



# 100 CONSEJOS PARA CORRER EN LA MONTAÑA

A LO LARGO DE ESTOS MESES DE VIDA DE PLANETA RUNNING HEMOS IDO TRATANDO DIVERSOS ASPECTOS DEL TRAIL RUNNING (NOCIONES BÁSICAS, MODALIDADES, ENTRENAMIENTO, MATERIAL, CARRERAS DE ORIENTACIÓN, ETC.). ESTE MES QUEREMOS RECOPIRAR 100 CONSEJOS Y REFLEXIONES BÁSICAS PARA QUE TUS CARRERAS POR LA MONTAÑA SEAN MÁS EXITOSAS Y DIVERTIDAS.

Texto y fotos: Carlos García Prieto.

## EL ENTORNO

- ✓ **1** Dicen que los humanos de esta época estamos enfermos de Biofilia, la necesidad de interactuar con otras formas de vida y con la naturaleza. Quizá por eso el trail running se está haciendo tan popular.
- ✓ **2** Sé amable con todos los que te encuentres en tu camino; igual ellos te pueden salvar otro día en una situación complicada.
- ✓ **3** No pienses que por ir corriendo tienes la preferencia; según yo lo veo la tiene el que se encuentre en peor situación, el que sube en vez de el que baja, etc.
- ✓ **4** En el monte, procura correr con compañía.
- ✓ **5** Mantén limpia la montaña, seguro que te gusta encontrarlo así cuando vuelvas.
- ✓ **6** Corre por los senderos, están para eso.
- ✓ **7** Si hay barro en medio, mala suerte, pero procura no salirte. Un poco de agua en las zapatillas nunca ha hecho mal a nadie.
- ✓ **8** Ayuda a la recuperación de las sendas y repón los hitos si ves que están caídos, pero no cambies el trazado original.
- ✓ **9** La montaña es una gran familia, no hay nada más importante que echar una mano a alguien en apuros.
- ✓ **10** Un curso básico de meteorología puede ser interesante y muy útil.
- ✓ **11** Como mínimo, estudia las previsiones antes de salir.
- ✓ **12** Selecciona el recorrido en base a lo que diga la previsión; si no, no sirve de nada mirarla.
- ✓ **13** En montaña 1 kilómetro puede ser mucho más de 1 kilómetro, y una hora, mucho más de una hora. Cuenta con ello.
- ✓ **14** Recuerda, no hay piedra blanda ni raíz con la que no te puedas tropezar, así que ten cuidado donde pisas.
- ✓ **15** Cuando las superficies están mojadas, resbalan mucho más. Esta regla también vale para el cuarto de baño.
- ✓ **16** Correr por montaña está al alcance de cualquier corredor, es cuestión de seleccionar el tipo de terreno que se ajuste a nuestra experiencia. Elige caminos sencillos si estás empezando y sendas más duras si tienes más experiencia.
- ✓ **17** Ojo con los arroyos de montaña, pueden contener sustancias nocivas para el organismo. Si no estás acostumbrado, lleva agua, bebe en manantiales o lleva pastillas potabilizadoras o filtros.
- ✓ **18** Por si acaso, siempre es bueno llevar unas pastillas para la descomposición.
- ✓ **19** Planifica las salidas. Si haces una de ida y vuelta, piensa que al volver puede que no tardes lo mismo que al ir.

✓ **20** Avisa a alguien del recorrido previsto y mantén el plan establecido; si pasa algo, al menos sabrán donde buscarte.

✓ **21** Por seguridad, y si tienes cobertura, en una salida larga llama a mitad del recorrido.

✓ **22** Es maravilloso estar en medio de un collado disfrutando del paisaje silencioso, disfrútalo.

✓ **23** La naturaleza ha tardado miles de millones de años en crear lo que tienes delante, ¿te das cuenta del valor que puede tener?

## ENTRENAMIENTO

✓ **24** Está muy bien hacer series en pista, pero para correr en montaña se entrena corriendo en montaña, eso es así.

✓ **25** Si vienes del asfalto, como casi todos, recuerda que la palabra plano en montaña es relativa, o mejor dicho inexistente.

✓ **26** Ojo con los tobillos, merecen un entrenamiento específico.

✓ **27** No aumentes más de un 10% la carga semanal de trabajo.

✓ **28** De 0 a 100 en 5 segundos solo lo hace un fórmula 1. Ponte metas alcanzables y se paciente, conseguirás lo que te propongas.

✓ **29** El descanso es parte del entrenamiento; no pienses que pierdes el tiempo.

✓ **30** Controla el pulso basal, te dará pistas importantes de tu estado de forma.

✓ **31** En montaña hay mucho más movimiento transversal, en vez de longitudinal, como en carretera, por lo que necesitarás entrenar la musculatura periférica de las caderas, tobillos, glúteos y cuádriceps.

✓ **32** Es importante olvidarse un poco del reloj, o mejor dicho, como mínimo de los segundos, y casi de los minutos. Empieza a hablar en horas.

✓ **33** Ajusta tu reloj a km/h en vez de min/km

✓ **34** Eso de "ritmo constante", como expresión, es casi soez en el trail running.

✓ **35** Las carreras de montaña son más duras que las de carretera, por lo que pueden exigir un mayor tiempo de recuperación.

✓ **36** Combina tipos de entrenamientos, duración y distancia; si cuando te entrenas no te diviertes, algo estás haciendo mal.

✓ **37** Ya lo siento, pero el sufrimiento también debe ser divertido a veces, sobre todo cuando se acaba.

✓ **38** Las carreras pueden ser divertidas para entrenar, pero recuerda si la estás corriendo con ese objetivo y no te dejes llevar por la emoción de la competición.

✓ **39** La hidratación es fundamental y puede arruinar una carrera. Entrena también eso y acostúmbrate a beber en plazos regulares.

✓ **40** Cada uno debe hacer su propio entrenamiento. Si corres con alguien, que el más fuerte espere al más lento; no hace falta ir siempre juntos, pero sí controlarse entre ambos.

✓ **41** La regla de oro en carreras largas: si ves que vas bien, afloja, seguro que necesitarás la energía más adelante.

✓ **42** No te desanimes si vas más despacio en un sendero que en una pista; es normal, lo raro, sería al contrario.

✓ **43** El fartlek es ideal para entrenar, úsalo y diviértete.

✓ **44** Montar en bicicleta o hacer algo de pesas puede ayudar también a la potencia muscular, protegiendo de paso los ligamentos de la rodilla

✓ **45** Controla tu entrenamiento con un pequeño diario, te ayudará si tienes problemas o para mejorar tu estado físico.

✓ **46** Vete olvidando de hacer los tiempos de carretera a los que estás acostumbrado... Te aviso para que no te deprimas

✓ **47** Tampoco deprimirme servirá de nada. En trail running hay que aprender a tirar para adelante sin ayuda; luego sirve para la vida.

✓ **48** No dejes huella de tu paso por el sendero. El monte y los que lo disfrutamos te lo agradeceremos.

✓ **49** Siéntete como un niño de nuevo. El trail running es un espléndido motivo para ensuciarse, saltar en los charcos y volar de alegría; disfrútalo.

## MATERIAL

- ✓ **50** Las zapatillas de "carretera" se llaman así, porque son para carretera, no para montaña.
- ✓ **51** Las de montaña tienen protecciones para aguantar mucho más que las normales, y por tanto siempre pesaran más que unas "voladoras".
- ✓ **52** Lleva siempre el material mínimo de seguridad: una manta de supervivencia, un silbato, algo de comida y agua y una linterna, quizás a ti no te sirve, pero le puede servir a otro.
- ✓ **53** Nunca cierres una mochila dejando la cremallera en la parte de arriba, se te puede abrir con facilidad.
- ✓ **54** Una camiseta de manga larga y un chubasquero ligero casi no pesan. En caso de duda, échalos en la mochila.
- ✓ **55** Para elegir zapatillas, busca un número un poco mayor del habitual; si no las puntas de los dedos (y las uñas) tocarán con la zapatilla, sobre todo bajando.
- ✓ **56** Para evitar ampollas, recuerda que se forman cuando hay tres factores: humedad, rozamiento y calor. Si evitas cualquiera de ellos, no tendrás ampollas.
- ✓ **57** Existen medias de compresión que pueden venir bien, tanto para correr como para después de la carrera.
- ✓ **58** La ropa técnica es útil y hay de todos los precios, no merece la pena arriesgarse a pasar un mal rato.
- ✓ **59** Si la zona es muy montañosa, unos guantes de ciclista de esos sin dedos, pueden venir muy bien para apoyarnos en las rocas, o en caso de caída.
- ✓ **60** Los mapas son una cosa curiosa, tienen un montón de información de cómo es la montaña. Si nunca has visto uno, ya es hora, aprende a orientarte.
- ✓ **61** Una brújula siempre nos vendrá de perlas. A los GPS's se les acaban las pilas, a la brújula nunca.
- ✓ **62** La capa de ozono, está hecha unos zorros; ponte crema, que las cosas ya no son lo que eran antes, ni siquiera con el sol.
- ✓ **63** Puedes pasar de morir de calor a morir de frío en 10 minutos. Estate preparado para lo que sea, y nada te pillará desprevenido.
- ✓ **64** Ya te lo adelanto, el consejo anterior es inútil, siempre habrá algo nuevo que no te lo esperabas, pero si vas preparado seguro que hasta lo disfrutas; es lo bonito de la montaña.
- ✓ **65** El sistema de capas es fundamental y es el único modo de regular de manera eficaz la temperatura, de manera que solo hay que tener las distintas capas de ropa en la mochila.
- ✓ **66** Ojo, no solo hay que usar las capas, sino que es importante el orden en el que se colocan.
- ✓ **67** Las primeras capas son ligeras y calientes, que transpiran bien y dejan la piel seca.
- ✓ **68** Las segundas capas deben abrigar y deben ser de materiales más espesos y pesados y siempre transpirables.
- ✓ **69** Las terceras capas son las impermeables, las capas exteriores y las que nos colocaremos en las situaciones más extremas.
- ✓ **70** En las piernas también hay capas, pero dada la mayor resistencia al frío de esas extremidades normalmente hay solo dos: la primera capa más caliente, y la exterior, impermeable.
- ✓ **73** Para ayudar en las subidas duras, puedes apoyar las manos en las rodillas y hacer fuerza; eso ahorra trabajo a los cuádriceps.
- ✓ **74** En subidas, reduce la zancada...
- ✓ **75**... y mantén el cuerpo erguido. Si te combas por el esfuerzo, los pulmones se bloquean y trabajan mucho peor.
- ✓ **76** Mantén la vista al frente y mira lo que te queda por subir sin miedo. Si no puedes más, baja el ritmo.
- ✓ **77** En las bajadas rápidas abre los brazos, te dará estabilidad y algo más de seguridad.
- ✓ **78** Si llevas el cuerpo ligeramente hacia atrás, te dará más equilibrio.
- ✓ **79** Si ves que aún vas deprisa, haz *slalom*, como los esquiadores, y baja haciendo zetas.
- ✓ **80** La palabra clave en el trail es anticipación, es decir, antes de dar el siguiente paso ya debemos saber donde dar el anterior. Siempre hay que ir adelantados para evitar caídas.
- ✓ **81** Es interesante, aunque implique gastar algo más de energía, levantar algo más las rodillas que en carrera de pista. En el monte hay raíces, rocas y cambios de nivel con los que no queremos tropezar.
- ✓ **82** A veces caminar es mucho más efectivo que correr; ojo a los gastos inútiles de energía.
- ✓ **83** Las carreras en montaña son largas. Tómate tu tiempo y planifica el esfuerzo, en muchos casos se trata de terminar.
- ✓ **84** Concéntrate. Un sendero o una pista no son como una carretera y te puedes encontrar de todo.
- ✓ **85** Una cosa que puedes probar es utilizar los bastones para las subidas, te descargan la espalda y las piernas.

## TÉCNICA

✓ **71** Calienta tranquilamente, empezando con un trote suave y de paso procura que no haya mucha cuesta.

✓ **72** Para las subidas, no queda otra, entrena algo de musculación y luego... ¡al monte!

✓ **86** No utilices las piernas siempre para lo mismo, digamos que una para el aterrizaje porque es más fuerte y otra para el despegue o el empuje. Cada pierna debe hacer cualquier trabajo indistintamente.

✓ **87** No es difícil cruzar un arroyo poco profundo sin mojarse, da pocas zancadas y rápidas, de manera que tus pies solo toquen el suelo una fracción de segundo.

✓ **88** En cualquier caso, no tengas miedo de mojarte; a veces la mitad de un río es el mejor camino.

✓ **89** Cada tipo de terreno necesita de un paso diferente, de manera que ajusta tu técnica de carrera para optimizar el avance.

✓ **90** En arena, sobre todo si ha hecho calor y está seca, es complicado correr. Busca la parte más dura, normalmente en los bordes del sendero, y la que está más ventada.

✓ **91** El barro es sucio y pringoso, pero una vez que estás manchado te acostumbras. Cuando brilla más esta más húmedo y pegajoso que cuando se encuentra mate, que está más seco.

✓ **92** En terreno rocoso levanta las rodillas más de lo normal para evitar tropezos. Concéntrate y elige la zancada con cuidado para evitar una caída.

✓ **93** En el bosque ojo con las hojas, que pueden esconder sorpresas, desde piedras o raíces hasta madrigueras de cualquier animal o zanjas de escorrentía.

✓ **94** Si te tienes que sentar en una piedra a descansar, te sientas en una piedra y descansas. ¿Crees que parar 5 minutos en 6 horas de un maratón de montaña (por ejemplo) cambia en algo las cosas?

✓ **95** Aprende a escuchar tu cuerpo, es mejor que un análisis o una radiografía. Concéntrate y escucha con atención.

✓ **96** Aunque de todas maneras seguro que a tu cuerpo no le importa ser controlado por un doctor periódicamente. En este caso, acude a uno de medicina deportiva; si no, cuando vea los análisis seguro que te ingresan.

✓ **97** Cada corredor tiene su camino y su trazada. Aunque vayas con alguien respeta tu instinto y sigue el tuyo.

✓ **98** Bebe regularmente, aunque no tengas sed, y no solo agua, ponle siempre sales a la bebida.

✓ **99** ¿Qué pesa un sobre de gel? Nada, ¿verdad? Pues no te olvides de llevar al menos uno.

✓ **100** Por encima de todo, DIVIÉRTETE... Si no, ¿qué demonios haces ahí?