

# CONSEJOS PARA CARRERAS DE MONTAÑA

Como todos sabemos las carreras de aventura se están poniendo de moda en nuestro país, la mayoría participa de ellas sin un entrenamiento adecuado, estos son algunos conceptos básicos de entrenamiento.

- Si nunca has corrido en la montaña, por muchas horas que tengas en el asfalto, es imprescindible que le dediques un tiempo para adaptarte al terreno, desniveles y ritmo de carrera.
- Hay que planificar entrenamientos en los que combinemos carrera continua con cambios de ritmo, cuestas largas y descensos pronunciados (cuesta abajo el terreno te engaña y tiendes a ir por encima de tus posibilidades, lo que se acabará pagando más tarde). Es importante complementar con un trabajo de fuerza en el gimnasio, escalador y bicicleta.
- Es de gran importancia realizar ejercicios que fortalezcan lumbares y abdominales, así como estiramientos, sin rebote y sin dolor, antes y después de la actividad. Ejercicios de elasticidad en los tobillos evitan esguinces ante una eventual torcedura, y para los más precavidos un vendaje de sujeción lateral ofrece mayor seguridad.
- Se evitan rozaduras y ampollas aplicando abundante vaselina entre los dedos de los pies, en la entepierna, axila, pezones y lugares de posibles roces.
- Adecua tu indumentaria a las condiciones climáticas de montaña. Son aconsejables prendas que no mojen y transpiren bien, gorra, anteojos y calzas largas que evitan arañazos.
- Se trata de ir lo más ligero posible pero con lo necesario para hacer frente a algún cambio climatológico, deshidratación o desorientación que implique pérdida. Hay riñoneras en las que se puede transportar botellas de líquido, alimentos de rápida asimilación y una campera impermeable para proteger de vientos y lluvias. Otra opción es una bolsa isotérmica de agua, una mochila de agua, en la que también, hay espacio para cargar lo imprescindible.
- Es básico tomar líquido permanentemente, pequeños sorbos a intervalos de tiempos cortos es la mejor dosificación. Haz caso siempre de tus propias sensaciones pero nunca esperes a tener hambre o sed, podría ser demasiado tarde.
- Es aconsejable afrontar las cuestas más pronunciadas andando, te ayudarás considerablemente si apoyas las manos sobre los muslos a modo de palanca, se estabilizan pulsaciones y el avance es más rápido que si intentas correr. Empezar la cuesta arriba de forma tranquila permitirá equilibrar el aporte de oxígeno con la cantidad que tus músculos necesitan, sin que se disparen las pulsaciones bruscamente.
- Mucha precaución con los descensos de vértigo entre piedras y ramas, con el tiempo llega a dominarse la técnica de bajar saltando a la vez que se adapta el peso del cuerpo y el equilibrio al aterrizaje de cada uno de nuestros pies. Procurar adecuar la cadencia de zancada a las irregularidades del terreno, para evitar perder el control ante cualquier obstáculo imprevisto. La vista tiene que ir por delante de tus zapatillas.
- En bajadas con gran inclinación en las que te embalas, cuando más adelante eches el cuerpo más larga será la zancada y más rápido irás; pero, para evitar que se carguen los cuádriceps y los aductores, es mejor retrasar los hombros de modo que se claven más los talones.
- El momento más delicado y más propenso a sufrir lesiones es al comienzo de una subida inmediatamente después de una bajada. En las bajadas el músculo trabaja de un modo diferente (lo hace excéntricamente, frenando la extensión del músculo) mientras que en las subidas trabaja para contraerse (concéntricamente) por lo que el cambio de este tipo de trabajo puede afectar.
- Conocer el recorrido y tus posibilidades son garantía de éxito, procura salir siempre acompañando y correr por senderos bien marcados. En caso de pérdida o mal tiempo es recomendable darse la vuelta antes que la situación se complique. Recuerda que en la montaña un corredor perdido, mala climatología o con un simple esguince, siempre estará en total desventaja frente a una naturaleza adversa.

- Antes de una salida a la montaña conviene dejar constancia de tu recorrido a tus conocidos, un teléfono móvil, es una opción mas de seguridad.
- Después de toda carrera o excursión hay que hidratarse correctamente, estirar convenientemente y si es posible tomarse un hidromasaje. Aunque al otro día sientas las piernas doloridas unos minutos de trote suave te ayudara a recuperarte mejor.

## Como deben ser tus zapatillas para correr en la montaña

Lo que buscamos es tracción, amortiguación, sujeción e impermeabilidad.

Hay un montón de marcas que han desarrollado modelos para este tipo de carreras creando una categoría de zapatillas, mezcla de running y trekking. La suela es de una sola pieza o si es de varias siempre están bien pegadas para evitar que se puedan despegar por la tracción. Tiene gran relieve y formas estriadas para mejor agarre en todo tipo de terrenos. La media suela no ha de ser excesivamente blanda, pues se hundirá mucho y se perderá fuerza en la carrera. No puede ser especialmente delgada, por que se corre peligro de que piedras, ramas u otros puedan atravesarlas. La mayoría tiene instalada algún tipo de estabilizador para asegurar que el tobillo se mantenga sujeto y que el pie no se hunda en exceso.

Los cortes en su mayoría son de nylon, pero si buscamos lo mejor encontramos las de Gore Tex. Las cañas pueden ser hasta medias para proteger los tobillos.

Te recomendamos algunos modelos:

- ASICS NANDI DS
- ASCIS KAYANO
- ADIDAS RADIANT
- NEW BALANCE M 703 CB
- NIKE AIR GOATEK
- SALOMÓN RAID WIND