleves algo de iluminación, por ejemplo, una linterna de bolsillo o incluso un smartphone totalmente cargado, por si acaso tu salida se alarga más de lo que esperabas.

Si te pillan desprevenido sin una luz y oscurece cuando estás todavía corriendo, extrema la precaución. Reduce la velocidad. Sigue el camino marcado y no intentes tomar ningún atajo por los arbustos. Utiliza las técnicas descritas para correr cuando el camino no está claro descritas en el capítulo 3.

CORRER CON BRISA

Las altas montañas siempre han atraído a los humanos. Son veneradas por nuestras especies y son célebres aquellos que se aventuran a correr por ellas. Cuando empezamos a subir una montaña, las sirenas de la cumbre nos llaman.

Mientras ascendemos, nuestros espíritus se reaniman y la cantidad de oxígeno en el aire cae en picado. Cuanto menos oxígeno hay en el aire, mayor es la reducción del rendimiento cardiovascular. En otras palabras, correrás más lentamente cuanto más arriba. Por encima de 1.500 metros el rendimiento se reduce un 3 % aproximadamente por cada 300 metros de altura.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALTITUD

El nivel bajo de oxígeno, además de que te hace resoplar, te puede hacer sentir fatal. A una altura de unos 2.000 metros la gente puede empezar a sentir el mal de altura. Por encima de esta altura, la posibilidad de desarrollar este mal aumenta conforme aumenta la altitud. La constelación de síntomas desagradables del mal de altura incluye: dolor de cabeza, fatiga, náuseas, mareo y problemas de sueño. (Es como una resaca). Los síntomas pueden aparecer al cabo de entre 6 y 10 horas de alcanzar una altura elevada y, normalmente, no duran más de dos días. El mal de altura afecta de forma diferente a cada persona e incluso a una misma persona le puede afectar de maneras distintas dependiendo del día.



Buscando la libertad en la cima del Himalaya de Nepal.

El mal de altura lo puedes evitar si no subes a alturas elevadas, pero seguramente esta no es la respuesta que quieres oír. Lo bueno es que las salidas cortas por la montaña no suelen provocarlo. Lo más normal es que aparezca si viajas a algún sitio a hacer una salida de montaña de varios días. En este caso, intenta hidratarte más de lo normal durante todo el día, añade alguna dosis extra de carbohidratos a tus comidas y toma algún remedio de farmacia para reducir los síntomas.

Algunas salidas cortas a alturas no demasiado elevadas pueden provocar, aunque en alguna ocasión contada, un edema pulmonar de gran altura (HAPE). El HAPE es un edema pulmonar que se produce por tener fluido en los pulmones y puede ocurrir a alturas tan bajas como los 2.400 metros en gente sana. Los síntomas del HAPE incluyen: dificultad al respirar en descanso, tos, congestión en el pecho, jadeos, color azulado en la piel, respiración rápida y profunda y pulsaciones rápidas. El tratamiento inicial para el HAPE es descender a una altitud más baja lo más rápidamente posible. Después de esto, es obligatorio visitar a un médico, descansar, tomar oxígeno y, a lo mejor, algún medicamento.

Mucho más raro es el HACE, edema cerebral de gran altura, que empieza a los 4.000 metros de altura y es casi exclusivo de los montañeros de grandes alturas. Por tanto, no

nos extenderemos en este.

George Herbert Palmer escribió: «Ni la nieve, ni la lluvia, ni el calor, ni la oscuridad de la noche» pueden evitar que el corredor de montaña salga a correr. Un poco de previsión y algo de equipamiento te permitirán correr casi en cualquier condición. Además, correr en malas condiciones aumenta la sensación de plenitud y aventura.

Lugares y carreras motivantes

Santiago, Chile



Si no estás convencido de correr por un centro urbano masivo, uno de los más grandes de América del Sur, sigue leyendo. Aunque en la ciudad y sus alrededores viven en total 12 millones de personas, Santiago está cerca del mar y muy cerca de las montañas. Desde cualquier rincón de Santiago, los picos afilados de los Andes surgen desde el este de la ciudad, lo que demuestra su fácil acceso. Y en el oeste de la ciudad, hay otras montañas más bajas esperándote.

A unos pocos minutos hacia el este desde Santiago, puedes disfrutar de innumerables caminos que recorren las faldas de los Andes. La cultura de las carreras de montaña ha experimentado un auge importante también en Santiago, y ahora se organizan muchas que discurren por las faldas de las montañas. Sea cual sea el tipo de camino que te guste, aquí lo encontrarás. Puedes subir al cerro Pochoco, al cerro Provincia o al cerro San Ramón, o hacer una travesía que conecta estos tres cerros, subir al cerro El Plomo para hacer entrenos de altura, o incluso correr alrededor del cerro San Cristóbal, por mencionar algunas opciones. Si deseas hacer alguna carrera, La North Face Endurance Challenge Chile, o cualquier carrera de Latitud Sur Expedition, ofrecen entre 10 y 160 kilómetros de diversión.

Si tienes tiempo extra, como una hora, puedes viajar al corazón de los Andes y te encontrarás a 4.800 metros de altitud, disfrutando de la soledad de la zona y mirando el centinela de América del Sur, el Aconcagua, situado al noreste de la ciudad. En la parte argentina, puedes encontrar el antiguo resort de esquí de Penitentes y dormir a 3.000 metros de altitud. También, si quieres conocer algo de los misterios del Aconcagua, paga la tarifa diaria por correr por los caminos de su falda y tener vistas asombrosas de su gran amigo.

La mayor ventaja de tener una ciudad grande cerca de las montañas es la variedad de actividades al aire libre que se puede hacer. Hay lugares y gente para hacer bicicleta de montaña, ciclocross, esquí alpino, trail running, montañismo, alpinismo y mucho más. Y si las montañas no consiguen saciarte, conduce unas dos horas hacia el oeste en dirección a la costa y surfea las olas del Pacífico.

(Nota: esta parte ha sido escrita por Mauri Pagliacci, que vive en Neuquén, Argentina)



CAPÍTULO 8

EL ENTRENAMIENTO PARA CORRER POR LA MONTAÑA

Puesto que estás leyendo este libro, lo más probable es que estés interesado no solo en ser un corredor de montaña sino también en ser un corredor mejor, más fuerte y más seguro. Este capítulo te ayudará a conseguirlo, tanto si estás buscando correr a toda pastilla una carrera después de seguir un programa de entrenamiento estructurado como si eres un corredor de recreo que busca mejorar su juego.

Este capítulo empieza compartiendo cinco tipos básicos de entrenamiento que utilizan corredores de toda clase: carreras fáciles, carreras para recuperar, carreras largas, entrenos de velocidad y ascensos. Estas herramientas ayudan a mejorar el rendimiento de cualquier corredor y cada una de ellas tiene una finalidad diferente. Léelas y mira cuál te interesa y cómo puedes aplicarla a tu trail running. Este capítulo incluye también unas secciones sobre ejercicios y cross-training que puedes utilizar para mejorar tu fuerza y tu agilidad.

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO

Un programa normal de entrenamiento para correr por la montaña se compone de cinco tipos de carrera: carrera fácil, carreras de recuperación, carreras largas, entreno de velocidad y entreno de ascenso. Sigue leyendo para saber el cómo y el porqué de cada una de estas modalidades y así poder utilizarlas efectivamente en tu propio entrenamiento.

CARRERAS FÁCILES

Las carreras fáciles son la esencia del entrenamiento y han de constituir entre el 70 y el 80 % del mismo. Su finalidad es desarrollar la capacidad aeróbica y la forma física. Max King, que ha hecho carreras de obstáculos y ha ganado carreras de asfalto y de montaña de entre 5 y 100 kilómetros, aconseja: «El grueso del entrenamiento debería hacerse a un ritmo cardíaco bajo, entre 120 y 150 pulsaciones por minuto, que es lo que se denomina la zona de resistencia aeróbica. Es importante para el metabolismo de la grasa, el desarrollo capilar, la utilización del oxígeno...».

Las carreras fáciles además son muy divertidas. No tenemos que complicarlo demasiado: es correr a un ritmo y una distancia que te sean cómodos. Tendrías que recuperarte casi inmediatamente después de una carrera fácil y sentirte como antes de correr entre 15 y 30 minutos después.



Las carreras fáciles pueden hacerse en los caminos de montaña siempre y cuando puedas controlar tu esfuerzo según las condiciones.

El ritmo de una carrera fácil debería ser entre 4,5 y 7,5 minutos por kilómetro. Independientemente del ritmo, siempre deberías poder hablar mientras entrenas esta modalidad. El ritmo cardíaco puede elevarse ocasionalmente en las subidas cortas, pero en las subidas más largas es mejor que reduzcas el esfuerzo para que el ritmo cardíaco no sea elevado más de un minuto o dos. King aconseja: «Lo importante es mantener el ritmo cardíaco bajo y, para eso, a lo mejor, tienes que caminar, especialmente si corres por la montaña». Esta recomendación se refiere a mantener tu ritmo cardíaco por debajo del 75 % de su máximo. Es una razón perfectamente aceptable para caminar en una subida larga o escarpada.

La distancia de la carrera fácil varía según la experiencia que tengas y cuáles sean tus objetivos. Puede ser entre 3 y 16 kilómetros. En general, no debería superar los 90 minutos, sea cual sea la distancia a recorrer. Varía el tiempo y la distancia cada día haciendo unas salidas más largas que otras.

Puedes hacer este entrenamiento en asfalto o montaña, o ambos en el mismo recorrido. Si decides hacer un recorrido con cambios de altura, asegúrate de regular tu esfuerzo para no acelerar el ritmo cardíaco. También las condiciones del camino

marcarán tu esfuerzo; por ejemplo, si hay nieve, barro, arena o rocas, necesitarás esforzarte más que si corres por un camino seco. Cuando te encuentres con estas condiciones, controla tu esfuerzo.

ENTENDER EL RITMO CARDÍACO

El gran músculo que late en tu pecho es una pieza de maquinaria increíble. Las 24 horas del día, el corazón está bombeando sangre llena de oxígeno, minerales y otros nutrientes que los tejidos musculares necesitan para funcionar. Cuando corres, el corazón bombea la sangre más rápidamente para que la cadena de suministro siga funcionando correctamente. Pero como cualquier otro músculo, el corazón tiene una capacidad máxima, una capacidad que en el nacimiento es de unas 220 pulsaciones por minuto. Conforme nos hacemos mayores, la frecuencia máxima del corazón disminuye. Una buena regla para calcular tu ritmo cardíaco máximo es:

$$220 - \text{tu edad} = \text{tu ritmo cardíaco máximo}$$

En este capítulo verás que el ritmo cardíaco ideal depende del tipo de carrera, y estos objetivos se muestran en porcentajes de ritmo cardíaco máximo, que puedes calcular fácilmente a partir de tu ritmo cardíaco máximo calculado.

Ten en cuenta que el corazón de cada persona es diferente. Hay gente que tiene un ritmo cardíaco que no corresponde a su edad y su máximo calculado, mientras que el corazón de otros late a una velocidad próxima a su máximo hipotético.

Uno de los errores más comunes que los corredores de resistencia cometen en su entrenamiento es correr estas carreras fáciles haciendo un esfuerzo demasiado elevado. Y estos errores se cometen por varias razones: estás corriendo con amigos y su ritmo es más rápido que el tuyo, crees que deberías correr más rápido de lo que estás corriendo, te encuentras con caminos en malas condiciones y te esfuerzas por mantener el mismo ritmo, o simplemente te emocionas porque estás disfrutando el momento. No pasa nada por acelerar un poco el ritmo de vez en cuando en este entrenamiento, pero si lo haces a menudo, verás que tu cuerpo rinde menos cuando hagas el entrenamiento de velocidad y el de larga distancia.

CARRERA PARA RECUPERAR

La carrera para recuperar es una carrera fácil llevada a un paso más. Es decir, es una carrera que se hace a una o dos velocidades menos que la carrera fácil. Mientras que la finalidad de un entreno de carrera fácil es hacer un trabajo aeróbico fácil, la finalidad de

la carrera de recuperación es incrementar el flujo sanguíneo en los tejidos blandos del cuerpo para ayudarles a recuperarse de sus esfuerzos anteriores incluyendo las carreras más largas o más rápidas de las que hablaremos más adelante. Estas carreras producen cansancio, tensión muscular y daños microscópicos en los tejidos blandos del cuerpo. La carrera de recuperación ayuda activamente al cuerpo a volver a su estado sano.

La carrera de recuperación, igual que la fácil, puede variar en ritmo y distancia, pero su ritmo es más lento. Cuando empiezas a correr para recuperarte, después de una carrera rápida o una competición, sentirás las piernas doloridas y pesadas. Tu objetivo ha de ser crear una experiencia que permita a tu cuerpo sentirse mejor al final del entrenamiento que al principio. Has de pensar que la carrera de recuperación ha de ser muy suave. Muchos expertos recomiendan que esta carrera de recuperación dure entre 20 y 30 minutos, no más.

Se puede hacer en cualquier superficie. Las superficies blandas de los caminos son especialmente útiles para la recuperación porque el terreno blando absorbe el impacto de las pisadas y así tus músculos y articulaciones no sufren. Hay gente que prefiere la cinta de correr para realizar esta recuperación porque no hay desniveles y el terreno es siempre igual. Los terrenos con subidas y bajadas deberían evitarse.

Tampoco pasa nada por pasarse unos días sin correr. Un músculo dolorido o sin fuerzas se puede beneficiar más de estar un día sin correr que de una carrera de recuperación. En los días de descanso, puedes descansar totalmente o hacer un ligero cross-training, del que hablaremos más adelante.

CARRERAS LARGAS

Hay pocas cosas mejores que disfrutar de una carrera larga por la montaña. Es cierto que puede ser muy desafiante, pero es una magnífica oportunidad para viajar una distancia importante por un entorno natural maravilloso. Hacer un recorrido largo es más un juego que un esfuerzo. Aparte de los beneficios mentales que ofrece, una carrera larga incrementa tu capacidad aeróbica, fortalece los músculos y, en general, prepara tu cuerpo para correr más rato.

Puedes definir tu salida larga por distancia o por tiempo. Una carrera larga puede ser de entre una y cinco horas, y la distancia de entre 15 y 30 kilómetros o más.

También en este caso tendrás que buscar un ritmo que te permita conversar. Si vas a correr con amigos, deberías poder hablar durante todo el recorrido. Una carrera larga se diferencia de una corta en que la longitud o duración es suficiente para cansar tus músculos de una manera significativa. En la última fase del recorrido notarás que, aunque tu ritmo cardíaco y respiratorio te permiten seguir hablando, el cansancio

acumulado en tus músculos te impide mantener conversaciones prolongadas. Para los corredores más técnicos diremos que el ritmo cardíaco debería estar entre el 65 y el 70 % de su máximo.

Si consigues llevar el ritmo adecuado, verás que durante la primera media hora o más el esfuerzo es mínimo. Cuando tus músculos empiezan a agotarse en la segunda media hora, tendrás que concentrarte en continuar corriendo a pesar de la incomodidad. Un error común que cometen los corredores de montaña es empezar las carreras largas demasiado rápido o esforzarse demasiado cuando tienen que superar obstáculos, algo que les obligará a reducir el ritmo al final del recorrido. Una carrera larga bien ejecutada es la que te permite correr casi al mismo ritmo de principio a fin. Debido al cansancio acumulado, puedes notar que al final se incrementa tu ritmo cardíaco aunque hagas el mismo esfuerzo. Este fenómeno, denominado «drift» o deriva cardiovascular, es una de las razones de que correr al mismo ritmo al final de una salida larga sea más difícil que al principio de la misma. Teniendo esto en cuenta, está bien correr con esta sensación de cansancio acumulado o dejar que el ritmo cardíaco se incremente unos pocos puntos por encima del recomendado 70 % máximo, pero deberías evitar correr con este esfuerzo incrementado más de los últimos 20 o 30 minutos.

Si quieres añadir algo de salsa a tus carreras largas de vez en cuando, intenta hacerlas progresivas, aumentando intencionadamente tu esfuerzo en la segunda mitad del recorrido. Las carreras largas progresivas reúnen todos los beneficios de una carrera larga y, al mismo tiempo, te obligan a trabajar para mantener un esfuerzo duro cuando el cansancio empieza a hacer mella en tu mente y en tu cuerpo. Evita llevar esta progresión hasta el extremo o te costará mucho recuperarte. No hagas como si fuera una carrera de velocidad, sino una carrera constante con algo de esfuerzo extra al final. Para aquellos interesados en el ritmo cardíaco, este esfuerzo no debería superar el 80 % de tu ritmo cardíaco máximo al final de una carrera larga progresiva.

Una carrera larga progresiva se puede hacer de muchas maneras. Por ejemplo, puedes incrementar tu esfuerzo suavemente a partir de la segunda mitad del recorrido y volver a incrementarlo cuando te queda una cuarta parte. O puedes completar todo el recorrido con un esfuerzo similar e incrementar de una forma significativa tu ritmo en los últimos 5 u 8 kilómetros.

Un último consejo para las carreras largas progresivas es que seas un poco más consciente en los caminos difíciles para mantener el esfuerzo; así, si te encuentras con una subida o con barro, reduce el ritmo un poco.

ENTRENO DE VELOCIDAD

Salir del camino y poner el pie en el acelerador, además de ser divertido, te convertirá en un mejor corredor. Aunque el entreno de velocidad no debería hacerse más que en una pequeña parte de la carrera, este mejorará toda la carrera, independientemente de la velocidad. En el entreno de velocidad, lo que se pretende es incrementar el «umbral del lactato» (la velocidad a la que el lactato empieza a acumularse en tus músculos y corriente sanguínea y, por tanto, empieza a afectar a tu rendimiento), el VO^2 máx. (la cantidad de oxígeno que tu cuerpo puede absorber durante un minuto corriendo a la máxima velocidad posible), y tu ahorro en la carrera (la eficiencia fisiológica y biomecánica de tu zancada). Estos beneficios se transferirán a tu carrera más lenta. Por ejemplo, un incremento de tu economía al correr hace que tu carrera lenta sea también más eficiente. En este apartado presentamos varios tipos de entreno de velocidad, el efecto que cada uno de ellos tiene en el cuerpo y la manera de implementarlos.



Utiliza el trabajo de velocidad para empujarte cuando corres por la montaña.

Las medidas estás basadas en los 400 metros que mide la calle interior de una pista, porque la pista es un buen sitio donde entrenar la velocidad.

FARTLEKS

Fartlek es una palabra graciosa que en sueco significa ‘juego rápido’. A diferencia de los tipos más estructurados de entreno de velocidad que describiremos más adelante, la base del fartlek es su naturaleza desestructurada. El concepto se basa en jugar con la velocidad en el transcurso de un farlek. El significado de esto está abierto a la interpretación y, quizás más importante, al interés de cada uno. El entreno de fartleks es

un entrenamiento fantástico para los corredores nuevos en estos entrenos de velocidad y que no están interesados en otros tipos de entrenos más estructurados. Con los fartleks obtendrás los beneficios de correr rápido, pero lo harás de una forma más creativa.

Para prepararte para un fartlek, calienta haciendo entre 20 y 30 minutos de correr sin apenas esfuerzo. Después pasa al juego de velocidad. Por su naturaleza, el juego de velocidad es siempre diferente, pero debería incluir un tiempo de correr más rápido, seguido de un tiempo de correr más despacio y un tiempo de recuperación. Tendrás que repetir estas series más rápidas y más despacio varias veces. La velocidad y duración de la carrera rápida puede variar de una serie a otra. Por ejemplo, puedes correr rápido durante dos minutos, despacio durante tres, más rápido durante 45 segundos, despacio durante tres minutos, etc. Las posibilidades son muchas, pero asegúrate de regular bien la longitud de la carrera rápida y de incluir suficiente carrera de recuperación entremedio para que cada vez que hagas carrera rápida, te sientas igual de bien que al principio.

Después de realizar el fartlek, haz 15 minutos de relajación. La duración total del fartlek, incluyendo el calentamiento, el juego de velocidad y la relajación, variará dependiendo de tu condición física y de tus objetivos, pero la distancia total debería ser inferior a 3 kilómetros si eres novato y 10 kilómetros si tu cuerpo está más acostumbrado a la velocidad.

Aunque el terreno técnico o escarpado es perjudicial para el entreno de velocidad, puede ser beneficioso para el fartlek. Por ejemplo, podrías utilizar un prado que separe dos filas de árboles o una subida corta para definir la longitud del fartlek, y hacer la fase de recuperación en una zona llana o con algo de bajada. Es evidente que realizar el fartlek en la naturaleza es una de las cosas más divertidas de este ejercicio. El cielo es el único límite de la diversidad de fartleks que puedes encontrar en la naturaleza. ¡Disfruta del fartlek!

CARRERA CONSTANTE

Ya hemos dicho que cada tipo de entreno de velocidad tiene un objetivo diferente de la fisiología del correr. El entreno de carrera constante tiene como objetivo el umbral del lactato, la velocidad a la que corres cuando se produce más lactato del que tu cuerpo puede utilizar y empieza a acumularse en los músculos y en la corriente sanguínea. Si corres a menor velocidad, tu cuerpo va utilizando el lactato conforme se va generando, pero si aumentas la velocidad, aumenta también la producción de lactato y llega un momento en que tu cuerpo no es capaz de utilizar todo el lactato producido. Este punto es lo que se denomina «el umbral del lactato». Una persona no puede correr mucho rato a una velocidad por encima de su umbral de lactato porque su cuerpo solo puede utilizar una cantidad determinada, y pasado ese punto tendrá que reducir la velocidad y esperar a

que el cuerpo procese el lactato acumulado.

El umbral del lactato es diferente para cada corredor, pero en cualquier caso, este umbral limita el tiempo que un corredor puede correr a velocidades más rápidas. Tú puedes incrementar tu umbral de lactato corriendo por debajo de él durante períodos cortos de tiempo para entrenar tu cuerpo a limpiar eficientemente el lactato.

Greg McMillan es entrenador de corredores y propietario de McMillan Running Company. La web de esta empresa es una herramienta muy útil para todos aquellos corredores que quieran mejorar su rendimiento. En su web, McMillan recomienda hacer carreras constantes al mismo nivel de esfuerzo que harías en una carrera de entre una hora y media y dos horas y media, lo que viene a ser entre un 83 y un 87 % de tu ritmo cardíaco máximo, justo por debajo de tu umbral de lactato. Al principio te parecerá que el ritmo de la carrera constante es muy fácil, pero no aprietes más, porque al final te costará mantener el mismo ritmo.

Igual que en los fartleks, las carreras constantes deberían empezar con unos 20-30 minutos de calentamiento y terminar con un período de entre 15 y 20 minutos de relajación. La longitud de las sesiones de carrera constante varía de un día a otro. Los corredores novatos en las carreras de velocidad podrían intentar hacer unos veinte minutos de carrera constante, mientras que los que ya tienen más experiencia podrían hacer una hora.

El entreno de carrera constante se puede hacer en asfalto o montaña, o en ambos. Si corres por un camino de montaña, controla tu esfuerzo cuando haya una subida o una bajada para no pasarte. No se recomienda entrenar la carrera constante o de velocidad en caminos técnicos, porque la tecnicidad te impedirá controlar tu esfuerzo y los obstáculos del camino te harán reducir la velocidad hasta un punto que no podrás rendir a tu nivel de esfuerzo deseado. Los mejores sitios para hacer carreras constantes o de velocidad son los terrenos relativamente llanos.

CARRERAS A RITMO

Una carrera a ritmo es otro tipo de carrera orientada al umbral de lactato en la que corres la parte rápida a una velocidad más rápida y durante menos tiempo que en una carrera constante. La parte rápida de la carrera a ritmo es correr dentro de tu umbral de lactato, por lo que acumulas una cantidad significativa de lactato en tu cuerpo, explica la maratoniana olímpica y corredora de montaña Magda Boulet. Aquí está la dificultad de las carreras a ritmo: seguir a pesar de esta acumulación de lactato que hace que te quemen o te pesen las piernas. Este reto puede ser bastante divertido. Boulet comenta: «Este ritmo debería ser duro pero cómodo. Es un ritmo un poco más rápido que el del maratón, pero más lento que el que puedes mantener durante media hora en el maratón».

Greg McMillan recomienda hacer carreras a ritmo con un nivel de esfuerzo que pudieras correr entre 40 y 75 minutos, que equivale al 85-90 % de tu ritmo cardíaco máximo. Después de un calentamiento adecuado y antes del período de relajación, corre a ritmo durante 15-30 minutos. Cuando empieces a hacer estas carreras, verás que un cuarto de hora a este ritmo y nivel de esfuerzo es difícil, pero conforme se vaya adaptando tu cuerpo, irás incrementando el tiempo que corres a ese nivel de esfuerzo sin que aumenten los efectos perjudiciales que te hacen reducir el ritmo. Este proceso de adaptación es precisamente lo que estamos buscando. «Estas carreras son las que más me gustan —dice Boulet—. Mi objetivo es correr un total de entre 30 y 60 minutos semanales de carrera a ritmo». Si decides hacer este entreno en caminos de montaña, escoge uno que sea fácil.

SERIES DE VO₂ MÁX.

Si quieres correr cada vez más rápido, deberías pensar en hacer series de VO₂ máx. Estas series están basadas en la velocidad máxima a la que corremos y se han de realizar por debajo de nuestro VO₂ máx., que es la cantidad de oxígeno que nuestro cuerpo puede absorber durante un minuto corriendo a la máxima velocidad posible. El VO₂ máx. es una medida del sistema aeróbico. Igual que el umbral de lactato, varía en función de la persona y de su entrenamiento. Lo bueno es que si corres cerca o en tu VO₂ máx., lo puedes incrementar.

Si has tenido que esprintar alguna vez para alcanzar el autobús sabes que correr en tu VO₂ máx. es extremadamente difícil. Puedes hacerlo durante un período de tiempo corto hasta que tu cuerpo automáticamente reduce el ritmo. Por esto, los entrenos de VO₂ máx. se realizan con series. En estas series, corres durante un corto período de tiempo en tu nivel de VO₂ máx. o por debajo de él y después reduces la velocidad para recuperarte durante el mismo espacio de tiempo. Repites esta secuencia entre 4 y 12 veces. La longitud de las series puede variar entre 400 y 1.600 metros. La web McMillan Running Company aconseja correrlas con un nivel de esfuerzo que puedas mantener durante una carrera que dure entre 5 y 25 minutos. Cuanto más cortas sean las series, más rápido podrás correr, y viceversa. Max King recomienda que corras estas series a un 90-95 % de tu ritmo cardíaco máximo. Para saber el ritmo apropiado, esprinta lo máximo que puedas y después modera la velocidad unos pasos dependiendo de la longitud de las series.

Tu recuperación entre series es tan importante como la carrera rápida. Puesto que correr al límite de tu capacidad aeróbica es extremadamente duro, tendrás que darle a tu cuerpo la recuperación adecuada. Para ello, los períodos de recuperación corriendo muy suavemente deberían ser de la misma duración que los otros. Obviamente recorrerás una

distancia menor, pero el tiempo de recuperación es sumamente importante.

Como ocurre con cualquier entreno de velocidad, te interesa hacer un buen calentamiento y una buena relajación. Antes de empezar las series, realiza varias zancadas tal como explicamos más adelante, para calentar el cuerpo. Estas zancadas pueden formar parte del calentamiento o puedes hacerlas justo al terminarlo.

Una de las diversiones de este entrenamiento es su diversidad. Puedes utilizar cientos de combinaciones para crear un entreno sólido de series al VO_2 máx. Aquí tienes unos ejemplos:

- Entre 15 y 30 minutos de calentamiento, 4 x 400 metros (o entre 60 y 80 segundos si quieres medir el tiempo en lugar de la distancia) con el mismo tiempo de recuperación, 20 minutos de relajación.
- Entre 15 y 30 minutos de calentamiento, 1.600 metros (o entre 4 minutos y medio y 8 minutos) con el mismo tiempo de recuperación, 20 minutos de relajación.
- Entre 15 y 30 minutos de calentamiento, 2 x 400 metros (o entre 60 y 80 segundos), 2 x 1.000 metros (o entre 2 minutos y 45 segundos y 4 minutos), 2 x 400 metros (o entre 60 y 80 segundos) con el mismo tiempo de recuperación, 20 minutos de relajación.

Si vas a hacer un entreno de VO_2 máx. por primera vez, corre solamente un par de series cortas. Cuando veas que no eres capaz de mantener el mismo ritmo que cuando has empezado, es que ya has corrido suficiente. Una vez hayas cogido un ritmo con el que te sientas a gusto, intenta correr hasta 2,4 kilómetros con un nivel de esfuerzo del VO_2 máx. Los corredores experimentados en velocidad pueden llegar a correr hasta 6,4 kilómetros a su ritmo de VO_2 máx. y hasta 13 kilómetros por debajo de este VO_2 máx.

Deberías hacer los entrenos de VO_2 máx. en pista, pavimento o caminos muy uniformes. Puesto que tendrás que correr bastante rápido para llegar a tu VO_2 máx., deberás concentrarte en alcanzar y mantener esa velocidad. Las distracciones de los caminos podrían ralentizar tu ritmo y disminuir tu concentración, pero si quieres correr por un camino de montaña, busca uno que sea llano, ancho y de tierra compacta.

SERIES ANAERÓBICAS

Las series anaeróbicas son las que se corren a un ritmo superior al VO_2 máx., a un ritmo que puedes aguantar solamente un corto período de tiempo. Según Max King, tu ritmo cardíaco llegará hasta el 95 % de su máximo durante estas series cortas y rápidas. De hecho, el cuerpo humano puede soportar un esfuerzo anaeróbico solamente durante unos

dos minutos. Un corredor de montaña corre series anaeróbicas principalmente para mejorar su capacidad aeróbica. Además, cuando te esfuerzas hasta este nivel de carrera anaeróbica, refuerzas también tu mente.

Después del calentamiento y algunas zancadas, correrás series de entre 100 y 400 metros. Entremedio, los períodos de recuperación serán más largos que los del entrenamiento de VO_2 máx. De hecho, deberían ser hasta cinco veces la duración de la serie. Puesto que los entrenos anaeróbicos son extremadamente duros, deberían ser breves e incluir pocas series para sacar el máximo provecho de las mismas.

Un par de ejemplos de estos entrenos son:

- 20 minutos de calentamiento, 6 x 200 metros (o de 20 a 30 segundos) corriendo suavemente para recuperar durante cinco veces el tiempo que ha durado la serie, 20 minutos de relajación.
- 20 minutos de calentamiento, 4 x 400 metros (o de 50 a 70 segundos) corriendo suavemente para recuperar durante cinco veces el tiempo que ha durado la serie, 20 minutos de relajación.

Los entrenos anaeróbicos se realizan mejor en pista o en caminos muy fáciles, como los que hay para las bicis. En otras palabras, realízalos en una superficie donde te puedas concentrar ciento por ciento en el esfuerzo y no en los obstáculos que pudiera haber.

Si quieres correr rápido por subidas y bajadas, practica mejorar la capacidad aeróbica, la fuerza y la coordinación.

ENTRENO DE ASCENSOS

Un corredor de montaña que quiera aumentar su fuerza rápidamente y mejorar, al mismo tiempo, su capacidad aeróbica, no tiene que mirar más allá de la siguiente subida. Variando las pendientes y las longitudes de las subidas, al mismo tiempo que la velocidad en que las corres, puedes imitar cada tipo de trabajo de velocidad descrito anteriormente. Dice Magda Boulet: «Me encanta incorporar sesiones de ascensos largos y cortos en mi programa de entrenamiento. Me gusta equilibrar los entrenos de subidas con los de velocidad porque ambos me ofrecen beneficios similares en cuanto a mejora de la fuerza y la economía, que es algo que todos los corredores pueden mejorar». Como corredor de montaña, los entrenos de subidas matan dos pájaros de un tiro porque te preparan específicamente para las subidas y para las bajadas que te encontrarás en el recorrido. Si tienes las piernas más fuertes y el sistema cardiovascular mejor, disfrutarás más de este deporte.



Incrementa tu fuerza haciendo subidas de todo tipo, pendientes y no muy pendientes.

El instinto es pensar que solamente tienes que entrenar corriendo por subidas, pero no es así, tanto las subidas como las bajadas se han de entrenar. Si quieres aprender a hacer descensos de una manera suave pero firme, puedes realizar varios ejercicios.

Continúa leyendo para saber más. Si quieres un recordatorio sobre la postura corporal y la mentalidad adecuada cuando corres por subidas y bajadas, retrocede a los capítulos 2 y 4, respectivamente.

FARTLEKS EN MONTAÑA

De la misma manera que puedes ir a hacer juego de velocidad en terrenos llanos, también puedes hacer fartleks en montaña. Si eres nuevo como corredor de montaña o no estás interesado en series demasiado estructuradas, los fartleks de montaña son adecuados para ti.

Los fartleks de montaña están hechos para los caminos de montaña. Casi cualquier camino, siempre que tenga algo de subida, es apropiado para este tipo de entreno. Realiza el fartlek de montaña de la misma manera que harías un fartlek regular, pero haz juego de velocidad en las subidas y bajadas y recupérate del esfuerzo en los terrenos llanos. Alternativamente, podrías concentrar tu juego de velocidad únicamente en los ascensos o en los descensos, lo que te guste más.

Ten en cuenta que tendrás que acortar la longitud de las series si la subida es larga. No tengas miedo de reducir un poco el esfuerzo si el camino es muy técnico.

ENTRENOS ESTRUCTURADOS DE SUBIDAS

Los entrenos de subidas se han de hacer en la montaña. Busca caminos que tengan el desnivel y el grado de tecnicidad que pretendes entrenar. En general, cuanto más rápido sea el entreno de subidas, más apreciarás luego los caminos llanos y más te podrás concentrar en el esfuerzo en lugar de en el terreno. Elegir la pendiente adecuada para las series cortas es una buena forma de desarrollar fuerza y potencia. Una forma fácil de recuperarte durante las series en la montaña es correr suavemente o caminar hacia atrás hasta donde empezaste la subida. Si decides correr, hazlo a un ritmo muy moderado de recuperación. Calienta siempre antes de entrenar y relaja en un terreno llano después. Sigue leyendo para saber cómo adaptar cada uno de los cuatro tipos de entreno de velocidad a las subidas:

- Carrera constante en subida: corre hacia arriba de la subida a un ritmo constante pero suave.
- Carrera a ritmo en subida: para una carrera a ritmo en subida, busca una subida que sea suficientemente larga para adaptar la longitud de tu sesión a ritmo. Adapta tu ritmo al desnivel para que tu esfuerzo esté en tu nivel de umbral de lactato.
- Series a VO_2 máx. en subida: también en este caso la pendiente definirá tu ritmo. Aunque no es necesario correr por una pendiente pronunciada para conseguir el VO_2 máx., si lo haces, te mantendrás en esta zona rápidamente.
- Series anaeróbicas en subida: igual que con las series a VO_2 máx., corre por un terreno más empinado para llegar al nivel anaeróbico más fácilmente.

REPETICIONES EN BAJADA

Si te fijas en un corredor de montaña volando por una bajada técnica, verás que su torso está firme pero un poco inclinado hacia delante, la cabeza ligeramente baja para mirar el terreno, las piernas ruedan como las ruedas de una bicicleta y los pies pisan el suelo en vertical al centro de gravedad, los brazos van balanceándose para contrarrestar los pequeños cambios en el equilibrio que ocurren cuando pisan un terreno desigual. Los corredores fuertes en los descensos son un espectáculo de mirar y nada puede impedirte que tú seas uno de ellos, lo único que has de hacer es aprender y practicar. Encontrarás más información sobre la técnica en las bajadas en el capítulo 4.

La finalidad de las repeticiones en bajada es bastante diferente a la de correr series en subidas. Aquí, tu objetivo no es realizar un esfuerzo aeróbico, aunque tu ritmo cardíaco aumentará cuando corras por bajadas. Se trata de entrenar los músculos del core, caderas

y piernas, y de enseñar al sistema nervioso a ser rápido, eficiente y resistente en las bajadas.

Repeticiones en bajada para entrenar los músculos. Cuando corres rápido por una bajada, estás pidiendo a algunos de los músculos de la zona inferior de tu cuerpo que haga algo difícil: que se estire mientras absorbe el impacto del peso de tu cuerpo y la fuerza extra creada por tu masa corporal al descender. Es como pedirle a alguien que tiene los brazos extendidos y lleva un peso grande que lleve otras dos bolsas. Cuando se exponen a un trabajo así, los músculos que no están entrenados se cansan y desfallecen rápidamente. Algunos corredores de montaña dicen que los músculos necesitan estar entrenados para el acto de correr en bajada, pero es más preciso decir que tienen que ser reforzados por la repetición y recuperarse del esfuerzo extra de correr en bajada para que lo puedan hacer sin dolor ni fatiga. Los cuatro músculos cuádriceps son los que más vas a tener que reforzar para correr por bajadas, porque estos músculos se alargan considerablemente en las bajadas.



Correr con fuerza en las bajadas es algo que se consigue con la práctica.

El mejor sitio para hacer repeticiones y entrenar los músculos es en los descensos de pendiente moderada o ligera y que no sean muy técnicas. El entreno es fácil: correr hacia abajo y después subir andando o corriendo otra vez arriba, pero recuerda que el ascenso no es lo importante. Repite este ejercicio hasta que empieces a notar los cuádriceps cansados. No te preocupes, empezarás a notar el esfuerzo al cabo de un día o dos. Conforme vas entrenando las piernas en los descensos, los entrenos de fuerza te serán cada vez más fáciles. Es entonces cuando sabrás que puedes incrementar tu carga de trabajo.

¿De cuánto debería ser la serie en bajada? Para aquellos que están haciendo este

entreno por primera vez, las series en bajada no deberían durar más de cinco minutos cada una y pueden repetirse un par de veces. Cuando tus músculos empiecen a estar entrenados, podrás incrementar la longitud y número de series. Algunos corredores de montaña de larga distancia hacen sus series en pistas de esquí que están abiertas en verano. Estos corredores descienden las montañas corriendo, cogen un telesilla para subir y vuelven a bajar. Otros corredores experimentados optan por correr suavemente una larga distancia con cambios de pendiente.

Deberías hacer estos entrenos en caminos de montaña para acostumbrar a tu cuerpo a los desniveles que hay en los mismos. Pero estos desniveles no deberían ser demasiado pronunciados, de lo contrario no podrás mantener una buena forma corriendo.

EL ÉXITO SON LOS MÚSCULOS DOLORIDOS

El dolor muscular agudo es el dolor inmediato que se siente después de hacer trabajar un músculo. En cambio, el dolor muscular retardado es el dolor que aparece al cabo de entre 24 y 72 horas. Los músculos que hacen el trabajo se contraen concéntricamente, acortándose cuando se cargan, o excéntricamente, alargándose al trabajar. Los científicos no están del todo seguros de las causas, pero saben que las contracciones excéntricas repetitivas provocan más dolor retardado que las contracciones concéntricas.

Cuando corremos por un terreno relativamente llano, varios músculos del cuerpo se contraen concéntrica o excéntricamente para soportar estas acciones. Un grupo de músculos que se contraen excéntricamente al correr son los cuádriceps. Cuando corres en bajada, los cuádriceps realizan más contracciones excéntricas, lo que provoca el dolor retardado.

Si te levantas un día o dos después de correr con dolor, no te preocupes, es normal. Aunque los científicos nos digan que hacer ejercicio cuando tenemos agujetas está bien porque no empeora el músculo, siempre necesitas tiempo para que tus músculos se recuperen y reparen. Lo bueno es que si repites este proceso un par de veces, tus cuádriceps enseguida dejarán de tener agujetas.

Repeticiones en bajada para mejorar la coordinación: si quieres ser un buen corredor de descensos, tendrás que trabajar tu coordinación motora. En las carreras de montaña hay unos pequeños detalles clave que facilitan la coordinación:

1. Los músculos y articulaciones de los pies comunican al cerebro, a través del sistema nervioso central, lo que ocurre bajo ellos y lo que necesitan para negociarlo.
2. Con la información recogida visualmente, el cerebro analiza una sección del camino y decide qué acciones tiene que hacer cada parte del cuerpo para pasar por él. El cerebro utiliza el sistema nervioso para transmitir estos movimientos por el

cuerpo.

3. Los grupos musculares se comunican entre sí a través del sistema nervioso para saber cuánto trabajo va a realizar cada uno en cada movimiento.

Tu coordinación es importante siempre que corres, pero es especialmente importante en las bajadas porque corres más, haces más fuerza y tienes menos tiempo para reaccionar. Lo bueno es que mejorar la coordinación en las bajadas es bastante fácil y divertido. En estos entrenamientos deberías concentrarte en la técnica.

Lo ideal es que hagas los entrenos para mejorar la coordinación en las bajadas en pendientes entre moderadas y técnicas. En estas bajadas, el terreno requiere tu máxima atención y todas las partes de tu cuerpo tienen que trabajar en sinergia. Tu nivel de comodidad es importante a la hora de elegir el lugar donde realizar estos entrenamientos. A veces preferirás caminos que estén a la vuelta de la esquina para practicar la velocidad. Otras veces, querrás apretar un poco más y salir de tu zona de comodidad técnica para acostumbrarte a otros caminos.

Este entrenamiento de series provoca fatiga del sistema nervioso y muscular. Por ejemplo, la propiocepción, que en el trail running es la forma en que los músculos y articulaciones del pie comunican al cerebro y al resto del cuerpo lo que se van encontrando y cómo reaccionar, se pierde cuando estás cansado. Si ves que te está costando demasiado física y mentalmente enfrentarte a los obstáculos del camino, es que tienes que descansar.

El método a seguir en las series en bajadas debería ser similar al método de las series en bajada para entrenar los músculos, es decir, deberías empezar con series cortas e ir aumentándolas conforme tu mente y tu cuerpo van adaptándose. Además, no tienes que hacer series formales si te interesa incorporar descensos importantes a alguna de tu carrera de entrenamiento. Procura no pasarte con las carreras en bajadas en las carreras fáciles.

EJERCICIOS DE TRAIL RUNNING

En el apartado anterior has visto cómo incluyendo determinados tipos de carrera altamente específicos a tu entreno puedes convertirte en un mejor corredor de montaña. Hay unos ejercicios que te servirán para descomponer los componentes de tu zancada y mejorarla. Los objetivos de estos ejercicios son reforzar los músculos que se necesitan para correr y mejorar la coordinación motora. Hay muchos ejercicios que puedes hacer, pero en este apartado mencionamos únicamente unos que te ayudarán a mejorar tu carrera de montaña.

ZANCADAS

Si este libro fuera un anuncio de trail running, ahora te soltaríamos el rollo de los increíbles beneficios que obtendrás con tan solo cinco minutos de ejercicio tres veces por semana. Las zancadas son el ejercicio más sencillo que cualquier corredor puede hacer y, sin embargo, es un ejercicio extremadamente efectivo. Se trata de esprintar dando zancadas de entre 75 y 100 metros (o durante 10 o 20 segundos), en las que aumentarás gradualmente la velocidad al llegar a la mitad de la distancia por recorrer. El objetivo es mejorar tu economía al correr corriendo rápido una distancia corta sin que afecte a tu sistema aeróbico. Deberías hacer este ejercicio al final de una carrera fácil o antes de un entreno de velocidad muy rápida. Da cuatro o cinco zancadas corriendo y descansa un minuto después de la serie. Entre una serie y otras puedes caminar o parar.



Practica el ejercicio de las zancadas para mejorar la economía de tu carrera.

PIES RÁPIDOS

Los corredores de montaña tienen que ser rápidos con los pies; el cerebro y el cuerpo deberían estar constantemente «hablándose». El ejercicio de los pies rápidos pretende desarrollar la coordinación motora en un entorno seguro y sin obstáculos. El objetivo es elevar y bajar cada pie lo más rápidamente posible manteniendo una buena forma.

Para hacer este ejercicio, busca una superficie plana, a poder ser de hierba, con 20 metros de espacio abierto y colócate en la posición de preparado: ligeramente inclinado hacia delante desde los talones, piernas y tronco rectos algo inclinados hacia delante. Los músculos del core deberían estar trabajando pero no rígidos. Mueve los brazos y levanta

las rodillas, pero mucho menos de lo que las levantas con la zancada que das cuando corres. Los pies solamente deberían levantarse entre 7,5 y 10 centímetros del suelo y deberían pisarlo con la planta. Deja que los brazos se muevan de forma natural para ayudar a esta elevación de piernas. Repite este ejercicio cinco veces durante 30 segundos cada vez y descansa 30 segundos después de cada repetición. Puedes hacer el ejercicio quieto en un sitio o moviéndote ligeramente hacia delante, lo que tú prefieras.



Este ejercicio de los pies rápidos mejora la coordinación y velocidad de los pies.

Te puede ocurrir que cuando realices este ejercicio por primera vez, estés cansado al final de cada repetición e intentes seguir levantando los pies a la misma altura y a la misma velocidad que al principio. Este cansancio no es debido a la respiración ni a que tus piernas estén cansadas, sino a que has llegado al límite de tu coordinación motriz. Concéntrate.

ELEVAR LAS RODILLAS

Para correr bien por la montaña necesitas tener un core estable y fuerza en los flexores de la cadera. Realiza este ejercicio en una superficie de hierba plana con 75 metros de espacio abierto, por lo menos. Colócate en la posición de preparado y después levanta una rodilla hasta que el muslo esté paralelo al suelo.

Esta elevación de rodilla debería ser exagerada y enérgica. Una vez arriba, deja que baje de forma natural al suelo apoyando la planta. Repite el ejercicio con la otra pierna

acelerando el ejercicio todo lo que puedas, pero manteniendo una buena forma. Los brazos deberían moverse contrariamente a la pierna levantada como cuando haces el ejercicio de las zancadas.

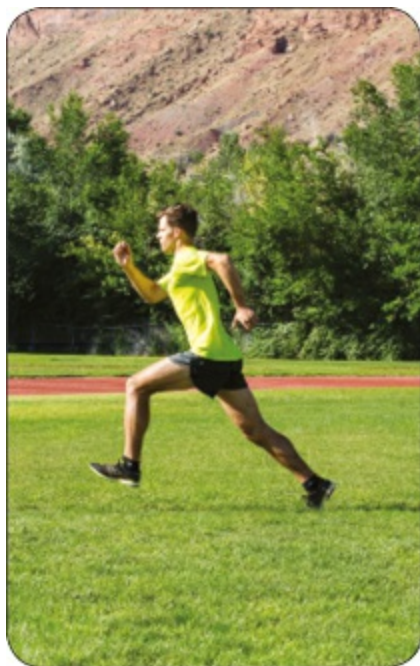
Vigila de no cometer el típico error de inclinar el torso hacia atrás. Si ves que lo estás haciendo, es que todavía no tienes suficiente fuerza en el core para hacer este ejercicio correctamente. No te preocupes, es perfectamente normal.

Empieza con suavidad, con cinco elevaciones en 12 segundos y después descansa 30 segundos entre cada repetición. Con el tiempo podrás hacer cinco repeticiones de 30 segundos.

EMPUJAR DESDE DETRÁS

Cuando lanzas una pierna hacia delante, la otra empuja desde detrás. Este empuje desde detrás es la clave para generar fuerza y velocidad, y este ejercicio te ayudará a desarrollar esta fuerza y velocidad.

Para hacer este ejercicio, busca un terreno de hierba de 75 metros y colócate en la posición de preparado. Se trata de saltar pero, en este caso, el movimiento hacia delante lo hace la pierna que está detrás y no la de delante. Levanta una pierna y balancea los brazos de una forma natural como haces cuando corres. Empuja con fuerza y brío hacia delante con la pierna que tienes en el suelo. Cuando la pierna que está delante toque el suelo, utilízala para empujarte y levántala impulsando el cuerpo hacia delante. Has de hacer un movimiento similar al de saltar. Repite estos empujes desde atrás cinco veces durante 20 segundos y descansa 30 segundos después de cada repetición.



El empuje desde detrás desarrolla la fuerza y la estabilidad en el elemento empuje de la zancada.

Lo difícil de este ejercicio es exagerar el empuje desde atrás manteniendo el equilibrio sobre una pierna. Seguramente al principio irás un poco lento, pero no pasa nada porque tu objetivo no es la velocidad sino la acción de empujar. Verás que conforme vas desarrollando fuerza y coordinación para empujar y mantener el equilibrio al mismo tiempo, realizarás el movimiento más rápidamente.

BALANCEAR LOS BRAZOS

Intenta correr, especialmente en la montaña, con los brazos pegados al torso sin moverse. ¿No funciona verdad? Desarrollar la fuerza de los brazos para que te ayuden a avanzar te convertirá en un mejor corredor.

A diferencia de los otros ejercicios de este apartado, este lo puedes practicar en cualquier sitio mientras tengas dos pesos de entre 2 y 4 kilos (piedras, por ejemplo) y suficiente espacio para mover los brazos como si corrieras. Para empezar, sujeta un peso con cada mano, colócate en la posición de preparado y empieza a balancear los brazos lo más rápido que puedas, como si estuvieras corriendo pero sin moverte. Aunque muevas los brazos con rapidez, mantén una buena postura durante todo el ejercicio. El ángulo entre el brazo y el antebrazo debería ser de unos 80 o 90°, y deberían moverse rectos desde detrás hacia delante y paralelos al cuerpo.



El movimiento fuerte y eficiente de los brazos mejorará tu zancada.

Igual que ocurre con el ejercicio de levantar las rodillas, tenderás a tirar el torso hacia atrás. Utiliza la fuerza del core para mantenerlo en la posición correcta, ligeramente inclinado hacia delante. Los hombros subirán ligeramente con tensión y, a lo mejor, también tensas los músculos del cuello y de la cara. Procura relajarte y mantener los hombros abajo, dejando que el esfuerzo lo hagan los brazos y el core.

Realiza este ejercicio hasta que estés cansado o hasta que no puedas mantener la buena postura. Puedes llegar a realizar entre 30 y 50 movimientos con cada brazo. Después relaja completamente un minuto y vuelve a empezar. La primera vez que hagas este ejercicio no lo hagas más de tres veces.

CROSS-TRAINING

Para ser un mejor corredor de montaña hay muchos ejercicios que puedes hacer sin salir a correr. El cross-training es un ejercicio muy efectivo para mejorar la forma física para correr, pero también puede ser una actividad que simplemente haces porque te gusta y que resulta que complementa tu trail running. El cross-training es un buen ejercicio físico y mental si estás lesionado o quieres dejar de correr un tiempo. El mayor beneficio del cross-training, aparte de la diversión, es que utilizas los músculos que no se utilizan o se utilizan de manera diferente cuando corres. Esta actividad genera una musculatura más equilibrada, que te ayudará a evitar lesiones por sobreesfuerzo.

No es necesario que tengas un plan o un objetivo para el cross-training, pero si lo

descompones en categorías como la capacidad aeróbica, la fuerza y la flexibilidad, te será muy útil.

Hay otras actividades aeróbicas que son un suplemento natural a tu trail running. Todas ellas desarrollarán tu motor aeróbico y la mayoría de ellas desarrollará, por lo menos, algunos de los músculos más importantes para correr. Por ejemplo, ir en bicicleta de carretera o de montaña, o incluso hacer bicicleta estática, hace bombear tu corazón y trabajar los músculos de las piernas. Actividades como el esquí nórdico o las raquetas de nieve también tienen sus beneficios. Por supuesto, puedes participar en un montón de actividades aeróbicas divertidas como son: natación, fútbol, canoa, esquí, máquinas cardiovasculares en el gimnasio y excursionismo.

El cross-training aeróbico es un entreno similar al de correr con alguna desviación del movimiento de correr. Esta actividad proporciona a tus músculos y a otros tejidos la posibilidad de descansar si están cansados o lesionados. Muchos de los corredores de montaña hacen el cross-training para divertirse pero, de hecho, puedes imitar cualquiera de los cinco componentes de la carrera de montaña (carrera fácil, carrera de recuperación, carrera larga, carrera de velocidad y entreno en subidas) con otra actividad aeróbica. Por ejemplo, puedes hacer una salida larga de bicicleta de carretera que aeróbicamente imite una carrera larga, hacer series de VO_2 máx. en una máquina elíptica, o hacer un entreno a ritmo regular mientras vas con raquetas de nieve.

Seguramente ya te has dado cuenta de que correr por la montaña requiere algo más que un corazón fuerte y un par de buenos pulmones. La agilidad, la fuerza y la flexibilidad, entre otras, juegan un papel muy importante.

Si estás interesado en aumentar tu fuerza, puedes realizar los típicos ejercicios con pesas o utilizar el peso de tu cuerpo para entrenarla. Otros deportes como el esquí, el ciclismo o la escalada, ayudan también a tonificar el cuerpo.

Las palabras *flexibilidad* y *corredor* casi nunca se asocian. ¿Por qué los corredores son tan inflexibles? La razón es que los corredores realizan ejercicios altamente repetitivos con unos movimientos bastante limitados. Los corredores realizan la misma zancada miles de veces cada vez que corren y quizás millones de veces en un año. Sus músculos se vuelven increíblemente eficientes en los movimientos de correr, pero nada más.

Algunos estudios demuestran que demasiada flexibilidad puede ser perjudicial para la resistencia de los corredores porque reduce la economía al correr y les hace más susceptibles a padecer lesiones por sobreesfuerzo. Sin embargo, las consecuencias de tener muy poca flexibilidad son también negativas. Los ejercicios de flexibilidad, como el yoga o Pilates, estiramientos dinámicos o estiramientos aislados activos, deberían formar parte de tu rutina dos veces por semana.

ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO DEL TRAIL RUNNING

En este cuadro simplificado encontrarás los diferentes tipos de entrenos que puedes hacer.



Considera este capítulo como un buffet gigante de oportunidades para entrenar el trail running. Entre todos estos tipos de carreras, ejercicios y cross-training encontrarás un montón de oportunidades para mejorar tu carrera y para divertirte. Ahora que ya conoces la diversidad de ejercicios que puedes hacer para mejorar, pasa al capítulo 9, donde aprenderás a aunarlo todo en un plan de entrenamiento efectivo y saludable. ¡Sigue leyendo!

Lugares y carreras motivantes

Trail Menorca Camí de Cavalls, Menorca, Baleares, España



Correr en el Camí de Cavalls es zambullirse de lleno en un trazado cargado de historia y aderezado con paisajes increíbles con playas teñidas de turquesas imposibles, arena finísima, gruesa y muy gruesa, campos inmensos de un verde que rezuma vida, piedras de lo más variadas... Es fusionarte con la naturaleza a través de un sendero con más de 300 años de historia y que recorre el litoral de la pequeña isla de Menorca, en el mar Mediterráneo.

La Camí de Cavalls ofrece cinco distancias en una sola carrera con cabida para multitud de corredores de distinto nivel. Los más osados y experimentados podrán enfrentarse al reto de intentar dar la vuelta entera a un trazado de 185 kilómetros con un desnivel positivo de 2.863 metros en menos de 40 horas. También se puede recorrer la Trail Menorca Costa Nord de 100 kilómetros, con 1.800 metros de desnivel positivo en la cara más salvaje de la isla, coronando los acantilados más altos y las playas más vírgenes, o la Trail Menorca Costa Sud con sus maravillosos 85 kilómetros y 1.070 metros de desnivel positivo a través de barrancos y playas de ensueño con aguas transparentes y arena blanca.

Para aquellos que disfrutan caminando también existen dos trekkings, el de la Costa Nord de 37 kilómetros y 350 metros de desnivel positivo y el de la Costa Sud con sus 55 kilómetros y 529 metros de desnivel positivo.

Menorca no solamente brinda sus fascinantes paisajes para esta carrera sino también su peculiar gastronomía —muy ligada a productos del mar—, su cultura talayótica con centenares de monumentos prehistóricos por visitar y un carácter, el menorquín, moldeado durante siglos para adaptarse a tantos visitantes que han pasado por esta joya del Mediterráneo.

Además, la isla fue declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO en el año 1992, una condición que protege su privilegiado ecosistema y la dota de un especial interés natural que la convierte en un destino sin igual para disfrutar de la práctica del train running.

(Nota: esta parte ha sido escrita por Guiem Bosch y Víctor Truyol)



CAPÍTULO 9

CREA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

Este capítulo te ofrece las herramientas para crear un plan de entrenamiento bien estructurado y elaborado. Por ejemplo, aprenderás la regla del 10 %, los ciclos de entrenamiento periódicos, los componentes de un plan de entrenamiento y mucho más. Tu salud durante el entreno y fuera de él afecta en tu rendimiento al correr, por eso, este capítulo acaba con unas consideraciones sobre temas de salud general como son el sobreesfuerzo, el sueño o el estrés, y con una discusión sobre cómo compaginar el deporte de correr con el resto de tu vida. Aunque quieras correr de una forma totalmente libre y sin ninguna estructura, la aplicación de vez en cuando de los principios de este capítulo te ayudará a mantener una relación de larga duración con este deporte.

DESARROLLA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO

Algunos corredores de montaña salen en busca de diversión sin seguir ningún entreno estructurado. Incluso hay muchos que ni siquiera consideran el hecho de salir a correr un

entreno, sino que lo ven como una actividad para ir a ver bonitos lugares. Para aquellos corredores que quieran añadir un plan de entrenamiento estructurado que contenga una combinación equilibrada de correr, cross-training y demás, el resultado será gratificante. Si desarrollas y sigues un plan de entrenamiento, mejorarás tu forma física, aumentarás tu velocidad, fuerza y confianza en ti mismo al terminar los entrenamientos, reforzarás tus objetivos y tu compromiso con un proceso a largo plazo, tendrás una ventaja en las carreras, podrás prevenir lesiones y obtendrás muchos otros beneficios. Esta sección explica cómo crear un plan de entrenamiento para aquellos corredores que lo deseen.

El tener un plan de entreno estructurado no quiere decir que no puedas ir a correr libremente. Incluso con un plan de entreno, tú puedes elegir tus propias rutas, correr con amigos, mirar las vistas y abandonar o seguir el plan cuando tú quieras.

LA PERIODICIDAD

Por mucho que te guste correr por la montaña, tienes que reconocer que es un deporte muy exigente física y mentalmente. Tendrás que descansar y, de vez en cuando, dejar de correr durante un tiempo para mantener una buena salud. La periodicidad es la organización por períodos (anual, mensual, semanal...) de tu carrera para compaginarla con el descanso.

Aunque el concepto de periodicidad se suele aplicar más a los corredores que quieren un alto rendimiento en las carreras, todos los corredores de montaña deberían periodizar sus entrenos para incluir algo de tiempo libre. Max King, campeón mundial de carreras de montañas en el año 2011, recomienda organizar el entrenamiento en bloques de cuatro semanas. «Los estudios demuestran que el cuerpo responde mejor a tres semanas incrementando el entreno seguidas de una semana de menos entreno. A mí me gusta hacer tres semanas seguidas incrementando el volumen o la intensidad entre un 5 y un 10 % cada semana y después hacer una semana de menor volumen e intensidad que sea igual a la primera semana. Este período de cuatro semanas de entreno me permite incrementar el volumen poco a poco trabajando al mismo tiempo el sistema fisiológico y los entrenos específicos atendiendo a mis objetivos».

¡Entrena duro y descansa más! Es en los días de descanso cuando tu cuerpo absorbe el duro trabajo que has realizado.

Además, las semanas de menor volumen que King describe permiten a tu cuerpo asimilar el esfuerzo que has estado haciendo, la posibilidad de que se curen las pequeñas lesiones o dolores que puedas tener, y son un alivio para tu mente. De todas formas, si

ves que tres semanas de entreno duro y una de recuperación es demasiado para tu cuerpo, acorta el entreno a dos semanas y haz una de recuperación.

King explica: «Hay muchos atletas que periodizan su entreno en bloques de tres a seis meses dependiendo de la estación y de las carreras que tengan previsto hacer. Estos períodos más largos de entreno les permite llegar a su objetivo, pero también limitan el espacio de tiempo que pueden correr a un nivel de forma física elevado».

Los ciclos de carrera se pueden definir según la estación del año si tus entrenos en temporada baja se ajustan a tu participación en deportes de invierno. Puede ser que tengas que reducir tus entrenos cuando tu trabajo, familia o calendario social sea apretado. O quizás, planificas intencionadamente un tiempo sin correr.

Si pretendes participar en carreras importantes o hacer algún gran reto nuevo (estamos hablando de carreras desde 10 kilómetros hasta maratones de montaña), es mejor que te limites a un máximo de tres salidas importantes al año. Estas serán las carreras por las que más te preocuparás, los lugares en los que querrás darlo todo. Si tienes más de tres eventos importantes en tu calendario, a lo mejor no eres capaz de entrenar específicamente para estos eventos o tu cuerpo no puede recuperarse del todo entre uno y otro. Siempre puedes participar en otras carreras como parte del entrenamiento para las más importantes, pero probablemente no estarás en plena forma para estas últimas. Cuando te entrenes para un evento relevante, divide tu entrenamiento en cuatro bloques: entreno básico, entreno máximo, entreno de mejora y recuperación. Dependiendo de la distancia del evento y de cómo quieres entrenar para él, estos bloques pueden durar entre 15 y 26 semanas.

FASE DE ENTRENO BÁSICO

En esta fase lo que haces es desarrollar tu capacidad aeróbica corriendo la mayoría de las carreras a un ritmo fácil. Durante este tiempo, tus músculos se desarrollan, desarrollas unos canales más eficientes para que fluya la sangre hacia los músculos y tu esqueleto y tejidos blandos se adaptan al estrés de correr. Casi igual de importante es que estableces una rutina positiva y te acostumbras a la naturaleza del correr que, a veces, es muy exigente. Una fase media de entreno básico dura entre 8 y 12 semanas, pero puede durar más si estás entrenando para carreras de larga distancia.

FASE DE ENTRENO MÁXIMO

Después de la fase anterior, tendrás que pasar a la de entreno máximo, durante la cual continuarás corriendo fácilmente pero añadiendo entrenos de velocidad y en subidas.

Estos entrenos, que hemos explicado en el capítulo 8, desarrollan tu base aeróbica para que tengas más fuerza y velocidad. Esta fase suele durar entre 6 y 10 semanas.

FASE DE PERFECCIONAMIENTO

Esta fase prepara tu cuerpo para el evento que vayas a correr. Durante esta, tendrás que recortar tu fase de carrera fácil y mantener los entrenos de velocidad y en subidas de una forma acorde a tus objetivos.



Los caminos suaves son perfectos para entrenar la velocidad.

Además de poner a tono tu cuerpo y tu mente, este período permite a tu cuerpo recuperarse físicamente de las exigencias de un entreno duro. Pero no se trata de descansar porque podrías perder tu forma física. Esta fase debería durar entre siete días y tres semanas.

FASE DE RECUPERACIÓN

Es buena idea hacer un tiempo de reposo después de un evento. Esta fase de descanso puede ser dejar de correr totalmente, hacer cross-training o correr libremente. Se hace para dar un respiro a la mente y a los diferentes sistemas corporales, y que puedan recuperarse del estrés de correr. Para carreras más cortas, como las de 5 o 10 kilómetros, esta fase debería ser de un par de días, pero si se trata de un medio maratón o de un maratón, se necesitan entre dos y tres semanas de recuperación.

OTRAS CONSIDERACIONES

Supongamos que quieres hacer dos carreras entre las que solamente hay cuatro semanas de diferencia. Puedes rendir bien y disfrutar las dos, pero tendrás que prestar un cuidado especial a las semanas que hay entre ellas para que estés igual de bien en la segunda que en la primera. Después de la primera carrera, tu objetivo primordial debería ser la recuperación. Una vez se haya recuperado tu cuerpo, volverás a la fase de entrenamiento. Dependiendo de la distancia de la primera carrera y del tiempo que haya entre las dos carreras, tendrás que empezar a entrenar antes de haberte recuperado al cien por cien. En esta segunda fase de entrenamiento deberías reducir la carrera fácil y mantener el entreno de velocidad y en subidas.

CONTROLA TU ENTRENAMIENTO

Mucha gente controla sus entrenos semanalmente. Es raro que un plan de entreno o la preferencia personal haga que una persona escoja un programa de 10 días, dos semanas o más. La duración exacta de tu período de entrenamiento no importa, pero debería ser de una duración uniforme dividida en espacios para que puedas comparar tu evolución de un período a otro.

Si elaboras un plan de entrenamiento, te interesa seguir de cerca los kilómetros que haces para no hacer demasiados en poco tiempo, algo que podría lesionarte. Hay gente que sigue su evolución fijándose en la distancia que corre, otros prefieren fijarse en el tiempo. Cualquiera de las dos opciones es válida.

ORGANIZA TU CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Tanto si desarrollas un plan de entrenamiento como si no, deberías incluir una carrera fácil y una de recuperación, y un día de descanso cada dos o tres días. Una vez te hayas

metido en el meollo de tu programa de entrenamiento, tus semanas podrán ser una mezcla de días duros (carreras largas, entrenos de velocidad o subidas) y días menos duros.

Podrías seguir la evolución de tu entrenamiento con alguna herramienta online, en una hoja de Excel o en una libreta escrita a mano.

Aunque se trata de organizar tu calendario de salidas a correr, no te olvides de añadir algo de cross-training. Asegúrate, por eso, de no hacer un entreno de cross-training duro un día que se supone que estás recuperándote de un entreno de correr duro. Concédele a tu cuerpo el descanso que necesita. Asegúrate también de no incrementar el entrenamiento demasiado rápido. Deberías seguir la regla del 10 %, es decir, no deberías incrementar el volumen de entreno, que se mide por la distancia o por el tiempo, más del 10 % cada semana. Los corredores más experimentados pueden utilizar esta norma más como una guía que como una regla, pero, en cualquier caso, no deberían hacer incrementos de más del 20 %. Tu cuerpo necesita un tiempo de adaptación y si incrementas el volumen de entrenamiento demasiado rápido, corres el riesgo de lesionarte.

CALENDARIO PARA LA FASE DE ENTRENAMIENTO BÁSICO

En esta fase, tu calendario semanal debería incluir carreras fáciles, una carrera larga y una de recuperación después de la salida larga. Está bien que te esfuerces un poco más de vez en cuando, pero recuerda que tu objetivo en esta fase es crear una base fuerte de forma aeróbica para utilizarla en las siguientes fases del entrenamiento. Tampoco tengas miedo de sustituir las carreras fáciles, las de recuperación o el cross-training con un día de descanso cuando lo necesites. Muchos atletas de élite dedican un día entero a descansar por cada semana de entreno. Este calendario semanal (mira la tabla a continuación) es un ejemplo de cómo podrías crear tu propio calendario.

CALENDARIO PARA LA FASE DE ENTRENO MÁXIMO

En esta fase del entrenamiento, un calendario semanal típico debería incluir carreras fáciles, largas y de recuperación de la fase anterior y, como mínimo, una sesión de entreno de velocidad o subidas, y dos sesiones de ejercicios si tu cuerpo lo resiste. La parte más difícil al diseñar un plan semanal para esta fase de entreno máximo es decidir qué entrenos de velocidad y en subidas deberías hacer. Ten en cuenta el tipo de carrera

para la que estás entrenando y elabora los entrenos atendiendo a ella. Por ejemplo, si estás entrenando para un medio maratón, los entrenos de carrera a ritmo constante son muy importantes. Especialmente significativo para el trail running es practicar la carrera rápida en el mismo tipo de terreno en el que vas a hacer la carrera. Si estás entrenado para una carrera de montaña de 16 kilómetros con subidas, te será muy beneficioso hacer los entrenos de subidas, pero deberías entrenar tu sistema aeróbico a diferentes velocidades, por lo que también deberías hacer entrenos de velocidad.

Ya hemos dicho que tienes que alternar días de entreno duro y días de entreno suave. Evidentemente, los entrenos duros te harán más fuerte, pero es en los de recuperación cuando tu cuerpo absorbe e incorpora este trabajo duro. No nos cansaremos de repetirlo: ¡no temas descansar! A veces, un día de descanso te ayudará a curar esos músculos doloridos y a restaurar la energía de una forma mucho más rápida que una sesión de entreno fácil o de recuperación.

En el calendario que hay a continuación hay dos formas diferentes de elaborarlo para esta fase de entreno máximo, pero cualquiera de las dos te ayudará a mejorar tu carrera.

CALENDARIO PARA LA FASE DE PERFECCIONAMIENTO

En esta fase, eliminamos prácticamente todas las salidas fáciles y largas, pero mantenemos el trabajo de velocidad y en subidas. En esta fase es muy importante que diseñes tus entrenos de velocidad y en subidas de una manera acorde a la carrera que tienes planeado hacer. También puedes realizar series aeróbicas para solidificar la economía de tu carrera para el día del evento. El calendario de esta fase incluye más descanso y carreras más fáciles y largas que en las fases anteriores.

CALENDARIO PARA LA FASE DE RECUPERACIÓN

No olvides descansar después del evento. Este apartado no prescribe un calendario de recuperación porque no has de tener uno preestablecido, sino que has de correr lo que tu cuerpo te pida.

Ejemplo de calendario semanal para la fase de carrera básica

DÍA	TIPO DE ENTRENO
Lunes	Carrera de recuperación

Martes	Carrera fácil
Miércoles	Descanso o cross-training
Jueves	Carrera fácil
Viernes	Carrera fácil
Sábado	Carrera fácil o cross-training
Domingo	Carrera larga o carrera larga acortada

Ejemplo de calendario semanal para la fase máxima

DÍA	EJEMPLO 1, TIPO DE ENTRENO	EJEMPLO 2, TIPO DE ENTRENO
Lunes	Entreno en subidas	Descanso
Martes	Carrera fácil	Carrera fácil
Miércoles	Entreno de velocidad	Entreno de velocidad
Jueves	Carrera de recuperación	Carrera de recuperación
Viernes	Carrera fácil	Entreno de velocidad
Sábado	Carrera larga	Carrera fácil
Domingo	Carrera de recuperación	Carrera larga

Ejemplo de calendario semanal para la fase de perfeccionamiento

DÍA	TIPO DE ENTRENO
Lunes	Descanso
Martes	Carrera corta y fácil
Miércoles	Entreno de velocidad
Jueves	Descanso
Viernes	Entreno de velocidad
Sábado	Carrera fácil

CORRER CON SALUD

Por muy fácil que te resulte centrarte en tu entrenamiento y por muy tentado que estés de correr lo más rápido y fuerte que puedas, tu cuerpo tiene una capacidad de resistencia limitada y el correr evidentemente le afecta.



Tu entrenamiento puede inspirar a los que están a tu alrededor.

El estrés puede afectar mucho a tu entrenamiento. El trabajo, la familia, el colegio y otros factores pueden producir un estrés enorme que si no se mitiga, afectará a la producción de hormonas, que puede dejarte agotado física y psicológicamente. El estrés en la vida destruye tu deseo de entrenar, dificulta físicamente tu habilidad de correr y se junta con el estrés de correr para dejarte «quemado».

No puedes eliminar el estrés de la vida, pero sí puedes minimizarlo y mitigarlo cuando aparezca antes de que afecte negativamente a tu bienestar. Correr es una forma muy eficiente de eliminar el estrés, pero solo si forma una parte sana de tu vida. La

lectura, el yoga, la meditación, la cocina, escribir un diario, pasear al perro y hacer una escapada de fin de semana son también formas muy efectivas de reducir el estrés. Elige la actividad que más te guste para reducir el estrés y realízala siempre que estés estresado.

Para ser un corredor de montaña fuerte, y un buen miembro de la sociedad, siempre has de tener cuidado de tu salud. Dormir bien es probablemente la herramienta de salud que más se infravalora en nuestra cultura occidental. Los expertos del sueño dicen que la gente necesita entre siete y nueve horas de sueño por noche. A lo mejor, notas que tienes que dormir más cuando estás entrenando duro o te estás recuperando de una carrera. ¡Duerme lo suficiente!

Si empiezas a sentirte cansado cuando empiezas a correr, te falta motivación para salir a correr, necesitas dormir más de lo normal, o te levantas cansado, deberías empezar a pensar en que no te estás recuperando del todo de tus carreras y de otros tipos de estrés de tu vida. Si aparecen estos síntomas, puedes probar de hacer unos días de recuperación o descanso, de dormir mucho unos días y de reducir el estrés.

Pero si estos u otros síntomas similares (falta de sueño, aumento de la irritabilidad, dolores no crónicos) duran más de una semana, es que has sobrepasado tus límites de entreno. Otro síntoma del sobreentrenamiento es que, a pesar de entrenar duro durante varias semanas, tu forma física no mejora sino que parece haber dado un paso atrás. El sobrepasarse en los entrenos es algo que les ocurre a todos los corredores tengan o no un plan de entrenamiento organizado. Una vez identificado el problema, muchos corredores se recuperan con un par de semanas de descanso total o parcial.

El síndrome del sobreentrenamiento es el hermano mayor del exceso; tienes los mismos síntomas pero con mayor intensidad y duración. Es un síndrome que puede ser agobiante y, tristemente, puede tardar meses e incluso un año o más en desaparecer.

Es alentador saber que tanto el síndrome del exceso como el del sobreentrenamiento los puedes evitar controlando tu cuerpo cuidadosamente y descansando cuando este te lo pide. Una de las causas más comunes de estos problemas es ver que tu forma física mejora sustancialmente y, como te sientes animado, añadir más entreno y más duro a tu programa de entrenamiento. ¡Evita esta tentación! Lo mismo ocurre con la tentación de correr muchas carreras largas al 100 % en un período corto de tiempo. Otra situación problemática ocurre cuando un corredor con una rutina de entrenamiento bien elaborada, y aparentemente segura, se encuentra con un montón de estrés en su vida. El estrés debido al deporte y a otras causas ajenas al deporte contribuye a saturar los sistemas corporales, lo que provoca el agotamiento. Los atletas han de minimizar, controlar y mitigar el estrés.

En este sentido, el equilibrio en la vida es un tema que vale la pena tratar para cerrar este capítulo. Aunque difícil de definir, y más aún de conseguir, el equilibrio en la vida

viene a ser que ningún aspecto de esta afecte negativamente a otro. Todos tenemos trabajo, amigos, familias, aficiones, vacaciones y muchas otras formas de pasar el tiempo que no estamos corriendo. Correr debería hacer de ti una persona más sana y más feliz. La simbiosis entre correr y el resto de tu vida hace que el deporte de correr por la montaña sea una experiencia positiva.

Evidentemente, puede haber breves períodos en tu vida en los que te concentres más en correr que en otros aspectos, igual que tendrás breves períodos en los que te tendrás que concentrar más en otras cosas, por ejemplo, cuando tienes un hijo, cuando tienes exámenes finales, etc. Por otro lado, si decides que es importante conseguir un objetivo corriendo, tendrás que dedicar más tiempo y energía al entrenamiento. Si quieres concentrarte efectivamente en tu trail running por un tiempo, asegúrate de hacerle suficiente espacio en tu vida dedicando menos tiempo a otras aficiones o reduciendo las salidas con amigos.

La vida está llena de altibajos, igual que un camino de curvas. Algunos corredores de montaña disfrutan enormemente de correr libremente la distancia y el tiempo que les apetezca un día en concreto, mientras que otros gozan de la sensación de éxito por haber logrado el objetivo que se habían propuesto en una carrera gracias a haber creado un calendario estructurado de entrenamiento. La intención de este capítulo es ofrecerte el conocimiento y las herramientas que necesitas para crear tu propio calendario de entreno adaptado a tus intereses y necesidades. Hagas lo que hagas, ¡disfruta de tu carrera!

Lugares y carreras motivantes

La carrera Dipsea, California, Estados Unidos



Si quieres vivir la historia de las carreras de montaña, ve a California a correr la Dipsea. La primera Dipsea oficial se celebró en 1905, por lo que es la más antigua de Estados Unidos. Con un recorrido de 11,9 kilómetros, atraviesa el también famoso camino Dipsea, que conecta Mill Valley con Stinson Beach en Marin Headlands, en la zona de la bahía de San Francisco. Desde su inicio, el camino Dipsea asciende y desciende más de 670 escalones por una vegetación exuberante, que incluye árboles costeros enormes y helechos floridos, antes de llegar a las vistas infinitas del océano Pacífico.

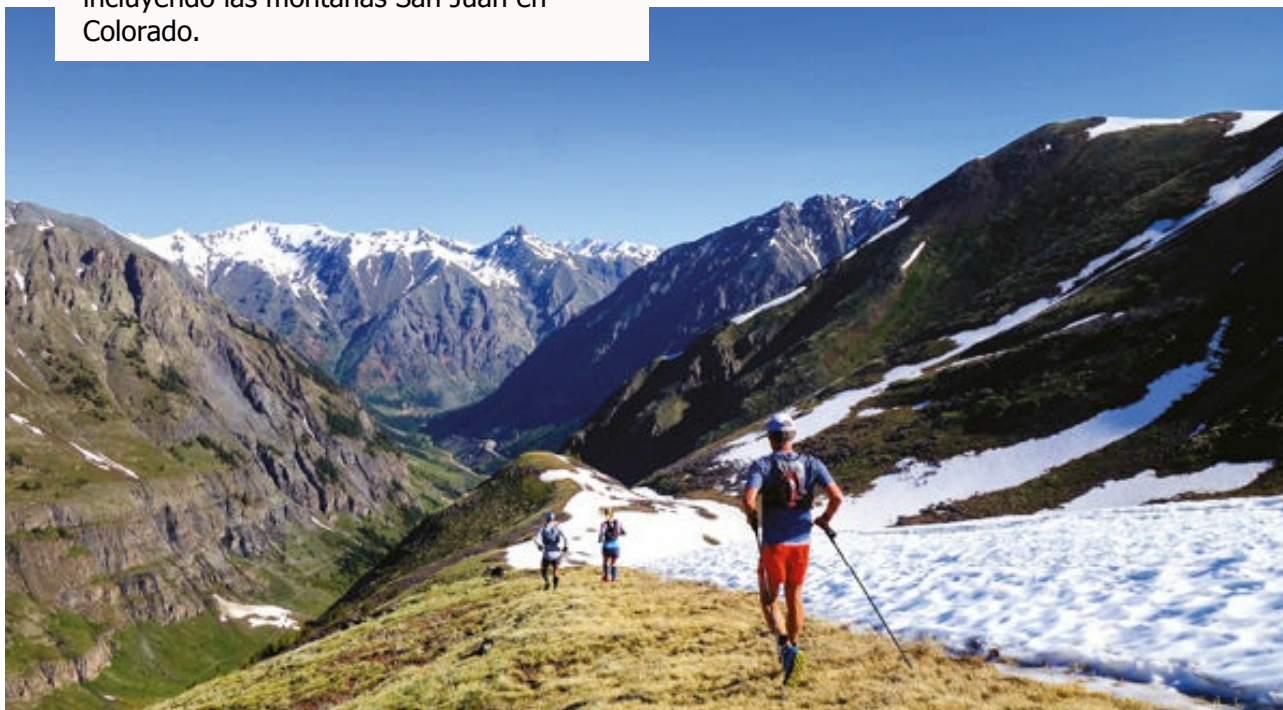
Cada año, unos 1.500 corredores participan en la carrera, divididos en grupos de edad. Recientemente, la Dipsea la han ganado un niño de 8 años, un hombre de 56 y otro de 72, cuyos rendimientos en sus respectivas edades ha sido superior a ningún otro. La olímpica Jackie Joyner-Kersey dijo en una ocasión: «La edad no es una barrera», y esto es definitivamente cierto en la Dipsea.

La principal barrera para los competidores es el terreno escarpado y con escalones. Durante la carrera, las cosas se van complicando. Los locales que conocen bien el camino Dipsea o aquellos que no temen caerse se atreven a correr agresivamente. El camino está bien y en muchas zonas es bastante ancho, lo que permite a los corredores que lo deseen arriesgar un poco.

Este camino de 11,9 kilómetros está abierto al público para otros menesteres. No hace falta participar en la carrera para disfrutar de los alrededores de Marin Headlands, unas montañas de miles de años que separan el océano Pacífico de la zona norte de la bahía de San Francisco. Eucaliptus aromáticos, coyotes, el sonido y las vistas del Pacífico chocando contra América, y los

cantos estridentes de los pájaros que revolotean sobre los bosques, son solamente algunas de las maravillas que te depara el camino.

Hierba y nieve, valle y montaña, las carreras de montaña lo tienen todo, incluyendo las montañas San Juan en Colorado.



CAPÍTULO 10

SEGURIDAD Y CONTROL

Las carreras de montaña son el vestíbulo a la aventura. Las recompensas de una gran aventura por caminos de montaña son ilimitadas: amaneceres y puestas de sol que te dejarán sin aliento, vistas del horizonte y del cielo, atisbos de animales salvajes en su hábitat natural, tiempo para explorar con gente interesante y mucho más. Pero con la aventura aparece el riesgo, la posibilidad de que la aventura salga mal. Debido a que muchas veces se corre por lugares remotos, a que las condiciones climatológicas pueden ser extremas, o a la inexperiencia para superar los problemas cuando aparecen, cualquier pequeño problema puede convertirse en una situación peligrosa. Pero el hecho de que correr por la montaña tenga riesgos no quiere decir que no puedas disfrutar de ello. Ya hemos dicho en los capítulos anteriores que la mejor manera de enfrentarse a un problema es evitándolo gracias a una buena planificación, un equipamiento adecuado y a aprender la técnica para ese tipo de aventura.

Este capítulo habla de los riesgos más comunes: la vida salvaje, las tormentas, el terreno escarpado, los cruces de terrenos nevados, los humanos peligrosos y otros. También describe las habilidades fundamentales que necesitas para correr con seguridad,

como la orientación efectiva, obtener y purificar el agua, emprender las acciones adecuadas en caso de pérdida, y muchas más. Por supuesto este capítulo no te evitará algún que otro problema, pero sí reducirá las posibilidades de que ocurra. También hablaremos de la importancia de cuidar los lugares por los que corremos.

HABILIDADES BÁSICAS EN LAS ZONAS RURALES

Si estás pensando en correr en zonas rurales, lugares que están a 16 kilómetros o más de la civilización, tendrás que tener una serie de habilidades pequeñas pero cruciales que te ayuden a solventar problemas o situaciones no planificadas.

LA ORIENTACIÓN EN LA MONTAÑA

A simple vista, encontrar tu camino en un sendero o camino de montaña de una dirección parece sencillo. Se trata de seguir el camino, ¿no? En muchos casos sí, te plantas en el camino y empiezas a correr. El camino empieza a hacer curvas y a girar, pero al final acaba donde has empezado. En este caso, puedes hacer el recorrido con el piloto automático.

Pero hay casos en los que el recorrido no es tan sencillo. Muchas veces, te encontrarás con intersecciones sin marcar, o te encontrarás con caminos que continúan durante unos kilómetros, pero de pronto desaparecen. O puede ser que la niebla u otras inclemencias del tiempo oscurezcan tu camino. En estos casos tendrás que utilizar tus habilidades de orientación. Se considera que la orientación es una habilidad difícil de dominar, pero es bastante fácil.

Primero de todo: muchas redes de caminos de montaña están bien marcadas con mapas en las intersecciones principales. Estos mapas suelen tener la típica señal «usted está aquí». Algunas redes de caminos están elaboradas de tal manera que es casi imposible perderse siempre que tengas un plano o sigas las indicaciones.

Cuanto más te alejas de la civilización o cuanto más remota sea la red de caminos, más posibilidades tienes de que tu camino no tenga mapas, señales u otras ayudas orientativas. Si estás viajando a una zona rural, ve preparado y lleva siempre un mapa.

El principal problema de los mapas es cómo leerlos. Los trazados de los mapas son diferentes, aunque la mayoría tiene un par de rasgos en común. Primero, los caminos y otros elementos geográficos prominentes como carreteras, arroyos, montañas, manantiales y demás están marcados con símbolos. Por ejemplo, los caminos están

dibujados con una línea. Casi todos los mapas son a escala, es decir que una distancia determinada del mapa corresponde a una distancia en la realidad. Por ejemplo, 1 centímetro en el mapa representa 625 metros a escala real. Muchos mapas indican el norte y casi todos tienen unas claves para describir los símbolos.



Un mapa topográfico es una poderosa herramienta de navegación para los corredores de montaña.

INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA UTILIZAR UNA BRÚJULA

Por si acaso ninguno de los tipos de navegación descritos en esta sección funciona, un corredor de montaña necesita una brújula para orientarse. Deberías llevar una siempre que corras por zonas rurales y saber cómo utilizarla.

Liza Howard, campeona de carreras de montaña e instructora desde el año 2003, explica: «Una brújula puede ser una pieza de equipamiento muy intimidadora. Por suerte, la parte más difícil de la brújula es el vocabulario. Las brújulas en sí son muy directas, lo único que hacen es señalar el norte. Tu tostadora o cafetera son mucho más complicadas. Y una vez sabes dónde está el norte, puedes imaginar todo tipo de cosas como en qué dirección estás yendo, dónde quieres ir o dónde estás».



Liza Howard muestra cómo se utiliza una brújula.

Si es posible, lleva una brújula con dos grados de precisión por lo menos, es decir que cada aguja de la brújula esté dos grados separada, y una que te permita ajustar la declinación, el número de grados que el norte magnético se desvía del norte real en un lugar determinado. La desviación magnética es una realidad muy graciosa de nuestro mundo. Los mapas muestran flechas apuntando el polo norte, lo que denominamos el norte real, pero el norte magnético, lo que la flecha magnética de la brújula indica, no es necesariamente el polo norte. Esta diferencia, denominada desviación magnética, varía según donde estés y está indicada en los mapas de calidad.

Si quieres utilizar tu brújula para determinar hacia dónde estás yendo, sigue los siguientes pasos:

1. Determina la desviación según indica la clave de tu mapa. En la mayoría de las brújulas, esto implica ajustar una esfera pequeña que hay por debajo de la esfera regular de la brújula.
2. Haz que la flecha que está en la esfera apunte hacia la dirección en la que te diriges.
3. Mira la esfera de la brújula y observa dónde apunta la flecha magnética que hay en ella. Esta flecha magnética siempre apunta al norte magnético. Procurando que la flecha larga esté apuntando siempre en la dirección en la que te mueves y toda la brújula esté plana, rota la esfera hasta que la flecha que apunta hacia el norte magnético esté entre las dos líneas paralelas que hay dentro de la esfera.
4. Lee el número de la esfera que hay al lado de la flecha pequeña de la brújula, que ha de estar entre 0 y 360°. Este número representa la dirección del viaje. Para tu información, 0° es el norte, 90° es el este, 180° es el sur y 270° es el oeste.

Puedes utilizar la brújula de muchas otras maneras, siendo la más típica la triangulación de tu posición en la realidad en un mapa. Utilizas la brújula para determinar la posición relativa con respecto a ti de tres puntos de referencia geográficos conocidos (puntos altos que pueden identificarse tanto en un mapa como en la realidad). Es fácil de hacer. Coloca la flecha de la brújula apuntando hacia el primer punto de referencia y sigue las instrucciones anteriores. Después, dibuja una línea en un mapa que represente la línea que ves hasta ese punto de referencia. Por ejemplo, si calculas que una montaña determinada está a 270° con respecto a tu posición, tendrás que dibujar una línea en el mapa que represente la línea que ves hasta ella, que estaría a unos 180° opuestos en una brújula o a 90°. Cuando repitas esto dos veces más, con otros dos puntos de referencia, verás que las tres líneas se cruzan en un punto. Este punto de intersección es el punto exacto donde tú estás. Si no tienes nada donde escribir, coloca un trozo de hierba o una ramita en tu mapa para representar estas líneas.

Una clase de orientación o de cómo utilizar la brújula te será muy útil. A lo mejor nunca vas a tener que emplear una brújula para encontrar tu camino de vuelta, pero es muy reconfortante saber que sabes utilizarla.

Un elemento de los mapas de caminos forestales de alta calidad son las líneas topográficas que expresan en las dos dimensiones del mapa los elementos topográficos tridimensionales del paisaje. Cada línea topográfica significa una elevación determinada con una cantidad específica de desnivel entre cada línea. Las claves del mapa te dirán la cantidad de desnivel representado por el espacio entre cada línea. Verás que las líneas en el mapa se juntan en algunos lugares y se separan en otros. Estas zonas representan el terreno más escarpado y más llano, respectivamente. Puedes utilizar estas líneas para determinar cuánto tendrás que subir o bajar y para orientarte en el entorno comparando la topografía que te rodea con lo que hay en el mapa. Entender las líneas topográficas de un mapa es como descubrir un código secreto: podrás identificar muchos matices topográficos de la vida real como mesetas, cadenas montañosas, barrancos y mucho más.

Por último, algunos mapas detallados contienen otros elementos que indican las variaciones en el terreno, como sombras para indicar las pendientes pronunciadas o la vegetación espesa. Si utilizas estos elementos del mapa y estudias la extensión de tu recorrido, sabrás antes de empezar hacia dónde te diriges.

El paisaje por el que estás corriendo también ofrece numerosas pistas orientativas. Por ejemplo, si sabes que el camino por el que estás corriendo se dirige hacia un paso alto entre dos montañas, podrás verlo antes de empezar a ascender mirando desde un punto bajo. En los lugares donde la vegetación no es demasiado densa se puede ver por dónde va el camino desde lejos. O si sabes que una determinada montaña o río debería estar a la derecha del camino por el que estás corriendo, puedes buscarlo antes de llegar allí. Dicho esto, el paisaje de la tierra es extremadamente complejo y te encontrarás muchas veces con desfiladeros que no se ven hasta que no estás cerca, cumbres que ondulan más veces de lo que esperabas y cimas falsas.

En algunos casos, las condiciones meteorológicas te impedirán ver el terreno más allá de los 3 o 6 metros y no te dejarán leer el paisaje. Un impedimento más común para ver el paisaje es la densa vegetación: árboles muy poblados, hierba alta o arbustos muy crecidos. Cuando esto ocurre, confía en los mapas, en la brújula o en un GPS.

OBTENER AGUA POTABLE

Cuando corres mucho rato por zonas rurales, puede llegar un momento en que te quedes

sin agua y tengas que buscarla en la naturaleza.

Primero, tendrás que encontrar la fuente de agua, pero dependerá del entorno y del clima en el que corres que la encuentres o no. Si estás en una zona alta alpina, encontrarás pequeñas corrientes y cascadas continuamente. En un desierto, tendrás que planificar dónde hallarás el agua en los escasos puntos que hay. En cualquier caso, el mapa que llevas tiene pistas de dónde encontrar agua. Mira las claves del mapa que indican las fuentes de agua y búscalas. Lo mejor es planificarlo antes de empezar a correr.



Este corredor está buscando agua potable en los agujeros del Parque Nacional de Cañones.

Estés donde estés, busca valles grandes o pequeños, o lugares donde la tierra esté agrietada, porque el agua fluye por la gravedad por debajo de los caminos. La presencia de árboles de hoja caduca y arbustos es también un indicador de que hay agua cerca. Busca también peñascos de roca sólida porque puede haber agua en las depresiones.

El agua que encuentres será potable aunque no esté tratada, pero contendrá bacterias, parásitos y otras criaturas que te pueden enfermar. Deberías presuponer que cualquier agua que encuentres en zonas alejadas ha de ser tratada, química o mecánicamente, antes de consumirla. Existen muchos productos para tratar el agua (filtros, yodo, dióxido de cloro, y radiación ultravioleta) y convertirla en agua potable. Cada producto para tratar el agua tiene sus pros y sus contras por lo que se refiere a la velocidad de purificación, el esfuerzo requerido, el sabor del agua una vez tratada y el peso del producto.

Algunos consejos que te ayudarán a saber encontrar la mejor fuente son: intenta buscar agua de corrientes que fluyan en lugar de agua estancada. Si hay señales que indican que el agua ha sido utilizada recientemente por animales, ve a un punto más alto

de la corriente para evitar la posible contaminación. Busca agua clara porque los sedimentos en suspensión pueden atascar los filtros, bloquear el tratamiento de ultravioletas o añadir arenilla al agua si la purificas químicamente. Puedes utilizar un trozo de tela para impedir el paso de partículas.

¿QUÉ HACER SI TE PIERDES?

Esperamos que nunca tengas que utilizar la información de este apartado, pero saber exactamente qué hacer en caso de perderte puede marcar la diferencia entre una simple aventura y una tragedia innecesaria. Así es como puedes salvar el pellejo:

NO TE ASUSTES

«Respira profundamente. La gente se pierde, pero casi siempre se encuentra. La clave cuando te pierdes está en no perderte aún más», dice Liza Howard. Si te pierdes y te asustas mucho, detente y elimina el miedo. No te muevas, no tomes decisiones ni hagas nada hasta que tu estado emocional se haya tranquilizado y puedas pensar racionalmente.

NO AVANCES

Si no sabes dónde estás, lo más probable es que no sepas hacia dónde te diriges.

PIENSA EN RETROCEDER TUS PASOS

A continuación, Howard recomienda la posibilidad de deshacer el camino. El objetivo aquí debería ser regresar hasta un punto en el que sabías dónde estabas. ¿Puedes ver tus huellas en la tierra, arena o nieve? ¿Estás casi ciento por ciento seguro de que reconocerás los elementos del paisaje por el que acabas de pasar? Si es así, retrocede tus pasos hasta llegar a un punto que conozcas.

TRIANGULA TU POSICIÓN

Si tienes un mapa, brújula y una buena vista del terreno, triangula tu localización. Para ello sigue las instrucciones del apartado «Instrucciones básicas para utilizar una brújula»

de este capítulo. Una vez te has localizado en el mapa, planea cómo retrocederás desde ese punto hasta tu ruta prevista, y hazlo deshaciendo camino, no tomando uno nuevo. Utiliza una brújula para volver hacia atrás.

NO TOMES NINGÚN ATAJO

No abandones el camino para tomar un atajo. Muchas veces, los desvíos y las dificultades del terreno no son totalmente visibles y, al final, resulta que el atajo no es tal. También, si necesitas el rescate de un profesional, te encontrarán antes si estás en el camino que fuera de él. La única excepción es, dice Howard, si puedes ver algo extremadamente obvio y útil: «Si ves una carretera, corriente o valle que te lleve a un lugar conocido, síguelo», pero da la vuelta si te encuentras con terreno peligroso; no añadas más riesgo a tu arriesgada situación.

NO TE SEPARES DEL GRUPO

Dos o más cabezas (y cuerpos) son mejor que uno. Aunar recursos y trabajar en común es mucho más fácil y seguro que dividirse en pequeños grupos o ir solo. La única excepción a esta regla es si un miembro del grupo está incapacitado y no puede moverse. Dependiendo de la situación, tendrás que dejar a alguien solo para ir en busca de asistencia de emergencia.

TRABAJA CON EL GRUPO

Si formas parte de un grupo, podéis trabajar juntos para crear un sistema de búsqueda desde vuestro último punto conocido, pero aseguraos de estar siempre en contacto visual o verbal entre vosotros. Este método te permitirá rastrear una superficie más amplia que si fueras solo.

TOMA NOTAS DE TUS PROVISIONES

Estudia tus provisiones de agua, comida, herramientas para hacer fuego, ropa de abrigo, fuentes de luz, botiquín, tecnologías de la comunicación (y sus baterías), etc. Elabora un plan para racionalizarlas de manera que puedas estar seguro ahora y durante un período de tiempo razonable. Recoge provisiones de la naturaleza, agua por ejemplo, leña y madera para hacer una hoguera, y hojas secas o agujas de pino para ponerte dentro de la

ropa para mayor aislamiento.

CONTROLA TU TEMPERATURA

Si te pierdes, es muy importante que controles tu temperatura corporal. Mantenerte caliente, frío o seco, dependiendo de las circunstancias, es la clave. Si necesitas calentarte o secarte, haz un fuego o continúa moviéndote, y come y bebe para que tu metabolismo siga funcionando. Puedes ponerte hojas secas y agujas de pino dentro de la ropa para mayor aislamiento y no dudes en acercarte a tus compañeros. Las extremidades pueden calentarse juntándolas a tu cuerpo o de algún compañero, especialmente en las axilas, entre las piernas o contra el torso. La fricción crea calor, por lo que deberías frotarte contra tus compañeros para calentar las partes frías.

Si el problema es la lluvia, tendrás que buscar un lugar seco para refugiarte. A lo mejor, tienes que crear tu propio cobijo con materiales de la naturaleza si no encuentras una cueva o una extensión de árboles poblados. No olvides guardar la leña y los troncos en este lugar seco. Utiliza el fuego y el calor corporal para secar la ropa.

Si la temperatura es muy elevada, intenta buscar algo de sombra y limita tus actividades en las horas de más calor. Bebe agua para estar hidratado.

BUSCA AYUDA DE RESCATADORES PROFESIONALES

Si no puedes resolver tu situación por ti mismo, piensa en obtener ayuda externa. ¿Tienes un móvil o un servicio de comunicación por satélite? Si es así, contacta con un servicio de rescate o con alguien de fiar que pueda contactar por ti. Infórmale de tu última localización conocida, del número de personas en el grupo, del estado de las personas, de tus provisiones y de los elementos del paisaje que hay a tu alrededor.

Si has pedido ayuda a un equipo de rescate o si la persona a la que has dejado el plan que tenías previsto hacer pide ayuda cuando no has vuelto a la hora prevista, este es el proceso que se seguirá: si el tiempo, la hora del día y otros factores de riesgo lo permiten, un equipo de rescate saldrá rápidamente en tu ayuda. Primero saldrá un equipo reducido a buscarte, en helicóptero, a pie, a caballo o en vehículo, una vez se entere de que te has perdido. Después de realizar esta búsqueda rápida, otros profesionales elaborarán un plan para una búsqueda más exhaustiva, que generalmente empezará al amanecer del día después de recibir el aviso. El equipo se concentrará primero en la zona que cree que puedes estar y después, si no te encuentran, ampliarán la zona.

PROS Y CONTRAS DE CORRER SOLO POR LA MONTAÑA

Decidir dónde quieres ir a correr solo es una decisión que tienes que tomar muy a conciencia. Primero, tendrás que considerar el factor de la diversión: hay gente que prefiere correr sola mientras que otra prefiere la compañía de amigos. Después, tendrás que decidir si estás dispuesto a asumir el riesgo extra que supone correr solo por las montañas. En caso de perderte o lesionarte, no tendrás a nadie que pueda ayudarte. Una buena regla para correr por la montaña lejos de la civilización es correr como mínimo en grupos de tres, así si alguien se lesiona, uno puede ir a buscar ayuda y el otro se ocupa de la persona herida. Pero hay gente, especialmente la que tiene mucha experiencia en carreras de montaña en lugares remotos, que decide correr sola porque confía en sus habilidades o porque piensa que las recompensas son mayores que los riesgos.

Si estás esperando un rescate, Howard recomienda que te coloques en un lugar que se te pueda ver desde la tierra y desde el cielo y que estés lejos de ruidos fuertes como corrientes de agua que impedirían oírte. Añade: «También es útil que hagas algún ruido para atraer la atención. Los silbatos son muy útiles para estos casos. Muchas mochilas para corredores llevan un pequeño silbato incorporado. También puedes llamar la atención colgando algo colorido en un sitio alto».

VIDA SALVAJE

Ver un animal salvaje en su hábitat natural es un fantástico beneficio de correr por la montaña. Tanto si son animales grandes como pequeños se merecen todo nuestro respeto. Cada uno de ellos tiene derecho a moverse libremente por su hábitat. El campo es su casa y, por eso, este apartado pretende ayudarte a entender cómo se comportan los animales y cómo ser un visitante respetuoso.

Lo mejor que puedes hacer por los animales es evitarlos. Ya verás que la mayoría de ellos recorren largas distancias para refugiarse en lugares que creen seguros, lejos de los hombres. Déjales espacio para que no tengan que gastar energía extra en salir volando o corriendo, y para evitar que se estresen por tu presencia. Una buena norma es darles el espacio suficiente para que no tengan que modificar su comportamiento por tu culpa.

Los animales salvajes no tienen que temerse, si no respetarse. Con un poco de conocimiento, entenderás por qué algunos animales se comportan como lo hacen y cómo actuar en su territorio.

Sigue estos consejos generales cuando corras por la montaña:

- No des de comer a los animales. Por muchas razones, la comida de los humanos

no es sana para los animales salvajes.

- Ten mucho cuidado cuando veas animales jóvenes porque las madres actúan en su defensa si creen que tu presencia es amenazante para sus crías. No te metas nunca entre una madre y sus crías.
- Los animales gregarios se llaman así porque son gregarios. Se sienten a gusto viviendo en grupos. Evita separar a algún miembro del grupo porque puede reaccionar equivocadamente.
- Concede a los ungulados, como ciervos, antílopes y alces, un espacio extra durante la época del año que las hembras están en celo, porque los machos pueden actuar en su defensa si creen que están siendo amenazadas.
- Si estás corriendo con un perro, mantenlo siempre controlado. No dejes que moleste a otros animales. Más adelante hablaremos de este tema.
- Si viajas a otro país, asesórate sobre qué fauna salvaje te encontrarás y cómo deberías comportarte.
- Disfruta, disfruta, disfruta! Aprovecha la oportunidad de ver animales salvajes.



El trail running ofrece experiencias especiales en la naturaleza como ver a una grulla con su cría.

UNGULADOS

En todo el mundo, las especies unguladas, como por ejemplo los ciervos, viven en lugares salvajes, y muchas veces, no tan salvajes. Los ungulados suelen ser inofensivos y casi siempre salen corriendo al verte. La excepción son los machos cuando defienden a las hembras en celo y las madres cuando defienden a sus crías. Concédeles todo el espacio que necesitan. Si un ungulado corre hacia ti para defenderse, sal corriendo. Los ungulados son animales gregarios, por lo que procura no aislar a ningún miembro del rebaño porque su comportamiento podría ser imprevisible y peligroso.



Un grupo de ciervos te puede sorprender corriendo por Cuberes (Serra del Boumort-Pirineos).

Algunas especies unguladas que puedes ver en Europa occidental son los ciervos, rebecos, cabras montesas y jabalíes. La visión de un rebeco escalando las escarpadas montañas de los Pirineos o de los Alpes es una experiencia impresionante. Tendrás que tener mucho cuidado con los jabalíes, especialmente con las hembras en época de cría. Los jabalíes atacan cargando e hiriendo con sus colmillos, por lo que tendrás que colocarte en un lugar alto para que te alcancen, por ejemplo, encima de una roca o arriba de un árbol.

Los ungulados de Centroamérica y América del Sur, son los ciervos, los temazates pardos, los guanacos, los tapires y los pecaríes, entre otros. Los pecaríes hembra con crías actúan defensivamente, y estos animales viven en grupos, por lo que una hembra defensiva se convertirá en varias hembras defensivas.

Además, los pecaríes macho durante la época de cría pueden también actuar defensivamente. Puesto que son animales relativamente pequeños que no pueden escalar, el mejor método para escapar de ellos es subir hacia arriba.

LAS SERPIENTES VENENOSAS

Las serpientes venenosas viven en todo el mundo, incluyendo Europa occidental, Centroamérica y América del Sur.

Las serpientes son reptiles de sangre fría, por lo que necesitan calor o sol para estar activas. Los que corren por lugares donde hay serpientes, deberían vigilar que no haya serpientes por el camino. Si estás en un terreno escarpado y has de ayudarte con las manos, vigila donde las pones. Lo mejor que puedes hacer es observar y evitar según qué lugares. Si ves una serpiente venenosa o si oyes el cascabel de una serpiente de cascabel, aléjate por lo menos dos metros. Ten en cuenta que cuanto más larga es la serpiente, más largo es su alcance. Por otro lado, no menosprecies a las serpientes venenosas pequeñas, porque pueden ser igual de peligrosas que las grandes.



La cola de una serpiente de cascabel de cola negra, en Tejas.

En Europa occidental viven muchas especies de víboras, y la más prolífica es la víbora denominada europea.

La diversidad de las serpientes venenosas en Centroamérica y América del Sur es mucho mayor, y cuenta con varias docenas de especies. Muchas de las que pueden herirte son especies de las serpientes coral y de las víboras.

INSECTOS

Abejas, avispas, arañas que pican, escorpiones y arañas venenosas están siempre presentes en los caminos. Lo mejor que puedes hacer con estas bestias pequeñas es evitarlas. Mira dónde pisas o dónde te sientas, dónde pones las manos cuando subes o bajas por terrenos escarpados. No mates abejas que vuelan cerca porque te pueden picar para defenderse. Si oyes el zumbido de una colmena o ves una colmena, sal corriendo. Si te pica un insecto y se te hincha un poco la zona picada, no pasa nada, pero si el dolor y el hinchazón es importante y además te cuesta respirar, puede ser que hayas hecho una reacción alérgica que requiere atención médica inmediata. Aquellos que han sufrido anafilaxia por una picada de insecto deberían llevar epinefrina y tener un plan para obtener tratamiento médico urgente.

OSOS

Los osos pardos son miembros bastante raros en Europa occidental, Centroamérica y América del Sur.

Los osos pardos viven en pequeñas poblaciones aisladas y muy pequeñas en Europa occidental, incluyendo Francia, Italia y España. En España, por ejemplo, los científicos creen que no hay más de 200 osos pardos en las montañas cantábricas. En los Pirineos se calcula que solamente hay dos docenas. Más allá de Europa occidental y en el norte y este de Europa, los osos pardos son extremadamente raros. Puesto que la conducta de estos animales varía de un lugar a otro, estudia su comportamiento antes de viajar a una zona en la que haya. Los osos pardos en Europa occidental son conocidos por vivir aislados y huir de los humanos.

El oso jacumari es la única especie de oso que existe en Centroamérica y América del Sur, y su nombre viene de las manchas oscuras alrededor de los ojos, que contrastan marcadamente con el pelaje claro del resto de su cara. Esta especie está en declive debido a la pérdida del hábitat y a la caza. Son osos conocidos por evitar a los humanos.

FELINOS PREDADORES

Aunque en Europa occidental no hay felinos salvajes que supongan una amenaza para los humanos, hay dos especies que forman parte de la vida de Centroamérica y de América del Sur y de las que los humanos deberían tener cuidado: los pumas y los jaguares. Ambas especies son elusivas, tímidas, dispersas, y un encuentro con ellas es especialmente raro, pero puede pasar. Mientras que el jaguar se encuentra en regiones más forestales, el puma se ha adaptado bien a vivir en muchos ambientes diferentes.

Ambas especies son predatoras y cazan atacando y acosando. Si ves a un puma o a un jaguar, recuerda que es un gato, un mamífero que tiene un instinto increíble de perseguir y atacar. Salir corriendo ante su presencia es como disparar ese instinto, por lo que resiste esta reacción natural a salir corriendo. En lugar de eso, haz cosas que te hagan parecer superior y agresivo. El corredor chileno, Moisés Jiménez, explica cómo reaccionar ante un felino grande: «Si tienes la “suerte” de ver un puma o un jaguar, te recomiendo que hagas lo que sea por parecer muy grande. Por ejemplo, levanta los brazos, agarra palos con las manos, la mochila o cualquier cosa que te haga parecer más grande. Haz ruido, grita e intenta asustarle».

Además, camina hacia detrás para ir aumentando la distancia entre tú y el felino. Generalmente, evita arrodillarte o hacer cualquier otra cosa que te haga parecer más pequeño o vulnerable. Si un gato decide que el animal al que está atacando puede herirle, saldrá corriendo, así que si te ataca uno, algo que es infinitamente improbable, atácale tú todo lo que puedas.

OTROS ANIMALES SALVAJES

Los lobos grises forman parte de algunos ecosistemas de Europa occidental. Por ejemplo, existen poblaciones bastantes robustas y estables en España e Italia. En algunas partes del centro y este de América del Sur hay otra especie de lobo. Y los coyotes se encuentran en México y Centroamérica. Solo en extremadamente raras circunstancias los lobos o coyotes atacan a los humanos. Si te ocurriera, reacciona con violencia para defenderte.



Una cabra montesa a 4.000 metros, en las Montañas Rocosas del Colorado.

EL CLIMA

Ya hemos hablado de cómo combatir la lluvia, la nieve, el calor, el frío y el sol para que tu carrera sea lo más divertida y cómoda posible. Pero tienes que tener en cuenta otros dos tipos de clima antes de salir a correr a la montaña.

LOS RAYOS

Por desgracia, cada año ocurren desgracias por culpa de los rayos, a pesar de que estos incidentes se pueden prevenir fácilmente. En la mayoría de los casos, los rayos son peligrosos para los humanos cuando estos se encuentran en zonas altas, en campos abiertos o en las crestas de montañas que no tienen protección de árboles. Suelen ocurrir cuando hay tormentas de verano u otoño, que se desarrollan después del mediodía y, a veces, continúan hasta la noche. Para evitar los rayos, abandona estas áreas expuestas cuando haya tormentas. Es así de sencillo.



Relámpagos y rayos durante una tormenta en el desierto.

Si estás en la montaña, procura volver a una zona protegida por árboles antes de que caiga la noche o cuando se empiece a formar la tormenta.

Si te encuentras en un lugar expuesto y se aproxima una tormenta, utiliza tus habilidades de corredor para esprintar hacia un refugio. Si no es posible y tienes que pasar la tormenta en un lugar precario, colócate en la «posición para rayos»: séparate de cualquier metal que lleves y de tus compañeros unos 15 metros. Acuclíllate con los pies juntos y que solo ellos toquen el suelo. Junta los brazos alrededor de las piernas. No dejes que el pompis o las manos toquen el suelo porque este punto de contacto adicional podría crear una línea por la que fluiría la corriente eléctrica por tu cuerpo si te tocara el rayo. Mantén esta postura hasta que pase la tormenta.

CRECIDAS REPENTINAS

Las crecidas repentinas ocurren sobre todo en las zonas desérticas de Norteamérica después de una lluvia copiosa y breve. Los ecosistemas del desierto generalmente no tienen tierra absorbente y las rocas sólidas permiten que la lluvia corra hacia abajo

formando barrancos y cañones. Estos barrancos y cañones pueden inundarse en cuestión de minutos durante o después de una lluvia copiosa. Evitar estas crecidas repentinas es tan fácil como evitar los rayos. No vayas a una zona baja antes, durante o después de una tormenta.

Puesto que los grandes sistemas de drenaje se extienden muchos kilómetros, una crecida repentina puede originarse a partir de una tormenta que esté encima de una parte del sistema de drenaje en una zona alta de la corriente. Si estás corriendo por el desierto en verano u otoño, cuando las tormentas son frecuentes por la tarde y noche, estudia la disposición de los sistemas de drenaje por los que estás corriendo y observa el tiempo que hace en las zonas altas.

Prepara un plan de acción para el caso de que ocurra una crecida repentina de agua. Si oyes un ruido parecido al de un tren de mercancías que se acerca o ves agua o restos que empiezan a llenar los desagües, corre inmediatamente hacia una zona alta.

POSIBLES PROBLEMAS CON EL TERRENO

Superar las dificultades del terreno forma parte del trail running. Algunos corredores disfrutan tanto corriendo por estos obstáculos que buscan nuevas rutas en las que haya grandes desniveles, que sean muy técnicas o que ofrezcan otros retos. Para aprender a superar estos obstáculos, antes tendrás que practicarlos. En este apartado aprenderás a superar un par de retos que al principio pueden parecer difíciles.

Si no estás seguro de que vas a poder deshacer el camino que estás haciendo con obstáculos naturales como la nieve, los acantilados o el camino que desaparece, no sigas avanzando.

MIEDO A LAS ALTURAS Y A LOS ESPACIOS ABIERTOS

Hay gente que, por naturaleza, se siente incómoda en espacios demasiado abiertos o altos. Aunque tú no tengas miedo a las alturas, deberías siempre tener mucho cuidado cuando corras por caminos con bajadas pronunciadas. Muchas veces, es aconsejable caminar más que correr por los acantilados, porque cualquier desliz puede ser fatal. Si tienes margen de maniobra porque el camino por el que estás corriendo es ancho, mantente en la zona más alejada del precipicio. Si tienes que correr por una zona demasiado expuesta, utiliza las manos o los palos para tener más estabilidad. Mira la dirección hacia la que te diriges y no hacia abajo, sobre todo si eres de ese tipo de

personas que le tiemblan las piernas al mirar por un precipicio. En serio, tu ego no se verá dañado por evitar lo que no te gusta.

De vez en cuando, te encontrarás con zonas del camino que te harán sentir increíblemente incómodo por estar demasiado expuestas o por ser extremadamente técnicas. En estos casos puedes pensar: «Sí, puedo subir, pero no sé si podré bajar». Sobre todo, para decidir qué hacer, utiliza la cabeza. ¿Vas a tener que volver por el mismo camino o por otro diferente? Y si continuas, ¿qué pasará si por algún motivo tienes que volver por el mismo camino? ¿Podrás bajarlo? A la hora de decidir, haz que sean tus habilidades de trail running las que te guíen, no tu ego o tu deseo de ver qué hay más allá.

NIEVES PERPETUAS

Las nieves perpetuas son espacios pequeños o grandes de nieve que se han quedado sin derretir del invierno anterior y son bastante frecuentes durante la primera parte del verano en las pendientes norte y este de las montañas o pasos altos. A primera vista parecen totalmente inofensivas y casi siempre lo son, pero si las condiciones son malas, podrían llegar a ser extremadamente peligrosas.

Si te encuentras una zona de nieves perpetuas, observa la dureza y profundidad de la nieve. Generalmente, si la nieve está plana o casi plana, será segura de cruzar porque, aunque resbale y te caigas, te quedarás en el sitio. Si la nieve es dura, es decir, si la nieve está helada y el camino es empinado, puede ser muy peligroso. Una caída podría hacerte resbalar o deslizarte provocándote heridas graves. Si te encuentras con este tipo de nieves perpetuas, analiza el terreno para ver dónde hay una zona plana por donde atravesarla. Si llevas el equipamiento de montaña adecuado, como crampones y piquetas, y sabes utilizarlo adecuadamente, podrás cruzar estas zonas sin peligro.



El camino desaparece en las nieves altas de los Pirineos.

Supongamos que te encuentras con nieve perpetua empinada pero blanda y puedes pisarla bien o seguir las huellas de otros. Antes de decidir cruzarla, piensa en dos cosas. Ten en cuenta que hay nieve que, aunque sea blanda, puede ser muy resbaladiza. Piensa también qué ocurriría si estás subiendo a un pico y vas a tener que volver por el mismo sitio. ¿Se congelará la nieve antes de que vuelvas? Utiliza tu sano juicio para decidir si cruzarla o no. En el montañismo se dice que el viaje no termina en la cima de la montaña, sino en el pie de la misma.

Ten en cuenta que, aunque los mecanismos de tracción de los que hemos hablado en el capítulo 5 pueden ser de gran ayuda para cruzar zonas nevadas, siempre tendrás que utilizarlos con cuidado.

Por último, deberás extremar la precaución a la hora de cruzar puentes nevados o corrientes de agua cubiertas de nieve, que son muy usuales durante el invierno y la primavera. Es probable que tengas la tentación de cruzar los ríos pisando la nieve en lugar de meter el pie en el agua helada, pero ten en cuenta que puede ser muy peligroso, porque estas placas de nieve se pueden romper. Cuando cruces la nieve, escucha si el agua fluye por debajo y si es así, evita cruzarla a toda costa.

CAMINOS QUE DESAPARECEN

Un buen camino o sendero de montaña puede desaparecer repentinamente. De pronto, estás corriendo por un camino bien delimitado y al minuto siguiente, como por arte de magia, ha desaparecido. Puede ocurrir que el camino haya desaparecido al entrar en un prado y la hierba lo cubra, o que el camino cruce una zona rocosa, o que el camino haya estado recientemente expuesto al deshielo o que no se utilice demasiado y se haya cerrado. Hay veces en que desaparece solo unos metros, pero otras veces lo hace para siempre.

Si desaparece el camino por el que estás corriendo, busca otras señales de la dirección hacia la que has de ir: pilas de piedras hechas por los hombres, denominadas mojones, pintura en las piedras, marcas en las cortezas de los árboles, y pequeños marcadores que cuelgan de los árboles. Mantén los ojos bien abiertos para ver las señales porque casi siempre las hay.

Si no encuentras ninguna indicación de hacia dónde has de ir, tendrás que buscar el camino al otro lado del obstáculo. Por ejemplo, si el camino desaparece en un prado, cruza al otro lado y mira si el camino vuelve a entrar en el bosque. Si tienes que cruzar una zona de rocas, recuerda que el camino normalmente seguirá por donde tenga menos resistencia, aunque la distancia sea más larga o zigzaguee. En este caso, si dejas que tu instinto natural te guíe por el terreno, te llevará a un camino fácilmente distinguible.

Mientras buscas la continuación del camino, no pierdas la pista del camino por el que ibas, porque si no encuentras la continuación, tendrás que deshacerlo.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS HUMANOS

La mayoría de la gente que te encontrarás por la montaña será amable y respetuosa. Saludar y mostrar una buena actitud te permitirá crear buenas vibraciones con quien compartes tu camino. ¿Cómo mantener el camino seguro para ti y para el resto de la gente?

Existen unas normas que indican cómo actuar por los caminos y senderos de montaña, y deberías saberlas antes de salir. Pero incluso cuando el corredor tenga técnicamente el derecho a pasar, el sentido común, la cortesía y las relaciones sociales aconsejan, a veces, ser flexible. Por ejemplo, si te encuentras con un ciclista que ha de sacarse las calas y bajar de la bici para dejarte pasar, lo normal es que seas tú quien le deje pasar.

PERROS TUYOS Y DE OTROS

Muchos de los que realizan actividades al aire libre disfrutan haciéndolas con sus perros. De hecho, a muchas razas de perros les encanta correr, son buenos en ello y gozan de mejor salud por hacerlo. Es cierto, correr con tu perro por la montaña puede ser una experiencia realmente agradable siempre que tengas cuidado de que no cree ninguna experiencia desagradable a otros corredores o estropee la naturaleza. Amantes de los perros, así es como podéis crear situaciones seguras y divertidas para todos:

- Sigue la normativa con respecto a los perros: llévalo atado con la correa si es obligatorio y recoge siempre sus excrementos. No corras con tu perro por caminos prohibidos para ellos.
- No dejes que tu perro cace otros animales. Tampoco permitas que los moleste, los hiera o los mate.
- Aunque a ti te guste tu perro, recuerda que no a todas las personas les gustan los perros. Respeta sus derechos impidiendo que se acerque a otros humanos si no se le invita a hacerlo.
- Si tu perro muestra un comportamiento agresivo hacia otros usuarios, perros o fauna, no te lo lles a correr. Asegúrate antes de que no vaya a hacer daño a nadie y, si es necesario, busca un adiestrador que le enseñe cómo comportarse.

Si tu perro tiene un altercado con otro perro, deténlo. Si estás corriendo y un perro te amenaza, defiéndete gritando, moviendo un palo o utilizando un spray de pimienta e informa de los detalles del incidente a las autoridades locales cuanto antes.

VEHÍCULOS MECANIZADOS

Muchos caminos están abiertos a vehículos mecanizados como bicicletas de montaña, vehículos todoterreno e incluso jeeps. Dependiendo de la naturaleza del camino, estos vehículos irán más rápidos o más lentos. Si el terreno les permite ir a más velocidad, ten siempre ojos y oídos bien abiertos para evitar encontronazos sorpresa. Presta especial atención en las curvas cerradas y cuando los matorrales o las rocas oculten el camino. Sigue las normas locales pero vigila tu seguridad porque, aunque tengas prioridad, en caso de choque contra una máquina tienes todas las de perder.

CAZA

En muchos recorridos, te cruzarás caminos públicos en los que se puede cazar. En época de caza, compartirás estos caminos con gente que utiliza pistolas o arcos y flechas. Existe una normativa muy estricta con respecto a los cazadores, pero si uno comete un error, el resultado puede ser letal. Por tanto, extrema la precaución cuando corras por la montaña en época de caza. Sigue los siguientes consejos:

- Lleva ropa naranja o de un color muy visible.
- Mantente en los caminos designados para que los cazadores sepan que pueden encontrar personas corriendo.
- Corre al mediodía, si es posible, porque los cazadores prefieren el amanecer, el anochecer o, incluso, la noche.
- Si está oscuro, haz ruido para que los cazadores sepan que estás ahí. A algunos cazadores les molesta que la gente haga ruido porque les espanta la caza, pero estás en tu derecho de hacerlo para preservar tu integridad.
- Si ves cazadores y ellos no te ven, anuncia tu presencia hasta que te vean. Esta acción puede molestarles, pero es lo mejor que puedes hacer.
- Algunos cazadores, como los de osos o leones, utilizan perros para la caza. Estos perros corren en manada, ladran fuerte y parecen bastante imponentes. Pero si te los encuentras, seguramente están concentrados en su trabajo y te ignoran. Es muy poco probable, aunque no imposible, que un perro cazador ataque a una persona, pero en caso de ataque, grita, mueve los brazos, patatea, mueve palos o tírale piedras para protegerte.
- Si corres con tu perro, ponle también algo naranja y llévalo controlado con la correa.

PERSONAS DESCONOCIDAS

Mucha gente que corre por la montaña busca las mismas experiencias que tú. Muy raras veces, la gente está en la montaña con malas intenciones. Si acaso hay alguien con malas intenciones, es gente muy imprevisible, por lo que dar consejos sobre cómo reaccionar es casi imposible. Lo único que podemos decirte es que deberías tratarlos igual que harías en la ciudad. Estos pocos consejos pueden ayudarte:

- No dejes cosas de valor en el coche. Si lo haces asegúrate de que no estén a la vista. Cierra bien puertas y ventanas.
- No des información de tu itinerario a gente desconocida.
- Evita la gente que actúa de manera rara o a aquellos que se muestran nerviosos

ante tu presencia.

- Si una persona te hace sentir incómodo, no tienes por qué darle conversación. Sigue tu camino manteniendo tu espacio personal.
- Utiliza el teléfono móvil o algún aparato vía satélite para informar de cualquier problema con alguien. Informa de los detalles de actividades ilegales o sospechosas a las autoridades en cuanto puedas hacerlo de una manera segura.
- Recuerda que eres un corredor en forma y que puedes correr rápido. Utiliza tus habilidades para escapar.

GRUPOS DE ANIMALES

Los animales en manada como los caballos, las mulas y los burros se han utilizado desde siempre para transportar gente y material por lugares salvajes y por tanto ellos, como las llamas, suelen encontrarse en los caminos de montaña. Estos animales pueden reaccionar de forma imprevisible si se les sorprende. En casi todos los caminos, las manadas de animales tienen preferencia sobre cualquier otro usuario. Por tanto, tienes que cederles el paso.

Si te encuentras con un rebaño o manada de animales en el camino y quieres pasar, díselo educadamente al pastor de la manada, pero mantente a una distancia prudencial de unos 15 metros. La persona que lleva la manada te dirá por dónde y cómo pasarla con seguridad.



Una mula llevando provisiones en lugares inaccesibles para vehículos.

Si te encuentras con una manada o rebaño, apártate del camino y déjala pasar. Saluda amablemente y habla a los animales con suavidad mientras pasan para que sepan exactamente dónde estás. Si no hay sitio para dejarles pasar, retrocede hasta que puedas hacerlo.

Los líderes o pastores de los rebaños o manadas están acostumbrados a cuidar de sus animales y de los usuarios de los caminos. Deja que ellos te digan qué hacer.

ANIMALES DOMÉSTICOS

Los sitios por los que corres en las montañas son caminos públicos que también pueden utilizar el ganado, las ovejas o las cabras. Muchas veces, estos animales domésticos se comportan como sus hermanos salvajes: salen corriendo cuando te ven. Aunque están domesticados, pasan mucho menos tiempo con humanos que en las granjas. Las vacas son muy protectoras de sus crías, especialmente las jóvenes, y saldrán en su defensa si se sienten amenazadas.

Quizás más peligrosos son los perros que viven con las ovejas y las protegen. Estos

perros también tienen poca experiencia con los humanos y han sido criados para proteger a las ovejas de posibles depredadores. Si te ven como una amenaza para ellas, te atacarán, ladrarán y morderán. Evita siempre los rebaños de ovejas. Si se te acerca agresivamente un perro, dile con rotundidad «vuelve a las ovejas», porque esta es la frase con la que les han entrenado.

CUIDA LOS CAMINOS

Los corredores de montaña se sienten atraídos por este deporte por diferentes razones, pero la mayoría de nosotros compartimos un motivo común: el deseo de experimentar y movernos por la naturaleza. Salimos a la montaña por su aire puro y su agua, por su abundante y sana vida salvaje, por la diversidad de la vegetación, por la tranquilidad, por la ausencia del impacto humano, por las maravillosas vistas, etc. Estos recursos son, en algunos casos, delicados y escasos. Y estos recursos son, siempre, finitos. El impacto de los humanos sobre ellos puede modificarlos, estropearlos y destruirlos.

Es, por tanto, un privilegio como corredores ser administradores de los sitios por donde corremos. ¿Qué quiere decir esto? Desde el punto de vista individual, un administrador es alguien que cuida los lugares naturales, alguien que sabe que ha de cuidar todos los recursos y la gente que los utiliza. Así, nuestro objetivo como corredores es ir con cuidado y minimizar nuestro impacto sobre los espacios naturales.

La LNT (Leave No Trace Center for Outdoor Ethics), organización sin ánimo de lucro que promueve el cuidado de la naturaleza por parte de aquellos que realizan actividades al aire libre ha desarrollado Siete Principios básicos para cuidar la naturaleza:

1. Planifica y prepárate con anterioridad.
2. Viaja y acampa en superficies no perecederas.
3. Desecha los residuos correctamente.
4. No te lleves nada de la naturaleza.
5. Minimiza el impacto de las hogueras.
6. Respeta la fauna.
7. Sé considerado con otros visitantes.

PREPARACIÓN

La parte principal de una carrera de montaña empieza antes de salir a correr. Las áreas naturales están administradas por ciudades, países, estados y gobiernos, o por entidades privadas. Cada espacio natural tiene su normativa específica para proteger y preservar sus recursos también únicos. Esto puede ser algo complicado para los corredores que van a correr a diferentes lugares o países. Las normas de un lugar a otro cambian porque también son diferentes los recursos. Es tu deber saber cuáles son las normas de cada sitio.

Un par de normas comunes a todos los espacios naturales son:

- Horario de apertura y de cierre: a veces esta norma se pone para dejar espacio a los animales que se mueven de noche. Por ejemplo, algunos de los caminos del Parque Nacional Yellowstone, cierran diariamente un par de horas antes del anochecer y abren un par de horas después del amanecer para que los humanos no molesten a los osos por la noche y viceversa. Otras veces, esta norma se pone porque los espacios naturales no están vigilados de noche.
- Tamaño de los grupos: cuanto más numeroso sea el grupo, mayor impacto tendrá sobre el entorno y sobre las otras personas que lo utilizan. En algunos lugares, existe una norma que limita el número de personas por grupo.

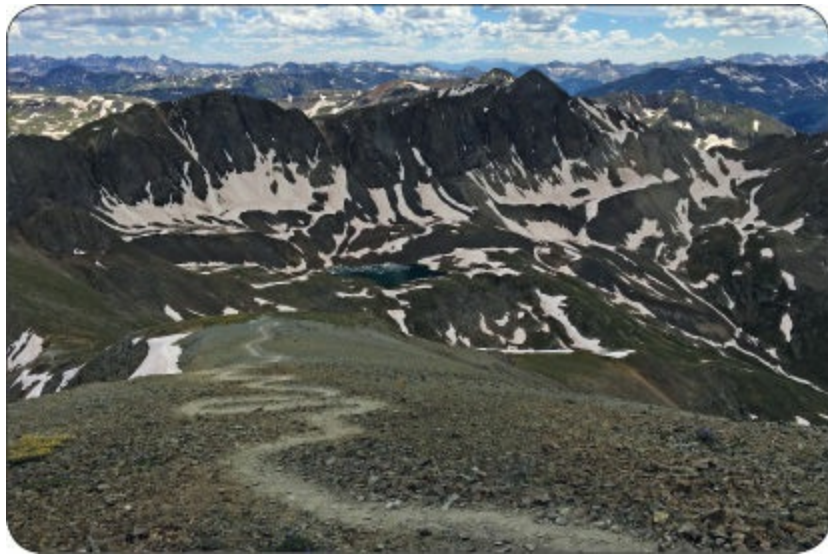
Los corredores también deberían planificar con antelación los peligros potenciales y las cualidades especiales de los espacios naturales. ¿Hay algún tipo de vida salvaje que vigilar? ¿Hay plantas raras por el camino? ¿Es un camino fácil de seguir o hay intersecciones complicadas? Prepararse para las condiciones que vas a experimentar te ayudará a prevenir interacciones negativas. Por ejemplo, si sabes cómo reaccionar ante un animal salvaje, podrás prevenir una interacción negativa para ti o para el animal.

La LNT anima a los usuarios de los caminos a que tengan en cuenta la hora del día en que los utilizan. Los humanos utilizamos más comúnmente algunos sistemas de caminos, como los que están en o cerca de las zonas urbanas y suburbanas. Y, a determinadas horas del día, estos sistemas de caminos son aún más frecuentados. Por ejemplo, a media mañana y por la tarde los caminos urbanos y suburbanos, y los fines de semana los caminos que están a un par de horas de las zonas urbanas y suburbanas están muy concurridos. Si se utilizan estos caminos fuera de las horas punta se reduce la concurrencia de gente corriendo en los mismos.

IMPACTO SOBRE EL SUSTRATO

Caminar y correr por caminos de montaña, por lugares próximos a ellos o por lugares en los que no hay camino, puede tener un impacto negativo en la superficie por la que vas. Ejemplos de superficies no duraderas incluyen el barro, las zonas ribereñas, las zonas alpinas y el suelo criptobiótico. El suelo criptobiótico existe en muchos ecosistemas de desiertos con organismos microscópicos que ayudan a fijar la tierra y evitan así la erosión producida por el viento, el agua y la gravedad.

La LNT pide a los usuarios que corran en fila india y por el medio del camino, aunque estén embarrados o mojados. Caminar por los bordes del camino o por fuera de ellos para evitar el barro o el agua hace que los caminos se ensanchen y se erosionen. En algunos desiertos, los encargados de las tierras prohíben correr o caminar fuera de pista para proteger el suelo criptobiótico, que podría tardar décadas en volver a desarrollarse en caso de deteriorarse, y evitar así la erosión.



Los zigzags o curvas en las faldas de la montaña evitan la erosión.

Como corredor de montaña tendrías que ir familiarizándote con los zigzags o las curvas que hacen los caminos en las laderas de las montañas y evitar correr en línea recta hacia arriba o hacia abajo de las mismas. Los zigzags están para evitar la erosión que ocurriría en un camino que fuera tan empinado como la montaña. Evidentemente, existe la tentación de acortar las curvas, especialmente en las subidas, para acortar la distancia y quizás el tiempo. Pero hacerlo supone acelerar la erosión que precisamente los zigzags quieren evitar. Por favor, intenta seguir el camino.

ELIMINACIÓN ADECUADA DE LOS DESECHOS

La LNT entiende por desecho cualquier cosa que lleves contigo o produzcas mientras corres: los envoltorios de la comida, la materia orgánica como la piel de plátano o el corazón de la manzana, y tus propios residuos corporales.

Por lo que a la basura se refiere, siempre tienes que quitarla, incluso te animamos a que te lleves cualquier resto que encuentres por el camino aunque no sea tuyo. Las razones son evidentes: la basura no es natural, no es fácilmente biodegradable, si se la comen los animales se pueden enfermar y es desagradable de ver.

En cuanto a los desechos corporales, utiliza el baño siempre que lo haya. Liza Howard recomienda: «No deberías defecar en medio del camino. Aunque pienses que no hace falta decirlo, hay algunos corredores nuevos que equiparan la sensación de libertad de correr por la naturaleza con la liberación de las normas sociales, morales y de higiene básica. Por eso, igual que tampoco defecarías en la calle, tampoco deberías hacerlo en un camino de montaña ni cerca de él, porque ver una caca es muy poco atractivo. El impacto social es aún peor si hay papel higiénico estrujado alrededor. Lo mejor es alejarte unos 70 pasos del camino, hacer un agujero de unos 15 centímetros y suficientemente ancho para contener tu deposición, limpiarte con una piedra suave, un palo o una bola de nieve, y después rellenar el agujero y taparlo».

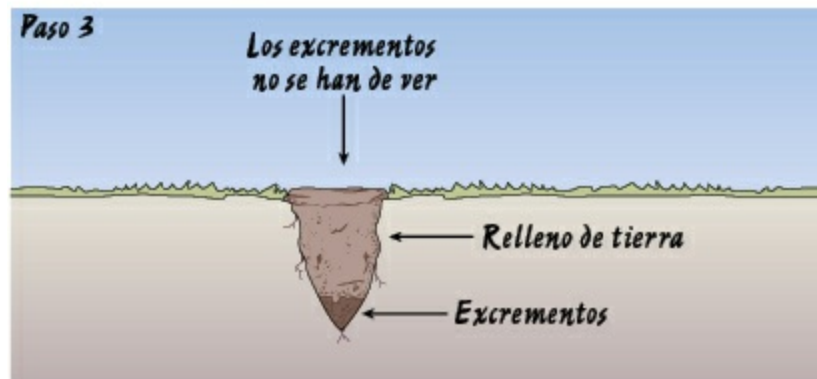
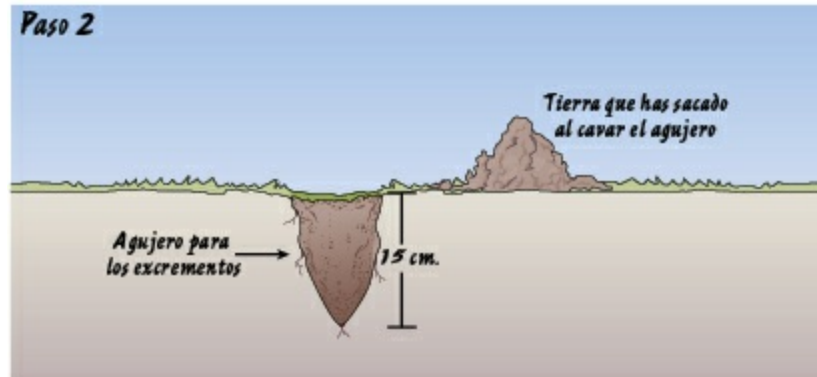
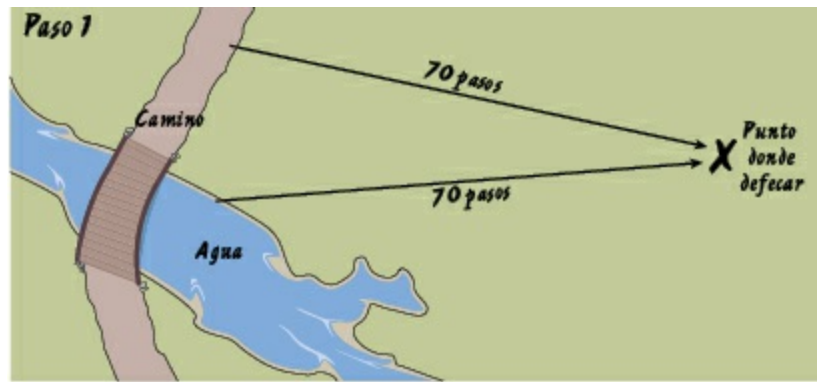
La normativa nos aconseja que recojamos y nos llevemos el papel higiénico y los productos sanitarios. El papel higiénico y los tampones, aunque sean de los que llevan la etiqueta de biodegradables, tardan varios años en degradarse y, por tanto, no se deberían enterrar. Puedes llevar una bolsa cerrada herméticamente para llevarte estos productos. Las toallitas para bebé o para manos te ayudarán a estar más cómodo y más sano.

Algunas zonas naturales tienen reglas adicionales para el tratamiento de residuos.

NO TE LLEVES NADA, NO DEJES NADA

Hay muchos objetos interesantes en la naturaleza que te llamarán la atención: fósiles, plantas, artefactos históricos y demás. La LNT aconseja que lo dejes todo tal como está. Disfruta de todo lo que ves, haz fotos, imagina cómo era el mundo cuando se construyó ese artefacto, o haz lo que quieras, pero deja los objetos en el mismo lugar en el que estaban.

Y esto ha de ser así no solo porque los fósiles o artefactos sean importantes, sino también porque la situación en la que se encuentran ayuda a contar su historia. Por ejemplo, si hay muchas herraduras en un lugar, podría indicar que ese lugar fue un campo histórico donde se guardaban y herraban caballos.



Cómo y dónde hacer un agujero para depositar los excrementos.

La LNT también pide a los usuarios de los caminos que dejen los lugares naturales tal como están. Los mojones de piedras o los refugios contra el viento hechos con piedras amontonadas, por ejemplo, son recuerdos innecesarios, duraderos, visibles y poco normales de tu visita.

Liza Howard añade: «Mi hijo odia este principio. ¿De qué sirve encontrarse una punta de flecha, una cornamenta, piedras bonitas, o incluso un palo magnífico si no te lo puedes llevar? No se cree la teoría de que si todo el mundo se llevara uno, no quedaría ninguno. Pero es joven y todavía no entiende el impacto de este comportamiento sobre los demás. Si todos los corredores se llevaran cosas interesantes de la montaña, el escenario cambiaría y los caminos perderían sus elementos sorpresa. Por tanto, sé un ejemplo y protege estos elementos».

SÉ CONSIDERADO CON LA VIDA SALVAJE

Ya hemos comentado que hay vida salvaje rondando por los lugares por los que corres. Pájaros, insectos, reptiles, ungulados y mamíferos predadores viven en espacios abiertos. Uno de los mayores beneficios de los corredores de montaña es poder ver animales salvajes en su hábitat natural: ver un rebaño o un alce pastando en un prado, ver mariposas polinizando las flores, escuchar el gorjeo de los pájaros desde los árboles, escuchar a las ranas croar en los oasis de los desiertos, ver a un oso buscando comida o escuchar a una manada de coyotes aullando al atardecer.

Como administrador de la tierra que eres, tu misión ha de ser la de dejar que los animales continúen haciendo su vida sin molestarles. Y más importante, respetar su espacio. Un vigilante de un parque nacional le dio a Meghan un consejo: si un animal modifica su comportamiento por tu culpa, es que estás demasiado cerca.

Los animales salvajes no deberían tener nunca acceso a comida humana o basura. No les des de comer y supervisa siempre tu comida y tu bebida para que no se la coman porque podrían enfermarse. Además, el acceso a la comida de las personas les hace actuar de una forma más agresiva para conseguirla.

Los perros tienen un impacto especialmente importante en la fauna salvaje. A los perros les encanta cazar y, en algunos casos, matar a los animales. Controla siempre a tu perro con la correa o con tu voz.

Por último, algunas especies animales son extremadamente sensibles a la presencia de humanos en determinadas épocas del año, como cuando están en celo o criando a sus crías.

CONSIDERACIÓN HACIA LOS DEMÁS VISITANTES

Los corredores de montaña comparten los caminos con otras personas que pueden ser corredores también, montañeros, paseantes de perros, ciclistas, ornitólogos, excursionistas, jinetes, cazadores, motoristas, astrónomos, etc. Todos los usuarios tienen el mismo derecho a experimentar los caminos y nadie debería interponerse o impedirselo. En muchas zonas de montaña hay normas para los grupos de visitantes y la interacción entre ellos. Estas normas a veces limitan el acceso a determinados grupos o prohíben, por ejemplo, el acceso a los motoristas. También la LNT pide a los usuarios de los caminos que respeten el silencio de los demás. Si te gusta escuchar música cuando corres, utiliza auriculares.

Ya hemos mencionado con respecto a la vida salvaje que los corredores deberían

controlar a sus perros con la correa o con la voz para que los otros usuarios no tengan que interactuar con ellos si no lo desean.

La LNT dice que un usuario de un camino debe tener siempre presente la cortesía y el respeto con los otros usuarios.

Correr por las montañas no es correr sin cuidado por bonitos lugares. Correr por lugares salvajes es un privilegio. Cuanto más cuidado tengas al correr, menos problemas tendrás y más disfrutarás de tu experiencia. Correr con el menor impacto posible sobre los recursos por los que corres y respetando a los demás usuarios asegura que nuestra naturaleza se conserve durante generaciones de corredores y entusiastas del aire libre.

Lugares y carreras motivantes

Lake District, Inglaterra, Reino Unido



Si pronuncias el nombre Lake District entre corredores británicos, verás cómo les brillan los ojos, sonríen y empiezan a soñar con grandes aventuras en enormes paisajes. Verás también cómo fruncen el ceño y empiezan a hablar de las desgracias inevitables que las condiciones climatológicas de esta región provocan.

El Lake District es la región del parque nacional de Inglaterra conocido como Lake District, que está situado al noroeste del país. Conocido por su nombre y por los aventureros de altitudes bajas por sus lagos y otros elementos hidrográficos, el Lake District es famoso entre los corredores de montaña por sus colinas, que es así como se conocen sus montañas. En el Lake District, estas colinas pueden alcanzar hasta los 978 metros de altura y el Scafell Pike es la montaña más alta de Inglaterra. Estas colinas son básicamente gigantescas pilas de escombros de roca alpina. La infame lluvia, viento, niebla y otros fenómenos meteorológicos añaden dificultad a las excursiones por esta zona. Las llanuras también presentan dificultades, porque suelen estar embarradas y empantanadas.

Sin embargo, todas estas dificultades no deberían desalentarte, porque han sido muchas generaciones de corredores que han ido antes que tú. Correr por el Lake District muchas veces implica correr por lugares sin caminos marcados, por rutas que tú mismo vas haciéndote.

Puedes sumarte a la diversión de correr por esta zona apuntándote a alguna de las muchas carreras que se organizan cada año, sobre todo, aunque no únicamente, en verano. O con un mapa topográfico de la zona puedes elegir tu propia aventura uniendo una, dos, o quizás más cimas, y haciendo un recorrido de ida y vuelta o un recorrido circular. Sea lo que sea que decidas hacer, vigila siempre el tiempo, porque el famoso mal tiempo de Inglaterra es aún peor en la región del Lake District. Las nubes y la niebla, en ocasiones, pueden impedirte ver más allá de los 6 metros, lo que complica mucho la orientación por una zona sin caminos bien delimitados. Deberías intentar hacer tu primera incursión en la zona durante el día, un día de sol que puedas ver bien. Un par de excursiones para empezar podrían ser el Scafell Pike, la montaña más alta de Inglaterra, desde el centro agrícola de Wasdell Head o hasta la cima del Skiddaw desde Keswick.

Los 2.675 metros de Cerro Castillo esperan a los corredores en la región de Aysén en el sur de Chile.



CAPÍTULO 11

SALUD Y LESIONES

No hay peros que valgan en el trail running: si sales a hacer una carrera de larga distancia, es muy probable que te lesiones. Puede ser que te tropieces corriendo y te caigas. O que te des contra una rama. O que te hayas puesto unas zapatillas inadecuadas para una carrera de larga distancia. En este capítulo te enseñaremos cómo evitar muchas dolencias con conocimiento y planificación. También aprenderás a tratarlas cuando ocurren.

CUIDADOS PREVENTIVOS

Durante todo el libro hemos estado hablando de los beneficios de planificar. Con un poco de conocimiento, un buen plan de acción y la preparación adecuada, tu experiencia será casi seguro gratificante. En este capítulo te enseñaremos qué tienes que hacer antes de salir a correr para mantener tu salud.

QUEMADURAS DEL SOL

La luz ultravioleta del sol puede quemarte la piel y los ojos, por lo que tendrás que utilizar protección en forma de crema, ropa protectora y gafas de sol. Retrocede al capítulo 8 para ver cómo prevenir las quemaduras del sol.

ROZADURAS

Las rozaduras son muy molestas y muy frecuentes entre los corredores de montaña. Se producen por el rozamiento continuado de la piel, de la ropa o del equipamiento que llevas, y pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo: en los hombros o en la espalda por culpa de la mochila, en las axilas por el roce de los brazos, en los pezones por la camiseta, en la cintura o en los genitales por el pantalón y en las zonas internas de los muslos por el roce entre ellos.

Las rozaduras son un problema frecuente entre los corredores. Los lubricantes, las tiritas y la ropa, las zapatillas y el equipamiento adecuados, te evitarán este problema.

Pero hay una solución para casi cualquier tipo de rozaduras. ¡Bien! Si llevas el equipamiento adecuado, te pones tiritas y lubricantes en las zonas delicadas, eliminarás prácticamente el problema.

Las tiritas deberías ponértelas en esas zonas del cuerpo más sensibles para que sean ellas y no tu piel las que absorban el roce. Tendrás que utilizar las que sean resistentes al agua y suaves. Los lubricantes también se usan para lubricar las zonas sensibles a las rozaduras. Existen muchos tipos de lubricantes a base de aceite que no se eliminan con el sudor hasta al cabo de varias horas, la vaselina por ejemplo es uno de ellos. Si las rozaduras son un gran problema para ti, lleva en tu mochila un tubo de lubricante y ve poniéndote.

Las rozaduras son más probables cuanto más larga sea la distancia, pero también en otras circunstancias como el calor extremo y la humedad, el frío y la lluvia. De todas formas, depende de cada persona. Con el tiempo aprenderás cuándo tienes más propensión a que te aparezcan y podrás hacer algo para prevenirlas.

LA MOCHILA

La mochila no debería rozarte, debería ser como parte de tu cuerpo. Si no es así, intenta reajustar la carga que llevas y las cintas. Si sigue rozándote, cambia de mochila.

LAS AXILAS

Las rozaduras en las axilas producidas por el roce de los antebrazos se pueden evitar con camisetas de manga corta y una lubricación adecuada de la zona.

SUJETADOR DE DEPORTE

Hay muchas mujeres a las que les cuesta encontrar un sujetador de deporte que no les roce la espalda, el esternón, o debajo de los brazos.

Existe, por suerte, una gran variedad de sujetadores de deporte, por lo que tendrás que probar hasta encontrar el que te va bien. También puedes aumentar la protección con tiritas en las zonas de rozamiento.

LOS PEZONES

¡Madre mía! Si has hecho alguna carrera de resistencia, seguramente habrás visto a más de uno con dos rayas rojas en la parte delantera de la camiseta, justo a la altura de sus pezones. Pues no se trata precisamente de gotas de alguna bebida energética que se haya bebido en el avituallamiento, sino sangre del roce de los pezones. Los hombres pueden evitar este problema completamente, poniéndose tiritas o esparadrapo en cada pezón. Para los más caprichosos, hay protectores de pezones especialmente diseñados para correr. Tendrás que probarlos un poco antes de dar con el más adecuado para ti, pero, por favor, hazlo.

LA CINTURA

El rozamiento de la cintura del pantalón en la cintura no es muy frecuente, pero puede ocurrir, especialmente si se moja la ropa. Si sabes que hay alguna parte de la cintura que te puede rozar, tápate esa zona de la piel con un protector.

LOS GENITALES

Son muy comunes las rozaduras en la zona genital, tanto en los hombres como en las mujeres. Sea como sea, estas rozaduras son horribles. El rozamiento de los genitales contra la piel o contra la ropa puede llegar a amargarte la vida. Si tienes problemas en esta zona, tendrás que utilizar una dosis enorme de lubricante e ir aplicándotelo continuamente cuando veas que empieza a rozar. Lo bueno es que si haces un buen uso del lubricante, puedes prevenir casi radicalmente el problema. Existen lubricantes específicos para esa zona y son de uso externo únicamente.

LA ZONA INTERNA DE LOS MUSLOS

Tanto hombres como mujeres tienen problemas de rozamiento en los muslos. De hecho, este rozamiento es el más común al correr y puede ser un verdadero problema para aquellos que tienen tendencia. Los que prefieren correr con los shorts de correr tradicionales deberían optar por lubricar bien esa zona. También se podrían evitar estar rozaduras con un pantalón hasta la mitad del muslo cuya tela haría de capa protectora.

EL CUIDADO DE LOS PIES

En cualquier carrera, los pies golpean el suelo miles de veces. Lee a continuación qué hacer para prepararlos y reducir la posibilidad de sufrir por culpa de los pies.

EL TAMAÑO DE LA ZAPATILLA, LA ADAPTACIÓN Y LAS TÉCNICAS PARA ABROCHARLAS

Este apartado te ayudará, entre otras cosas, a encontrar el par de zapatillas más cómodas para ti. Existen cientos de modelos de zapatillas, pero unas te serán más cómodas que otras. ¡Búscalas!

Para tener unos pies sanos durante toda la vida, recomendamos el libro *Fixing Your Feet: Prevention and Treatments for Athletes*, de Jon Vonhof, que trata docenas de los problemas de los pies que aparecen antes, durante y después de correr.

El tamaño de la zapatilla y la adaptación son preferencias personales, pero te vamos a dar unos consejos que seguro que te ayudarán a encontrar el máximo confort. Algunos expertos recomiendan usar para el trail running zapatillas que sean medio número más del que normalmente utilizas para correr, y así que los dedos de los pies tengan

suficiente espacio en las bajadas pronunciadas. Lo más adecuado es que la distancia entre el dedo más largo y la punta de la zapatilla sea de 1 centímetro, para que cuando corras en bajadas y el pie se mueva hacia delante no te toquen los dedos a la punta.



¿Cómo no te va a gustar correr por un sendero de tierra blanda rodeado de flores silvestres?

La adaptación de la zapatilla al resto del pie, debería ser relativamente cómoda. Verás que si la zona media de la zapatilla envuelve bien el pie, te sentirás más estable y se adaptará como un guante. La comodidad de esta zona del pie depende de cómo se adapta la zapatilla y de cómo te la abrochas. El talón debería encajar perfectamente en la copa del talón de la zapatilla. Es importante que el talón no se mueva mucho en la zapatilla, pero si te va demasiado apretada o demasiado suelta, probablemente se te harán llagas en los talones.

También la manera de atártelas influye en la comodidad de las zapatillas. Por ejemplo, algunas tienen un ojal adicional para agarrar mejor el pie. Los corredores con el pie pequeño o delgado se beneficiarán especialmente de este ojal adicional, igual que los que tienen el tobillo fino. También puedes cambiar la fuerza de la lazada en diferentes partes del pie. Por ejemplo, algunos corredores se aflojan la lazada encima de los dedos de los pies y se la aprietan en la parte media del pie. Otros prefieren llevarla más floja en

la zona media del pie que en la zona del tobillo, especialmente cuando hay mucha bajada. Si miras la parte superior del pie, verás que hay un montón de músculos, tendones y nervios. La comodidad de las zapatillas depende de cómo te las abroches.

LOS CALCETINES

Actualmente, puede ser complicado elegir unos calcetines para correr. Los calcetines, igual que las zapatillas, han de ser cómodos. Los calcetines mientras corres ejercen varias funciones:

- Absorben el sudor de los pies y del que resbala hacia ellos, y la zapatilla lo evapora por la parte superior.
- Ofrecen un acolchamiento adicional a las plantas de los pies e impiden que las piedras golpeen los tobillos.
- Actúan de barrera mecánica contra la fricción creada por los pies al contactar con las zapatillas y, en algunas ocasiones, por los dedos al tocarse entre sí al correr.
- Ofrecen apoyo a los arcos de los pies que están constantemente elevándose, bajando y angulándose, y a los músculos y tendones del pie que se contraen y relajan al correr.

Aunque no todos los calcetines hacen lo mismo, estas funciones representan la variedad de opciones y deberías elegir aquellos que cumplan con la función que tú prefieras. Por ejemplo, si te sudan mucho los pies al correr, elige unos calcetines que absorban bien el sudor. Si te salen llagas entre los dedos al correr, piensa en comprarte unos calcetines de dedos que separan cada dedo y eliminan la fricción. Si te duelen los arcos de los pies, un par de calcetines con arco adicional te ayudarán a aliviar ese dolor.



Corriendo bajo la luz a orillas del océano Pacífico en Big Sur, California.

AGENTES DE SECADO O LUBRICACIÓN

A algunos corredores les alivia utilizar algún producto para secar o lubricar los pies cuando han de correr largas distancias. Si te sudan los pies, esta hidratación adicional podría ocasionarte varios problemas, incluyendo más fricción y reblandecimiento de la piel, con la consecuente aparición de llagas. Los polvos para los pies pretenden absorber el sudor de los mismos mientras que los lubricantes son más adecuados para evitar la fricción.

TELAS ADHESIVAS O TIRITAS

Hay corredores que odian los polvos o los lubricantes para los pies y prefieren ponerse tiritas o cinta adhesiva en las zonas que tienden a llagarse en las carreras largas, y de esta manera evitar las llagas. Algunos corredores se encintan los dedos de los pies, las almohadillas o la parte posterior de los talones. Si tienes tendencia a llagarte en las carreras largas a pesar de llevar zapatillas cómodas y calcetines adecuados, piensa en ponerte tela adhesiva o tiritas para evitar las llagas.

PROBLEMAS Y LESIONES AGUDAS

Por mucho que te prepares para las carreras, los accidentes siempre pueden ocurrir. Sigue leyendo para saber cuáles son los accidentes y lesiones más típicas y cómo tratarlos.

CAÍDAS

Aunque tengas una coordinación excelente y mucha suerte, es bastante probable que acabes cayéndote. Las caídas ocurren y esto es lo que has de saber sobre ellas.

Te puedes caer bien o mal. Según como caigas, te puedes hacer más o menos daño. Una de las peores cosas que puedes hacer es poner el brazo y caer con el brazo en posición perpendicular al suelo, porque es fácil que te lo rompas. Lo que has de procurar es tocar el suelo con las manos en posición semiextendida (es decir, con el codo doblado) o, si te vas a caer de cara, extender totalmente el brazo pero suficientemente inclinado para caer estilo supermán. Intenta no tensar el brazo porque empeorarías los efectos de la caída al concentrar el impacto en un lugar e impedir la reverberación del golpe por el cuerpo. Si te vas a caer de lado, intenta esconder el hombro y convertir la caída en un «caer y rodar» para expandir el impacto y evitar una lesión importante en el hombro. La caída tipo supermán (o, si prefieres, la caída de morros) expande el impacto por varias partes del cuerpo, lo que te dejará rasguños por todo el cuerpo pero no roturas. Ambas técnicas demuestran la importante lección de expandir las fuerzas del impacto en lugar de concentrarlas todas en una sola parte, por ejemplo, la rodilla.

La mayoría de las caídas son repentinas y ocurren tan rápidamente que pierdes el control de tu cuerpo. En estos casos, aterrizarás con las rodillas, codos, manos, caderas o una combinación de todos.

Los cortes y los rasguños, igual que las quemaduras, son los resultados más típicos de las caídas que se producen corriendo por la montaña. Muchos de los cortes son superficiales y, aunque sangren, lo normal es que no duelan y puedas seguir corriendo. Pero una vez llegues a casa tendrás que limpiarte bien la herida e incluso aplicar alguna crema antibiótica un par de veces al día hasta que se haya formado una costra protectora.

Si al caer te das contra algún objeto punzante como una rama o piedra, los cortes serán más profundos. En estos casos tendrán que coserte. Los cortes profundos que dejan expuesto parte del músculo, grasa o hueso, o tejido subcutáneo, los cortes que no dejan de sangrar en unos minutos, los cortes que no cicatrizan por estar en un lugar cerca de una articulación necesitan puntos. Si te haces un corte muy profundo que no deja de sangrar, tendrás que apretarte la herida para que deje de sangrar y buscar ayuda de un

profesional sanitario.

Las contusiones son otro resultado común de las caídas. En casi todos los casos, aunque la contusión de un músculo u otro tejido blando sea bastante dolorosa, y aunque se hinche y se ponga morado, lo normal es que puedas seguir corriendo. Si te caes y te golpeas un hueso, este también se puede magullar. Estas magulladuras son más serias y requieren algún tipo de tratamiento médico y quizás tengas que dejar de correr unos días o semanas.

También puedes caerte resbalando. Estas caídas suelen ser más dolorosas que graves, porque se rasguña una extensión más amplia del cuerpo. Igual que ocurre con los cortes, en estas caídas te puede entrar alguna piedrecilla o algo en las heridas. Para limpiarte las heridas frota la superficie y lávala con agua a presión, por ejemplo, con una manguera o una jeringa. Por mucho que duela eliminar todos los restos de una herida, habrá que hacerlo para evitar infecciones.

Por último, una caída puede provocar la rotura de un hueso. Si sospechas que te has roto un hueso, abandona el camino lo antes posible y visita a un médico para que te haga una radiografía. Dependiendo del hueso y de si te puedes mover o no, esta evacuación será difícil y dolorosa, y a lo mejor, necesitarás la ayuda de un equipo profesional de rescate. Procura no empeorar las cosas al abandonar el camino. Utiliza ropa y ramas de los árboles para inmovilizar el hueso si es necesario.

ESGUINCES Y ROTURAS DE ARTICULACIONES

Un problema muy común entre los corredores de montaña es el esguince de tobillo que ocurre cuando el pie se dobla hacia fuera o hacia dentro al pisar algo. Dependiendo del giro que haga el tobillo, la herida puede ser un tirón leve de algunos músculos, tendones o ligamentos, o la rotura total de algún tejido blando del tobillo.

Si la torcedura es ligera, es probable que puedas seguir corriendo una vez haya pasado el dolor inicial. Si después de un minuto o dos puedes correr sin que te duela mucho, hazlo, pero cuando llegues a casa, ponte hielo y algún antiinflamatorio y descansa unos días. Si la torcedura es grave, te será difícil abandonar el camino porque probablemente no podrás correr, o incluso, caminar. Si es así, busca asistencia médica.

Es difícil que una torcedura provoque la rotura de uno de los huesos adyacentes. Pero ya hemos dicho que si sospechas que te has roto un hueso, sal del camino y busca asistencia médica. Si te has de inmovilizar el tobillo, utiliza alguna prenda de ropa y palos. Dependiendo de donde estés y de si puedes o no caminar sin empeorar la lesión, necesitarás ser evacuado por un equipo de rescate.

Aunque las lesiones de rodilla suelen ser muy poco frecuentes entre los corredores de montaña en comparación con otros deportistas como los futbolistas o esquiadores, siempre pueden ocurrir. En este caso, y si la lesión es grave, también tendrás que pedir ayuda médica.

DOLOR MUSCULAR

Muchos de los dolores musculares que tenemos los corredores se deben al sobreesfuerzo. Hacemos trabajar al músculo hasta que se agota y se tensa, se inflama y duele. Puesto que este capítulo se centra en los problemas agudos que pueden ocurrir al correr por la montaña, no vamos a tratar las lesiones crónicas, pero sí diremos que pueden y deben evitarse, y si ocurren, deben ser tratadas por un profesional.

También se puede tensar un músculo o tendón al correr si te caes o pisas mal. Las tensiones más comunes son las de los gemelos, cuádriceps y espalda, y la sensación es como de un tirón repentino seguido de la rigidez o dolor inmediato del músculo. Algunos tirones son poco importantes y podrás continuar corriendo, pero otros pueden provocar un desgarro muscular que te impedirá seguir corriendo y puede llegar a tardar varias semanas en recuperarse. Si tienes un dolor fuerte en el músculo o tendón, ve al médico.

PICADAS DE SERPIENTE

Las picadas de serpiente las hemos tratado en el capítulo 10, pero te recordamos que si te pica una serpiente, has de ir inmediatamente a un médico, porque te inyecta un veneno tóxico que provoca lesiones inmediatas y progresivas en los tejidos corporales. Los hospitales que están en lugares donde hay serpientes venenosas tienen siempre algún tipo de antiveneno a mano para las víctimas de picadas. La mayoría de la gente necesita hospitalización para su proceso de recuperación.

PICADAS DE INSECTO Y MORDEDURAS

La mayoría de las picadas o mordeduras de insectos son muy molestas pero benignas, simplemente se inflamará y dolerá la zona afectada. Pero sí que hay algunas que son más graves, como también lo son las reacciones de cada persona a las picadas. Por ejemplo, los que sufren anafilaxia relacionada con los insectos deberían llevar siempre epinefrina

y tener un plan para buscar asistencia médica en caso de sufrir una picadura. También los escorpiones y algunas arañas inyectan químicos tóxicos en sus víctimas cuando pican y muerden. Este envenenamiento, igual que el de una serpiente, requiere asistencia médica. Infórmate sobre los insectos peligrosos de la zona antes de salir a correr.

HERIDAS DE ANIMALES

En casi todos los casos, los animales salvajes evitan a toda costa acercarse a los humanos. Muy raramente un animal herido o uno que esté acostumbrado a comer comida de los hombres morderá o arañará. Si esto ocurriera, aléjate del animal lo antes posible utilizando los consejos del capítulo 10. Busca atención médica para las heridas infligidas por un animal salvaje, porque se han de limpiar bien para evitar infecciones. A lo mejor, necesitas medicación o inyecciones para prevenir posibles enfermedades. Informa inmediatamente a las autoridades apropiadas del comportamiento inusual y peligroso del animal.

Las heridas más comunes son las mordidas de perros. En el capítulo 10 hemos tratado en detalle estos encuentros con perros. Trata cualquier mordida o arañazo de un perro desconocido como harías con el de un animal salvaje. Aunque los perros domésticos raramente transmiten enfermedades infecciosas importantes, las heridas tendrán que tratarse para evitar infecciones.

MAL DE ALTURA

Ya hemos hablado del mal de altura en el capítulo 7. A diferencia de sus parientes más serios, el edema pulmonar y el edema cerebral, que son extremadamente improbables si no es a altitudes muy elevadas, el mal de altura no es más que una incomodidad y un inhibidor del rendimiento. Empieza al llegar a una altura más elevada y puede durar varios días hasta que el cuerpo se aclimata al nuevo entorno. Sus síntomas, que son el dolor de cabeza, las náuseas o la pérdida de apetito, irán desapareciendo conforme tu cuerpo se vaya acostumbrando a la altura.

PELIGRO DE MUERTE O MUERTE

Por desgracia, corriendo por la montaña también ocurren problemas como ataques al corazón, heridas abiertas o problemas cerebrales. En caso de peligro de muerte durante

una carrera tendrás que hacer dos cosas inmediatamente:

1. Si es algo que pone en peligro tu vida, se tendrá que tratar inmediatamente. Si una persona se está ahogando o ha dejado de respirar, habrá que practicarle el boca a boca. Si alguien se hace una herida profunda abierta, habrá que comprimirla para que deje de sangrar. Si ha sufrido una lesión cerebral o medular, tendrá que ser inmovilizado.
2. Habrá que avisar inmediatamente a los servicios de urgencias médicas. Alguien, preferiblemente una persona que no sea la que esté ayudando al paciente, tendrá que avisar a los servicios de emergencias y explicarles con calma dónde está y cuál es el problema. Cuanto más rápido, eficiente y preciso seas, mejor ayudarás a la persona que lo necesita.

¡La seguridad es lo primero! Los cuidados preventivos de los que hemos hablado en la primera mitad de este capítulo son cruciales para la comodidad y disfrute de la experiencia, y las explicaciones sobre cómo tratar los problemas que puedan surgir te ayudarán a solventar una situación difícil o potencialmente peligrosa para la vida humana. El conocimiento es, sin duda, la mejor arma para no tener problemas al correr.

Lugares y carreras motivantes

Isla Lantau, Hong Kong



La isla más grande y menos desarrollada de Hong Kong es idónea para practicar actividades al aire libre. Sus picos de más de 900 m; el popular Lantau Trail, de 70 km, y sus muchos senderos son un imán para los corredores de montaña.

El Lantau Trail es un circuito cerrado bien organizado que empieza y termina en Mui Wo, al este. El recorrido se divide en doce secciones de distancias diferentes y cada medio kilómetro está marcado. Te llevará a sitios espectaculares, como el Lantau Peak, de 934 m, el gigante Tian Tan Buddha, el monasterio budista Po Lin, y pueblos de pescadores.

Las carreras en Hong Kong se concentran entre octubre y mayo, la estación más fría de la zona. En la isla, puedes hacer la carrera de 23 km de los dos picos en octubre. Algunos locales dicen que es el medio maratón más duro que han corrido. También puedes hacer una de las tres distancias de la TransLantau en marzo: la de 25, 50 o 100 km.

Tanto si vas a correr por tu cuenta, como si vas a hacer una carrera organizada, prepárate para las subidas. Los caminos nunca son llanos y los ascensos y descensos son muy escarpados. El calor y la humedad son muy propios de la isla, así que tendrás que llevar agua y ropa adecuada.

Rob Krar ganando el 100 millas Western States en 2014.



CAPÍTULO 12

CARRERAS DE MONTAÑA

Si has llegado hasta aquí, es probable que te haya entrado el gusanillo de participar en alguna carrera. Las carreras te ayudarán a encontrar tu velocidad punta, a compararte con otros o a formar parte de la extensa comunidad de corredores de montaña. Sea lo que sea lo que pretendas, este capítulo te explica cómo elegir las carreras y qué puedes esperar de ellas.

ELEGIR LA CARRERA

Las carreras pueden ser de diferentes formas y tamaños. Hay carreras de todas las distancias, desde unos pocos kilómetros hasta 160 kilómetros o más. También hay carreras que incluyen carreras de diferentes distancias, por ejemplo, una distancia de 5 kilómetros, un medio maratón y un maratón, de los que todos los corredores salen desde el mismo punto de salida. Las superficies también son muy variadas.

Además tendrás que elegir el tamaño de la carrera en la que quieres participar, desde

una pequeña con entre 40 y 60 participantes hasta otras de miles de corredores. Encontrarás en Europa carreras muy numerosas, pero en Norteamérica siguen habiendo otras más reducidas, a pesar de que la popularidad del trail running está creciendo a marchas forzadas.

Si quieres participar en una carrera, infórmate de cómo inscribirte. Como la popularidad de las carreras de montaña es cada vez mayor, la participación en algunas es por sorteo y te has de inscribir con meses de antelación.

También tendrás que decidir entre una carrera cerca de donde vives o una en un destino más lejano aprovechando las vacaciones, por ejemplo.

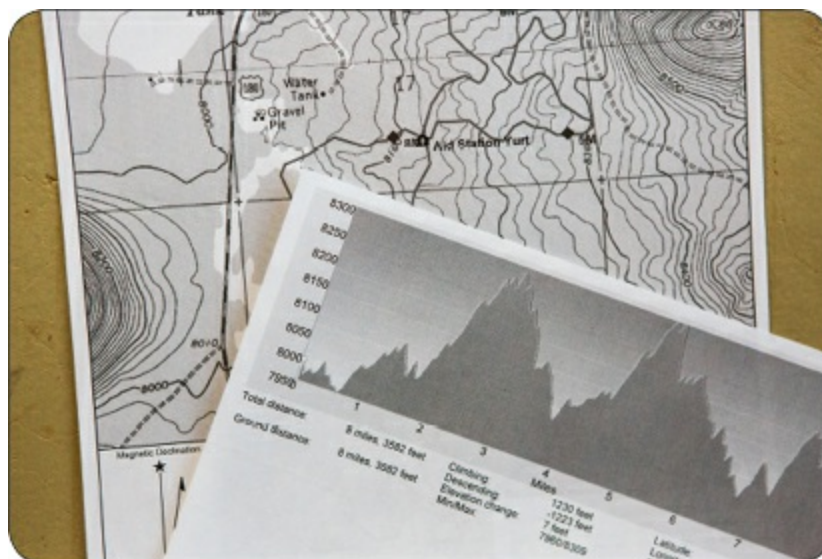
Hay algunos sitios donde se organizan carreras casi cada fin de semana, mientras que en otros donde el trail running está menos desarrollado solo organizan un par al año.

PREPARACIÓN ANTES DE LA CARRERA

Participar en carreras de montaña puede ser una de las expresiones más divertidas de nuestro deporte. A mucha gente le gusta tanto como correr en general, mientras que a otros el factor competitivo hace que lo disfruten más. Es evidente que si tienes una preparación adecuada, disfrutarás más, así que ¡prepárate bien para la carrera!

FAMILIARÍZATE CON LA CARRERA

El recorrido, con sus subidas y bajadas, curvas, rocas y vistas, es quizás la mejor parte de las carreras de montaña. En las carreras, como en casi todo en la vida, el conocimiento es poder, por lo que si sabes lo que te vas a encontrar, te será más fácil.



Revisa los mapas del recorrido y los desniveles en internet para planificar tu carrera.

Casi todas las carreras tienen una página en internet donde mirar el recorrido, los desniveles, los avituallamientos y los cruces importantes. En las carreras largas con mucha información que recordar podrías hacerte una «chuleta» en una hoja para no perderte.

LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS

Es importante saber qué clima te vas a encontrar (temperatura, humedad, precipitaciones, nubes, visibilidad y viento) para ir bien equipado en cuanto a provisiones de agua y comida, equipamiento, y estrategia que seguir. Por ejemplo, si sabes dónde y cuándo va a apretar el calor, podrás decidir dónde y cuándo esforzarte más.

AGUA Y ALIMENTACIÓN

Sean cuales sean tus objetivos en la carrera, es muy importante que planifiques la ingesta de agua y comida. Revisa los consejos del capítulo 6.

Lo primero que deberías hacer es decidir cuánta agua y comida necesitarás para el tiempo que calculas que vas a tardar, el nivel de esfuerzo que vas a tener que hacer y las condiciones meteorológicas previstas. Algunas carreras son tan cortas que no necesitarás comer ni beber, pero en las carreras de varias horas sí que tendrás que hacerlo. Aplica lo que has aprendido durante los entrenos para planificar lo que vas a necesitar.



La carrera UTMB® del año 2014 empezó con una lluvia torrencial.

Una carrera de más de 3 kilómetros generalmente tendrá un avituallamiento donde conseguir por lo menos agua. Algunos avituallamientos, especialmente en las carreras más largas, ofrecen además comida y bebida. Los avituallamientos suelen estar cada 45 o 90 minutos, aunque en algunas carreras están más separados.

En las carreras que van entre 10 kilómetros y medio maratón, puedes llevarte uno o dos geles de glucosa en un bolsillo y tomar el agua que te dan en los avituallamientos. En las carreras más largas, si el clima o el terreno son difíciles o si los avituallamientos están muy separados, tendrás que llevar y tomar agua y comida entre los mismos. En este caso, deberías que llevar una mochila o similar para portar todo lo que necesitas. Mucha gente utiliza el mismo equipamiento en las carreras que cuando sale a correr para entrenar, pero reduce el peso para correr un poco más rápido.

LA ELECCIÓN DE LAS ZAPATILLAS

Si eres de los que solo tiene un par de zapatillas para correr, no tendrás que preocuparte de qué zapatillas usar el día de la carrera. Pero si tienes varios pares, elige la que mejor

se adapte a tus necesidades personales y a las condiciones del recorrido. Si quieres correr a tope, tendrás que ponerte las zapatillas más ligeras; si el terreno es pedregoso, deberás ponerte unas con una buena suela para protegerte las plantas de los pies; si hay barro o nieve, lo mejor usar las que tengan más tracción. En el capítulo 5 podrás leer más detalles sobre la elección de las zapatillas.

OTRO EQUIPAMIENTO

En algunas carreras tendrás que llevar equipamiento adicional por obligación o ropa extra. El equipamiento obligatorio son aparatos de seguridad que la organización obliga a llevar por si hubiera alguna emergencia, por ejemplo, un silbato, una manta, un frontal, una navaja y un chubasquero.

Según sea el clima, lo ideal son capas extra de ropa para abrigarte o protegerte de la lluvia o del viento.

Algunas partes de algunas carreras se corren de noche. En este caso, deberás llevar una luz o dos. En el capítulo 5 damos más detalles sobre la iluminación.

Por último, un movimiento reciente en las carreras de montaña pretende que estas tengan más respeto por el medio ambiente. Estas carreras, por ejemplo, intentan producir menos basura en los avituallamientos y, para ello, una de las cosas que hacen es no dar vasos para las bebidas, por lo que tendrás que llevarte tu propio vaso. Mejor si es pequeño, plegable y reutilizable.

LA ESTRATEGIA DE LA CARRERA

Aunque no vayas a ir a tope y aunque no vayas a seguir ningún plan, siempre es mejor que tengas una estrategia. La estrategia de la carrera es un plan muy sencillo de cómo te gustaría correr desde el principio hasta el final. Es un ejercicio de visualización e implementación.



Y ahí están en el campeonato de carreras de montañas de Estados Unidos en el año 2015, en Oregon.

Si, por ejemplo, lo único que quieres es ir adaptándote a lo que vaya surgiendo, dedica unos minutos a recordarte tu intención de correr con flexibilidad y adaptabilidad e imagina cómo sería. Si quieres una estrategia más desarrollada, planifica tu carrera con anticipación, recordándote las habilidades que vas a necesitar e imagina cómo implementar esa estrategia. Entre las muchas estrategias a seguir en una carrera están:

- Empezar lento, acelerar a medio camino e ir a tope al final.
- Dividir la carrera en dos y correr más en la segunda parte que en la primera.
- Correr y caminar, incluso hacer series, sobre todo en terreno llano.
- En las carreras con mucho desnivel, correr cuando el terreno es llano y en las bajadas, y trotar en las subidas.
- Mantener un ritmo que te permita hablar de principio a fin.
- Correr a un ritmo cardíaco determinado toda la carrera.

LA AYUDA DE OTRAS PERSONAS

Algunas de las carreras más largas, como el maratón o el ultramaratón, te permiten que familiares o amigos vayan a los avituallamientos y te den comida, bebida o algo de equipamiento. Si estás haciendo una carrera en la que está permitida la ayuda de otras personas, planifica dónde y cómo te ayudarán, por ejemplo, en qué avituallamientos estarán y qué cosas te darán.

LA LÍNEA DE SALIDA

Por su naturaleza, las carreras de montaña nos llevan a lugares remotos más allá de los caminos de tierra. Seguramente, tendrás que seguir una ruta enrevesada y confusa para llegar a la línea de salida. Por suerte, la mayoría de las webs ofrecen buenas indicaciones de cómo llegar. De todas formas, ve con tiempo por si acaso.

El tema del aparcamiento en las carreras suele ser fácil, pero a veces es complicado. Normalmente, los voluntarios te indican dónde hay sitio. A veces son sitios fuera de la carretera, en campos de hierba o de barro. Dependiendo de dónde esté el aparcamiento, tendrás que caminar desde este hasta la línea de salida. Calcula también este tiempo cuando planifiques.

Los que están acostumbrados a hacer carreras de asfalto saben lo que son los lavabos que hay en la línea de salida: una larga cola de lavabos portátiles con una larga cola de corredores esperando. En algunas carreras de montaña también hay estos lavabos en la línea de salida o al principio de la carrera. Las instalaciones pueden tener o no algo con que lavarse las manos, así que mejor llevas toallitas por si acaso. Para evitar la concentración innecesaria e innatural de residuos humanos en la línea de salida, por favor no defeques en la naturaleza. Aunque entierres los excrementos y te lleves el papel higiénico utilizado, el exceso de residuos en un punto determinado contamina el suelo y el agua.

CARRERAS IMPORTANTES VERSUS CARRERAS MENOS IMPORTANTES

Ya hemos dicho al principio del capítulo que el deporte de las carreras de montaña se está popularizando a marchas forzadas. En general, todavía siguen siendo aventuras bastante reducidas, pero hay quizás una o dos docenas que son muy importantes. Aquellos que quieren medir sus fuerzas contra la gente más rápida de este deporte, sin duda, tendrán ganas de apuntarse a una de estas carreras. Otros, simplemente se apuntarán por probar terrenos nuevos o por formar parte de algo que representa una gran fracción de nuestra comunidad de corredores de montaña.

Los eventos más largos suelen organizar también otros eventos antes y después de la carrera, como sesiones de preguntas y respuestas donde puedes conocer a los corredores de élite, carreras para niños, carreras más cortas, o una feria del corredor con tiendas y demás.

A veces, las carreras más largas tienen un cajón de salida especial para los corredores de élite.

Las carreras más largas se cronometran con chips y no manualmente. Se te entregará un chip para que lo lleves en la zapatilla o un dorsal que registra tu tiempo cada vez que pasas por la alfombra.

También, a veces, habrá fotógrafos y periodistas en la línea de salida y en la meta, e incluso durante la carrera.

La mayor diferencia entre una carrera importante y una menos importante es el número de participantes. Si la carrera es importante, te encontrarás más corredores por el recorrido, tendrás que aparcar más lejos de la salida y la fiesta en la meta estará más abarrotada. En general, la web de cada carrera explica estos detalles.

Al llegar a la carrera deberás registrarte para que te den el dorsal y, a lo mejor, algo más, una camiseta o una gorra. Algunas carreras permiten registrarse la noche anterior en alguna tienda u hotel, pero otras no. Aunque te hayas registrado antes, tendrás que volver a hacerlo el día de la carrera para que la organización tenga constancia del número final de participantes.

En muchas carreras, la línea de salida es un punto en la montaña sin cajones para diferentes velocidades. Puesto que las carreras suelen estrecharse desde la salida hasta convertirse en un sendero con poco sitio para adelantar, procura colocarte cerca de tus semejantes. De lo contrario, te verás atrapado en un tren de corredores que van demasiado rápido y te verás obligado a ir por encima de tus posibilidades, algo de lo que te resentirás en la segunda parte. En cambio, si te colocas demasiado atrás, tendrás que ir más despacio por culpa de los corredores que van despacio. Para colocarte adecuadamente, calcula el tamaño del grupo y el lugar según tus resultados previos. Por ejemplo, si sueles terminar entre el primer 30 % de los corredores, colócate en el primer tercio del grupo. Si no tienes experiencia previa, sé educado y no te pongas en primera fila a no ser que hayas entrenado con éxito con los que están ahí.

Cuando tengas que adelantar o dejar a otros que te adelanten, colócate a un lado. Si quieres adelantar a un corredor, pídele educadamente permiso. Si otro corredor quiere adelantarte, dale paso echándote hacia un lado.

SIGUE EL RECORRIDO

Una de las cosas que más varía entre una carrera y otra es cómo está marcado el recorrido. Normalmente, las marcas son diferentes, pero en la web de la carrera podrás

ver exactamente cómo está marcado el recorrido. Muchas carreras están marcadas con cintas de unos 2,5 centímetros de ancho de colores llamativos, colocadas en los árboles, en los matorrales, en la hierba o en algún otro elemento de la naturaleza. Los colores más comunes son el rosa, el naranja y el amarillo, y normalmente se mantiene durante toda la carrera. Dentro de una misma carrera puede haber diferentes recorridos de diferentes distancias, en este caso los colores de las cintas serán diferentes y cada uno de ellos indicará una carrera. Asegúrate de seguir el color de la carrera que quieres hacer.

Además de las cintas, puede haber otras marcas como flechas hechas con harina o placas de plástico con flechas que indican la dirección a seguir, especialmente en las intersecciones.

Lo normal es que las marcas en el recorrido estén a la misma distancia, por ejemplo, cada kilómetro. Estas marcas certifican que estás yendo en la dirección adecuada. Si no ves una marca en una distancia más o menos normal y no hay ningún corredor a tu lado que te asegure que estás yendo en la dirección adecuada, da la vuelta.

Pero, sobre todo, presta atención.

LOS AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos son faros de esperanza que ofrecen agua, comida y sonrisas en lugares remotos. Aunque la disposición de los avituallamientos varía de una carrera a otra e incluso los propios avituallamientos varían dentro de una misma carrera, encontrarás muchas cosas en común en ellos.

Lo más probable es que haya voluntarios que te sellen la tarjeta del recorrido o que haya una alfombra que registra el tiempo a través del chip.

En los avituallamientos encontrarás también bebidas, normalmente en vasitos o en botellas, siendo las más comunes el agua y las bebidas energéticas. Si la carrera es corta, a lo mejor no necesitas más que un sorbo. En las largas, harás lo mismo pero rellenarás tu botella de agua o mochila de hidratación con una jarra. Los refrescos también van bien para tener más energía, aunque algunos corredores los prefieren al final de la carrera. Otras veces, los avituallamientos ofrecen hielo; si es así, puedes añadirlo a tu botella o mochila de hidratación. Ten en cuenta que si estás participando en una carrera «sin vasos», tendrás que llevar tu propia bebida.



Un avituallamiento sencillo preparado para ayudar a los corredores.

Probablemente te encontrarás una mesa llena de aperitivos fáciles de comer, como patatas, geles, golosinas, galletas o caramelos. En las carreras largas, como el maratón, encontrarás algo de comida más sustanciosa, como sopa, queso o tortitas.

Los avituallamientos ofrecen también bolsas de basura o latas. Utilízalas. No tires la basura al suelo. Si hay contenedores para reciclar, utilízalos adecuadamente.

En algunos avituallamientos hay lavabos y personal sanitario. Lo mejor es que no los necesites, pero saber que los hay te da mucha tranquilidad.

Por último, sé amable con los voluntarios que ayudan en los avituallamientos. Mejor aún, haz de voluntario en alguna carrera para agradecer lo que esta gente ha hecho por ti.

LA META

A muchos corredores de montaña les encanta la zona de la meta. Has conseguido terminar la carrera. Puedes abrazar a tus compatriotas, comparar las notas del día, hacer un picnic con tu familia y amigos, y disfrutar de la bebida y comida que ofrece la organización. A veces las carreras tienen música en vivo y otras actividades para mejorar la experiencia. A mucha gente le gusta tanto divertirse al final de la carrera que pasan más tiempo en la zona de meta que durante toda la carrera. Asegúrate de llevar todo lo que necesitarás para cuando termines la carrera, como ropa para cambiarte, una manta o sillas para sentarte, algo de comida y bebida, y crema solar.

Las carreras de montaña son acontecimientos increíblemente sociales. Correr una carrera es una forma fantástica de conocer a la comunidad de corredores.



François D'haene, cruzando la línea de meta como ganador de la UTMB® de 2014.

En casi todas las carreras, a los que terminan se les da un premio al cruzar la meta. A los ganadores se les hace un pequeño homenaje y se les obsequia con dinero o regalos.

Sea lo que sea lo que te motive a correr (hacer una carrera cada fin de semana en tu localidad o aventurarte a correr en la otra parte del mundo), esperamos que disfrutes aprendiendo y creciendo, ganando confianza y resistencia y, generalmente, pasándotelo bomba.

Lugares y carreras motivantes

Bridger Ridge Run, Montana, Estados Unidos



La Bridger Ridge Run, que tiene lugar al norte de Bozeman, en Montana, es quizás la carrera de montaña más desconocida. Su recorrido de 32 kilómetros con 2.100 metros de ascenso y 2.900 metros de descenso recorre las montañas Bridger de norte a sur.

Cuando decimos que recorre la cresta de la cordillera es literal. La carrera empieza subiendo al pico Sacagawea, una montaña al norte de la cordillera. A continuación, la carrera sigue la cresta de la cordillera o la contornea justo por debajo. Desde la cresta, las vistas son maravillosas, a no ser que esté rodeada de niebla y nubes, como ocurre de vez en cuando. El recorrido es sobre todo técnico y rocoso, y bastante vertiginoso. Al llegar al extremo sur de la cresta, en la cima de la montaña Baldy, empiezas a bajar directo por caminos con fuertes altibajos. Es una carrera divertidísima.

Para los corredores de la zona es una carrera muy conocida. Casi todos los corredores de los alrededores quieren hacerla. La única forma de conseguir uno de los 250 dorsales que se dan es entrando en un sorteo.

Pero si no lo consigues, puedes disfrutar del recorrido haciéndolo por tu cuenta. Hacerlo de principio a fin, de norte a sur, tal como está organizada la carrera, es la forma de disfrutar de este recorrido. No esperes hacer un tiempo determinado en estos 32 kilómetros porque te puede llevar entre 4,5 y 8 horas. Debido a la altura y a que las tormentas de verano son muy probables, es mejor que empieces pronto y termines antes de que empiece a llover. El recorrido debería estar en tu lista de deseos, pero has de saber que es de nivel intermedio-avanzado.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Corredordemontana.com

Página web con noticias e información sobre el mundo de las carreras de montaña nacionales e internacionales.

Carreraspormontana.com

Página web de la editorial Desnivel, que presta especial atención a publicaciones especializadas sobre el mundo del trail.

Carrerasdemontana.com

Web de seguimiento online de carreras con resultados y entrevistas a los participantes. También tiene una parte importante de pruebas de producto.

Territoriotrail.blogspot.com

Página web de Territorio Trail Podcast, con artículos y recursos adicionales.

Trailrunningreview.com

Sitio web especializado en pruebas de material, con una buena atención a carreras destacadas a escala internacional, con entrevistas y seguimiento en directo.

Trailhero.es

Pruebas y más pruebas de todo tipo de producto en esta página web.

Trailrun.es

Imagen online de la revista *Trail Run*, con desarrollo de noticias, pruebas de producto y entrevistas.

Trailrunning.com.ar

Sitio web especializado en Argentina y América del Sur, trail noticias, multimedia, opiniones y más.

Trailchile.cl

Página web de la revista *Trail Chile*, con historias e información con respecto al trail en Chile.

REVISTAS

Trail Run (España) (trailrun.es)

Revista Trail (España) (revistatrail.com)

Desnivel (España) (desnivel.com)

Kiss the Mountain (España) (kissthemountain.com) (sólo versión online)

Sportvicious (España) (sportvicious.com) (solo versión online)

TrailChile (Chile) (trailchile.cl) (solo version online)

UltraTrail (Colombia) (revistaultratrail.com)

LIBROS DE CARRERAS DE MONTAÑA: ENTRENAMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO

El corredor de montaña, de Francisco Javier Castillo Montes

Fortalecimiento, prevención y recuperación funcional.

Entrenamiento para ultra trail. ¿Cómo sobrevivir a una carrera de ultradistancia?, de
Eduard Barceló

Nuevo método de entrenamiento basado en la intensidad, la variedad y la frecuencia.

La preparación en el corredor de montaña, de Octavio Pérez

Teoría sobre entrenamiento específico para trail running.

Herramientas emocionales para correr ultratrails. Ultracoaching, de David Roncero

Teoría y práctica sobre cómo afrontar con éxito entrenamientos y carreras de larga distancia.

Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña, de Fabienne Durand y Kilian
Jornet

Un análisis de los principales sistemas del organismo que participan del ejercicio, sus adaptaciones y sus límites en el contexto de la altitud.

Guía para el corredor de montaña. Trail Running, de Jeff Galloway

Cómo empezar a correr por la montaña de forma libre y sin lesiones.

El corredor de montaña, de Francisco Javier Castillo

Visión personal y experiencias sobre entrenamiento para correr por montaña.

Ética sobre la vida al aire libre

[Lnt.org/learn/sin-dejar-huellas](http://lnt.org/learn/sin-dejar-huellas)

Página web de la organización Leave No Trace, que incluye mucha información sobre ética de la vida al aire libre.

CALENDARIOS DE CARRERAS

Trailrun.es/carreras (España)

Corredordemontana.com/index.php/carreras/calendario (España)

Carreraspormontana.com/calendario (España)

I-tra.org/page/290/Agenda.html (Mundo)

Fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=147 (España)

Runedia.com/calendario-carreras/montana (España)

Vamosacorrer.com/carreras/carreras-montana (España)

Ultratrails.com (España)

Trailrunning.com.ar/calendariotrail (Argentina)

(Nota: Muchas gracias a José Antonio de Pablo, Mauri Pagliacci y Miguelito Rodríguez, por ayudarnos a crear la sección de recursos)

Índice

Información	3
Portadilla	4
Créditos	5
Referencias	6
ÍNDICE	8
Dedicatoria	10
PRÓLOGO	11
AGRADECIMIENTOS	13
INTRODUCCIÓN	14
EL LIBRO	17
1. MÁS ALLÁ DE LA CARRETERA	21
2. TÉCNICAS PARA CORRER POR LA MONTAÑA	32
UNA MENTALIDAD EFECTIVA	32
UN CUERPO EFICIENTE	35
3. ENCONTRAR LA PISADA CORRECTA	48
TIERRA FIRME: LOS CAMINOS DE ARENA COMPACTA	49
EL SANTO GRIAL: LOS CAMINOS DE ARENA BLANDA	50
LAS SUPERFICIES RESBALADIZAS	51
LA VIDA ES UNA PLAYA: LOS CAMINOS DE ARENA	54
PALOS Y PIEDRAS: LOS CAMINOS LLENOS DE OBSTÁCULOS	56
EN LOS CAMINOS EMBARRADOS TE ENSUCIARÁS	58
CAMINOS ROCOSOS	61
OBSTÁCULOS OCULTOS	62
LOS PARAÍSO DE INVIERNO: LOS CAMINOS NEVADOS	64
4. TÉCNICAS PARA ADAPTARTE A LOS DIFERENTES TERRENOS	70
HAZ UN GIRO A MEJOR	70
¡HAZ SUBIDAS!	72
¡LAS BAJADAS!	77
ÁRBOLES, PEÑASCOS Y CORRIENTES, ¡MADRE MÍA!	82
BUSCA UNA TRAYECTORIA	87

5. EQUIPAMIENTO PARA CORRER POR LA MONTAÑA	91
EL CALZADO	91
LA VESTIMENTA	95
LLEVA LO ESENCIAL	102
LA ILUMINACIÓN NOCTURNA	104
EQUIPO DE ORIENTACIÓN	106
EQUIPO ESPECÍFICO	107
6. HIDRATACIÓN Y ENERGÍA	112
HIDRATACIÓN	113
ENERGÍA	119
CÓMO SOLUCIONAR PROBLEMAS DE HIDRATACIÓN Y APOORTE ENERGÉTICO	125
7. ADÁPTATE A LAS CONDICIONES	131
EL CALOR EXTREMO	133
EL FRÍO EXTREMO	136
LOS DÍAS DE LLUVIA	139
¡DÍA DE NIEVE!	142
LOS DÍAS DE SOL HAN VUELTO	144
CORRER DE NOCHE	145
CORRER CON BRISA	147
8. EL ENTRENAMIENTO PARA CORRER POR LA MONTAÑA	151
COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO	152
EJERCICIOS DE TRAIL RUNNING	167
CROSS-TRAINING	172
9. CREA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO	176
DESARROLLA TU PLAN DE ENTRENAMIENTO	176
CORRER CON SALUD	184
10. SEGURIDAD Y CONTROL	189
HABILIDADES BÁSICAS EN LAS ZONAS RURALES	190
VIDA SALVAJE	198
EL CLIMA	204
POSIBLES PROBLEMAS CON EL TERRENO	206
PROBLEMAS RELACIONADOS CON LOS HUMANOS	209
CUIDA LOS CAMINOS	214

11. SALUD Y LESIONES	222
CUIDADOS PREVENTIVOS	222
PROBLEMAS Y LESIONES AGUDAS	229
12. CARRERAS DE MONTAÑA	235
ELEGIR LA CARRERA	235
PREPARACIÓN ANTES DE LA CARRERA	236
LA LÍNEA DE SALIDA	241
SIGUE EL RECORRIDO	242
LOS AVITUALLAMIENTOS	243
LA META	244
INFORMACIÓN ADICIONAL	247