

¿CÓMO SE CONSTRUYE UN CORREDOR DE MONTAÑA?

Capítulo 1 ¿De dónde vengo?, ¿A dónde voy?

TODOS HEMOS "SUFRIDO" ALGUNA VEZ LA VISITA DE UN ALBAÑIL EN NUESTRA CASA. "¡LO PRIMERO ES SANEAR!" -NOS DICE CON AIRE RESUELTO-. ¡DESPUÉS YA VEREMOS! PUES BIEN, COMO SI DE UN EXPERTO PROFESIONAL DE LA CONSTRUCCIÓN SE TRATARA, EL CORREDOR POR MONTAÑA DEBE ANTES QUE NADA "SANEAR", PARA INICIAR DESPUÉS LA CONSTRUCCIÓN DEL QUE SERÁ SU RENDIMIENTO EN LAS CARRERAS POR MONTAÑA EN LAS QUE QUIERA PARTICIPAR.

Texto: Luis Marcos. Foto: Salomon

Incluso, aunque su objetivo no sea la competición, sino simplemente la práctica deportiva no agonística, todo corredor por montaña "debería" trabajar determinados aspectos que le hagan más divertidas y seguras sus "carrerías montaÑeras". Pero, ¿cómo "saneo"?... ¡Manos a la obra! Aquí te lo explicamos.

¿Cuál es mi objetivo y de qué punto parto? Test inicial

Antes que nada conviene tener muy claros algunos aspectos que van a incidir directamente en mi planificación:

¿Una o dos temporadas por año?

Esto depende de las competiciones principales en las que quiera tomar parte. En base a las competiciones elegidas iré distribuyendo la temporada trailera.

¿De que medio físico dispongo?

Esto puede limitar la calidad del entrenamiento. Aunque siempre hay que respetar la regla de "Nada de asfalto".

¿De cuanto tiempo dispongo para entrenar?

Esto puede limitar la cantidad del entrenamiento. Aunque siempre hay que respetar la regla de "Mínimo 80 minutos" (salvo los días de recuperación activa, en cuyo caso el entrenamiento será de 45')

¿Busco competir buscando el rendimiento o quiero simple práctica deportiva en situación de confort?

Para ambos casos hay que entrenar, aunque lógicamente no con la misma intensidad.

Distribución de la temporada

1ª Parte Temporada:

- Transcurre durante el verano (es la mejor opción) o el último trimestre del año.
- Contenido principal del entrenamiento = entrenamientos largos de trail, rodajes, circuitos, gradas, máquinas.
- El objetivo es llegar en forma para la competición en el último trimestre del año.



2ª Parte Temporada:

- Último trimestre del año o primero del año siguiente.
- Prioridad: cuestas arriba, cuestas abajo, rodajes, entrenamientos de calidad de trail.
- El objetivo es llegar en forma para la competición en Semana Santa.

3ª Parte Temporada:

- Transcurre durante el 2º trimestre del año.
- Prioridad: entrenamientos largos y de calidad de trail.
- El objetivo es llegar en forma para la competición en verano.

Medio Físico. ¿Dónde voy a desgastar mis zapatillas de trail?

Todos los corredores urbanos saben que no es lo mismo correr en un parque que en un carril bici. Asimismo, todos los corredores por montaña sabemos que no es lo mismo correr por una pista forestal que por un estrecho y sinuoso sendero. Pero no nos engañemos, para que lo realizado en nuestros entrenamientos se vuelque de manera óptima en nuestras competiciones o simplemente para disfrutar más y mejor de nuestras carreras por las montañas, necesitamos adaptarnos al medio. Por lo tanto, deberemos buscar cerca de nuestra casa algún espacio lo más parecido al medio natural en el que se centra nuestro deporte: la baja, media y alta montaña. No es necesario que busquemos aristas imposibles o descensos por torrentes (aunque si los tienes cerca de casa no dudes en conservarlos, están en peligro de extinción): con una subida larga por montaña, una cumbre de al menos 500 metros de altitud, y un sendero "sube y baja" de al menos 5 kilómetros será suficiente. Pues eso, con estos tres escenarios cerca de casa, ya tienes un lugar apropiado para tus salidas diarias.

¿Cuándo entrenar y cuánto tiempo?

Este asunto depende bastante de donde tengas tu residencia habitual. Los meses de verano en el sur de España son bastante calurosos, por lo que como es lógico se desaconseja la práctica deportiva en las horas centrales del día. A menudo escuchamos que tal o cual atleta entrena a las 12:00 horas del mediodía para "aclimatarse". Pero no te engañes, ese atleta tiene el asesoramiento y apoyo de todo un elenco de profesionales que le dirigen su práctica en condiciones de seguridad... así que no intentes imitarlos.

Por lo tanto, ahora más que nunca se impone el sentido común. Escucha a tu cuerpo y busca al menos 1h 20' al día para practicar tu deporte favorito en las mejores condiciones climáticas posibles (siempre por debajo de los 27º C).

¿Y si se pone a llover? Pues mejor!. De paso te vas preparando para las carreras invernales o para alguna competición en los Pirineos o los Alpes donde la lluvia suele hacer a menudo aparición.

Si lo tuyo son las distancias cortas con una sesión larga de tres horas máximo los domingos y cuatro sesiones de 1h 20' durante el resto de la semana será suficiente para garantizar tu participación en condiciones de "disfrute". En el caso de que prepares algún Ultra Trail, te recomiendo que al menos un día a la semana programes una salida de 5 horas como mínimo.

En los próximos números, os iremos dando pistas para la perfecta combinación de elementos y la óptima construcción de tu plan de entrenamiento.

¿Qué busco, quién soy, de dónde vengo, a dónde voy? "El Existencialismo Trailero"

Corriendo por una larga línea negra de asfalto o dando vueltas como un ratón a una pista roja, los "traileros" no hemos encontrado la felicidad. Nos hemos pasado a lo multicolor de las montañas, a lo sorprendente de la descubierta de nuevos valles o paisajes cada día, a que la montaña que ayer era de un color, hoy es de otra tonalidad. Olvídate de marcas, de ritmos por kilómetro... La principal razón por la que muchos "amamos" este deporte es justamente por la ausencia de récords. Bastante nos agobia la vida que nos impone nuestro trabajo o nuestras obligaciones como para buscar en nuestro momento de disfrute y relajación lo mismo que nos agobia a diario. Si te pasas al TRAIL, ya nada ni nadie te hará cambiar.