

TRAIL

# DEL ASFALTO AL TRAIL UNA GUÍA PARA EL CAMBIO

LA CARRERA ES, SEGÚN DICEN, EL DEPORTE MÁS NATURAL QUE EXISTE. NO EN VANO, SE PUEDE PRACTICAR SIN NINGÚN TIPO DE PREPARACIÓN O CLASE PREVIA, PERO AL CONTRARIO DE LO QUE PUEDE PARECER LA CARRERA EN UN ENTORNO NATURAL ES LA MENOS ADAPTADA A NUESTRA CAPACIDAD. EL SER HUMANO, HOY POR HOY, Y SALVANDO CONTADAS EXCEPCIONES ES URBANO, DE MANERA QUE CORRER EN LA CIUDAD, O EN UN ENTORNO URBANIZADO ES EN CIERTO MODO MÁS NATURAL QUE HACERLO EN EL MONTE, DONDE NOS ENCONTRAMOS CON INNUMERABLES "PELIGROS" QUE NO SABEMOS AFRONTAR.



Texto: Carlos García Prieto ([www.ultrarun.es](http://www.ultrarun.es))

**T**odo el mundo tiene a su disposición un pequeño circuito de calles más o menos traficadas para poder entrenar, pero quitando el parque de detrás de nuestra casa salir a correr al monte es más complicado. Además, sin cobertura de móvil, o una parada de metro para volver a casa, ¿qué podemos hacer si nos enfrentamos a un problema?

Es por eso que si hemos decidido empezar a correr estas pruebas que se han puesto tan de moda, en las que la actividad se desarrolla en terrenos sin asfaltar, sin farolas, y, ¡por Dios!, con cuestas arriba y cuestas abajo, más vale que nos preparemos y nos informemos antes de en qué consiste y qué debemos hacer para correr en un entorno, que si bien antes, hace mucho tiempo, nos era familiar, ahora ya no.

El trail running es lo que se ha dado en llamar correr por el monte, y quizá sea una de las mejores experiencias que se pueden experimentar como corredor, aunque claro, yo no soy objetivo. Trotar por un sendero a media ladera, con el aroma de los pinos y el sol y sombra que nos marca el camino, es algo muy gratificante pero, insisto, debemos saber a qué nos enfrentamos, y al igual que si vamos a correr por el barrio poca preparación se necesita, en el monte hay que saber algunas cosas.

Está claro que si decidimos tomarnos en serio la carrera en montaña necesitaremos mucha preparación, y probablemente más tecnología que en la carrera de asfalto. Pero en esta primera aproximación al trail running, que es de lo que estamos tratando, es mejor empezar tranquilos y serenos y tomarnos las cosas con calma, aprendiendo de los errores de los demás.

## 1. TIRA EL CRONÓMETRO

Quizá uno de los motivos que me cansaron de la carrera en asfalto fuese la obsesión por el tiempo, el arañar esos segundos que pueden hacer que una carrera sea un éxito o un fracaso. En el trail running no hay esa obsesión, quizá solo la elite la mantiene, pero el grueso del pelotón vamos a disfrutar, a pasar un buen rato corriendo por parajes excepcionales, en compañía de unos amigos.

No es que no sea cansado, porque lo es, y mucho, pero el ánimo es otro; ya no es seguir el reloj por encima de todo, sino seguir el camino y si podemos, que no siempre se puede, levantar los ojos y disfrutar el panorama.

## 2. BASTA DE TABLAS DE ENTRENO

No digo que no las usaremos más, ni mucho menos, pero si por primera vez estamos enfrentándonos a correr en un sendero inclinado, con piedras, con raíces y con más corredores delante y detrás que nos impiden la visión, es mucho mejor que nos tomemos las cosas con calma y vayamos a sensaciones, sin prisa pero sin pausa, y con todos nuestros sentidos orientados hacia lo que hacemos, sin preocuparse de datos, tiempos o rendimientos. Ya tendremos tiempo para ello, que si nos fijamos algunos corredores de trail van más rellenos de tecnología que la NASA... Pero oye, cada uno es cada uno.

## 3. LO MEJOR, IR POCO A POCO

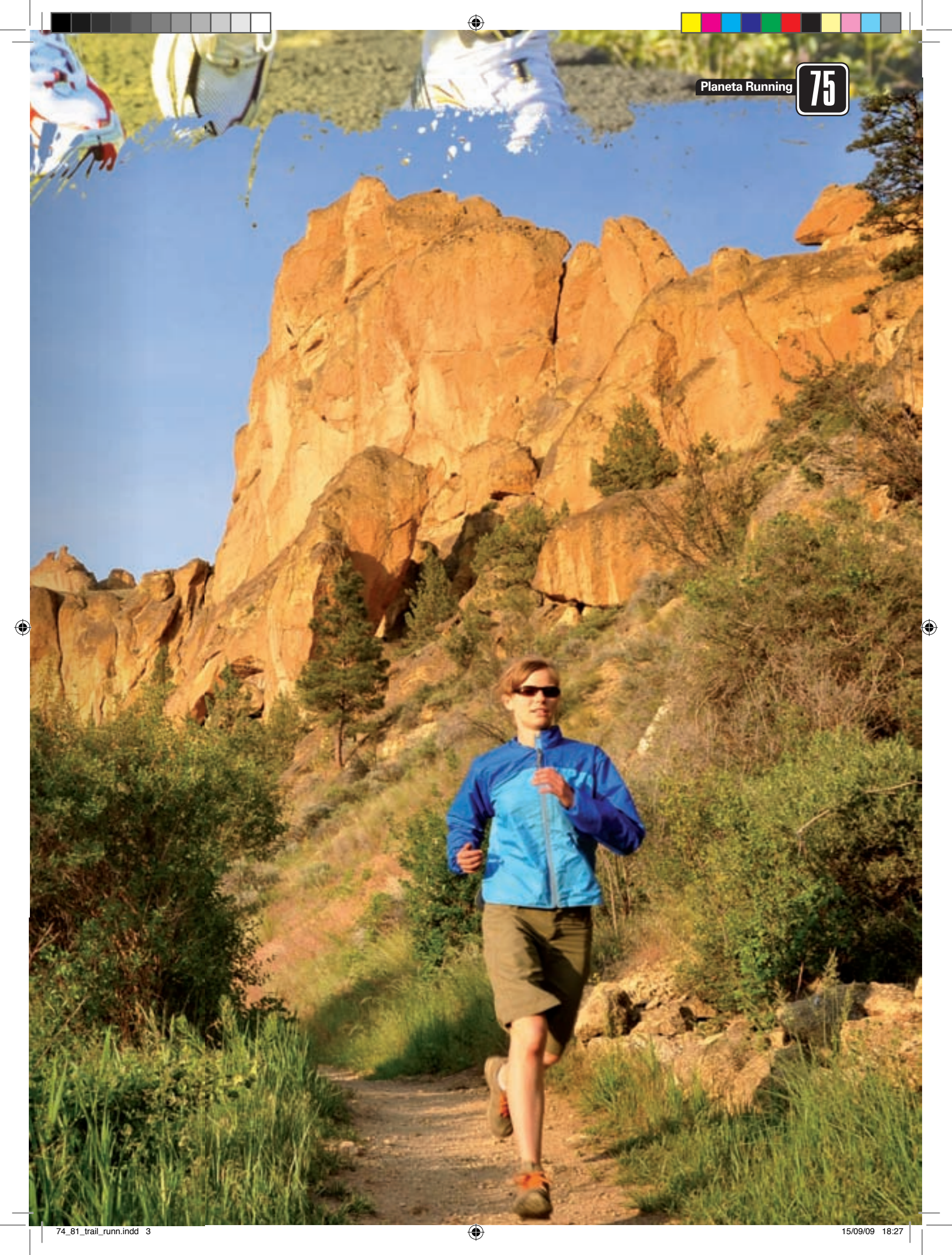
Pues eso, no solo en el asunto del entrenamiento, sino de todo lo relacionado con el trail, compra de material, inscripciones a las carreras, etc. Hay que pensar que nos estamos adentrando en un mundo desconocido para nosotros, donde se corre en parajes que pueden ser duros y peligrosos y más vale que vayamos cogiendo experiencia poco a poco.

No intentéis apuntaros a la carrera famosa que habéis leído en la prensa si antes no habéis corrido algo similar; apuntaros en su lugar a carreras más cortas que os pueden ir dando callo en esto de correr por el monte. Es un poco como apuntarse a una maratón si antes solo se han corrido pruebas de 10 kilómetros.

Debemos tener en cuenta que no solo es una cuestión de distancia, ya que 40 kilómetros son 40 kilómetros, aquí y en Murcia, pero el problema es que en el trail running, el terreno suele ser extremadamente duro. Hay cuestas, piedras, raíces, y todo tipo de "obstáculos" que hacen que los rendimientos en cualquier carrera, incluso de la elite, sean muy inferiores que los de una carrera normal. Por ejemplo: un tiempo de 3 horas y 30 minutos en una maratón de asfalto es bastante aceptable, yo diría que bueno, pero si nos vamos a una maratón de montaña ese mismo corredor se puede dar con un canto en los dientes si llega en 4 horas y media o 5 horas.

## 4. CAMBIEMOS EL APOYO

Hace poco un amigo me preguntaba acerca de unas zapatillas Vasque para correr y estaba preocupado con un aparente refuerzo para pronadores que lleva



Planeta Running

75