OXFAM
Intermón
OXFAM
TRAILWALKER
100 KM | UNA CAUSA
MIS KILÓMETROS CAMBIAN VIDAS
GUÍA PARA
AUMENTAR LA DISTANCIA
DE MIS CARRERAS
WWW.OXFAMINTERMON.ORG/TRAILWALKER

GUÍA PARA
AUMENTAR LA DISTANCIA DE MIS CARRERAS

Si ya has participado habitualmente en pruebas de 10 kilómetros, medias maratones e incluso has probado el maratón, seguro que alguna vez te has preguntado si podrías poner entre tus objetivos enfrentarte a la larga distancia (ultratrail).

Lo principal es comprender la diferencia entre la carrera urbana de media o larga distancia y el salto al trail, en el que no siempre se va a la carrera. Como norma general, la mayoría de personas que han completado corriendo una media maratón no tendrían problemas en finalizar una ultra distancia (100 kilómetros), alternando el trote con la marcha (caminando).

Si, en cambio, no has participado en pruebas atléticas de asfalto, pero estás habituado a las excursiones y caminatas por la montaña, ya tienes mucho camino recorrido –nunca mejor dicho- para plantearte una prueba deportiva de ultra distancia.

En ambos (y otros) casos, la respuesta es la misma. ¡Tú puedes! Porque QUIEN LLEGA A SU LÍMITE ES PORQUE LO TIENE, así que ¡VAMOS! Con la preparación, el entrenamiento y las claves necesarias todo es posible.

Por este motivo, te queremos ofrecer la guía con todos los aspectos que debes tener en cuenta para poder afrontar este nuevo desafío.

Es posible que cuando te has planteado afrontar una larga distancia, la primera auto-respuesta que has obtenido sea:

¿PARA QUÉ?

Para superarte, para mejorar, para tener nuevas experiencias, retos, ilusiones… el por qué y el para qué los eliges tú y, como veremos más adelante, serán muy importantes para lograr con éxito ese salto en la distancia de tus pruebas.

Si ya estás acostumbrado a pruebas menores o largas caminatas, debes tener en cuenta que con la Larga Distancia entrenas el suministro de energía aeróbica y la resistencia básica de tu cuerpo, que serán fundamentales para tu entrenamiento de running o montaña. Con las carreras largas y suaves activarás el proceso de reducción de grasa, lo que te ayudará a crear musculatura y además aumentarás el rendimiento de tu corazón. Es por esto por lo que este tipo de pruebas beneficiarán cualquier otra actividad atlética que también practiques y te ayudarán a no quedarte sin aliento, tanto física como mentalmente, en otras pruebas que realices o en tus entrenamientos de fuerza.

Aun así, ¿sigues sin verlo claro?

LO IMPOSIBLE SÓLO TARDA UN POCO MÁS

Nadie dice que sea un reto fácil, pero el esfuerzo y compromiso harán cualquier reto alcanzable. Sólo es cuestión de tiempo. Además, los retos son necesarios no sólo para seguir evolucionando sino también como estímulo para salir a entrenar cada día y como excusa perfecta para celebrarlo, una vez lo hayas conseguido.

Teniendo una meta en el punto de mira siempre nos será más fácil obtener ese estímulo para alcanzarla. Pero la fijación de objetivos es algo para lo que tendremos que utilizar nuestro sentido común, por lo tanto debes ser realista, ponerte un objetivo asequible y trabajar para conseguirlo. De lo contrario lo único que obtendrás será frustrarte.

ENTRENAMIENTO PROGRESIVO

Existe una "regla" utilizada por algunos maratonianos a la hora de enfrentarse a la recuperación post-maratón y que podemos utilizar también para aumentar paulatinamente nuestras distancias. Se trata de "La regla de las 3 semanas" y planifica los entrenamientos para ir llegando en este tiempo a un estado de forma en el que tu cuerpo esté ya recuperado del esfuerzo y preparado para un nuevo reto.

Lo ideal, así, es calcular la progresión que necesitas desde tu momento actual hasta la fecha y distancia objetivo. Por ejemplo:

DISTANCIA ACTUAL	SEMANA1	SEMANA4	SEMANA7	SEMANA10	SEMANA11	SEMANA14
5KM	10KM	15KM	25KM	40KM	60KM	100KM
10KM	20KM	35KM	45KM	60KM	100KM	
20KM	30KM	45KM	60KM	100KM		
40KM	50KM	60KM	80KM	100KM		

EL DESCANSO FORMA PARTE DEL ENTRENAMIENTO

Tan importante como prepararte bien para una prueba es reponerte correctamente porque el entrenamiento se asimila durante el descanso. Nuestro cuerpo desconecta y recupera fuerzas durante las horas de sueño, por ello, cuanto más dediques a recuperarte (no sólo durmiendo, sino estando relajado) más te lo agradecerá el cuerpo. Además, no sólo influirá en el entrenamiento, sino en las temidas lesiones.

De cara a una prueba, deberás olvidar las grandes distancias y los entrenamientos exageradamente duros durante la semana anterior. Simplemente deberás entrenar dos, tres días como mucho, haciendo distancias muy cortas para asegurarte de que las sensaciones, después del trabajo hecho en las fases anteriores, siguen siendo buenas.

Es muy recomendable que los dos últimos días antes de la prueba no entrenes y los dediques únicamente a descansar y desconectar. Desconecta, olvídate, vete a pasear o al cine, puesto que el trabajo ya está hecho y tu cuerpo está perfectamente adaptado. En ese momento sólo tendrás que centrarte en que cuando suene el pitido de salida estés contento de participar y disfrutar de la nueva experiencia que tendrás.

Una vez finalizada la prueba sólo pasará una cosa por tu mente… ¡no volver a repetir una experiencia así, jamás! Pero enseguida ese sentimiento se desvanece, empiezas a comentar la carrera con otros corredores, recuerdas los mejores momentos, miras tu medalla de finisher y sin darte cuenta ya estás pensando en el próximo objetivo.

Al día siguiente empiezas a planificar los entrenamientos, pero obviamente después del esfuerzo realizado no podrás estar al mismo nivel que una o dos semanas antes, por lo que deberás planificar bien el entrenamiento en este periodo.

La primera semana debe ser de calma. Vienen estupendamente los entrenamientos de piscina ya que sirven de masaje y drenaje. Además, la bicicleta es otra opción muy recomendable ya que es un ejercicio sin impacto que te permitirá recuperar. Al llegar el fin de semana podemos empezar con algo de carrera continua, pero a un ritmo suave y durante un periodo de tiempo corto -unos 20 minutos es lo ideal para un maratoniano- y si evitamos el asfalto mucho mejor.

La segunda semana trata de incorporar más sesiones de carrera e ir incrementando los tiempos en la medida que nuestro cuerpo nos lo permita. El entrenamiento cruzado también es una alternativa ideal y los ejercicios extensivos como el spinning son perfectos para no descuidar el estado de forma.

Ya en la tercera semana iremos evolucionando lentamente para que al finalizarla, nuestro cuerpo nos permita plantearle algún entrenamiento rutinario. Entre los maratonianos es muy común que al final de esta tercera semana participen en algún diez mil, puede ser muy beneficioso e incluso muchas veces se baten marcas personales, lo que indica que el cuerpo se encuentra de nuevo en un buen estado de forma.

Además de estos entrenamientos, ahora más que nunca no debes descuidar la alimentación, hidratación y descanso para ir dotando al cuerpo de todo los aportes que necesita.

Visitas médicas regulares al fisioterapia, podólogo y una revisión médica deportiva, además de prevenir lesiones y sustos, mejorarán tu rendimiento.

ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO

Caminar o correr cada vez más distancia no basta. Hay multitud de disciplinas deportivas que se complementan y mejoran el rendimiento. Basta conocer algunas de ellas para comprobar cómo el esfuerzo o las lesiones se reducen a pesar de aumentar los retos. Pero ningún desafío es alcanzable de forma satisfactoria sin un entrenamiento previo, planificado y constante. Muy pronto tendremos disponible una nueva guía de entrenamientos según el objetivo para preparar una larga distancia. No obstante, a continuación te ofrecemos algunos consejos para preparar una prueba de larga distancia del entrenador personal de deportistas profesionales y experto en Rendimiento Men´s Health España, Fito Florensa.

Florensa sostiene que toda carrera de larga distancia debería ser planificada y programada por un sistema parecido al entrenamiento por bloques ATR (Adaptación, Transformación y Realización).

En la fase de adaptación se trabajan la resistencia de base, la fuerza de base, la propiocepción (equilibrio y coordinación en técnica de carrera), y la movilidad articular para poder adoptar una buena higiene postural al correr y prevenir lesiones futuras. En definitiva, es una fase donde, en progresión, acumularás muchos kilómetros a intensidades medias-bajas. Y el resto del trabajo servirá para adaptar a tu sistema músculo-articular, para prevenir lesiones, para mejorar la técnica de carrera, para tener una buena higiene postural y para que tu cuerpo tenga una buena base sólida para poder aplicar intensidad en la siguiente fase: Transformación.

La fase de Transformación llega después de haber elevado el potencial motor en la anterior con cantidad, haciendo referencia a la calidad. Un trabajo de calidad consiste en bajar el número de kilómetros y aplicar intensidad, por ejemplo, a intervalos (tipo fartlecks) para mejorar ritmos de carrera si tienes el objetivo de hacer una marca determinada. Como más se estimula al corazón es con el cambio de intensidades, con las famosas series de alta intensidad a intervalos. Por lo tanto, si sigues una planificación de libro esto es lo que te hubiera tocado hacer en esta fase. Las planificaciones rígidas no son buenas, pero sin planificación estarás perdido, y más para un reto de esta envergadura. Por tanto en esta fase se deben combinar entrenamientos cortos e intensos un día, para al día siguiente realizar un trabajo de volumen (distancias largas) a modo de trabajo regenerativo y para seguir mejorando tu capacidad aeróbica.

En la última fase, la de realización, debes adaptarte y trabajar específicamente lo que te vas a encontrar en el reto al que te vas a enfrentar. Es decir, entrenar en unas condiciones lo más parecidas posible a la prueba que vas a disputar, teniendo en cuenta la temperatura, humedad, tipo de terreno y sin olvidarte de hacerlo con el mismo calzado que vas a utilizar y no otro, con la misma ropa, con la misma mochila y el mismo peso. Además en esta fase, durante las primeras semanas, se debe seguir trabajando en series de intensidad a intervalos, combinando con otros días de más volumen para regenerar tu cuerpo y seguir encontrando las sensaciones que tendrás al disputar una prueba de larga distancia.

NUTRICIÓN

La alimentación es la gasolina de nuestro cuerpo, por lo que si un buen entrenamiento no va acompañado de este factor, estarás perdido igualmente.

Al igual que planificamos nuestros entrenamientos, deberemos planificar también nuestra alimentación y al igual que próximamente publicaremos una nueva guía sobre entrenamientos, también lo haremos sobre este plan nutricional para afrontar una carrera de larga distancia.

Lo que si debes tener en cuenta es que tendrás que diferenciar 3 tipos de dietas o momentos para enfrentarte a una prueba de larga distancia.

En primer lugar estará la dieta que sigas en la planificación de tu objetivo y que también variará según el momento en el que te encuentres y lo cerca que esté nuestro esperado Día D. También deberás entrenar y planificar lo que comerás y beberás durante la prueba, e incluso será bueno que practiques para aprender a comer y beber durante la prueba. Por último, tendrás que diferenciar el periodo posterior a la prueba para adaptar tu alimentación, con el fin de recuperarte de la mejor manera del esfuerzo al que has sometido a tu cuerpo durante la misma.

Tan importante como la alimentación es la hidratación. Si en condiciones normales, lo mínimo que tendrías que ingerir al día serían 2 litros de agua, si realizas cualquier deporte de forma asidua deberías incrementar esta cantidad en un litro al menos. De hecho un deportista de alto nivel, bebe entre 4 y 5 litros diarios, aumentando esta cantidad en días de competición.

Hay que acostumbrarse a beber agua incluso cuando no tengamos sed, si sentimos sed quiere decir que nuestro sistema de alarma se ha disparado, la deshidratación ha comenzado. Lo ideal sería ir dando pequeños tragos a lo largo del día de forma continuada y así estaremos hidratados en todo momento.

El atleta Chema Martínez ofrece un sencillo truco para saber si estamos hidratados correctamente y es el de beber el agua necesaria para que nuestra orina se vuelva transparente.

De cara a una gran prueba, sería necesario aumentar tanto la ingesta de agua como de fruta según se vaya acercando la cita. Otro "run-consejo" de Chema Martínez en este apartado es el de beber un vaso de bebida isotónica antes de ir a dormir los días previos a la prueba, ya que al día siguiente, estaremos mejor preparados para el esfuerzo físico.

En cuanto a la hidratación en carrera, hay tantas técnicas como personas, pero lo ideal es tener en cuenta que deberemos empezar a beber desde el principio. Durante los primeros 50 minutos podemos comenzar bebiendo pequeños sorbos, para evitar el llamado efecto cantimplora y podemos alternar el beber agua y sales en cada punto de avituallamiento. A partir de los 50 minutos es recomendable intentar beber 200 ml de agua en cada avituallamiento, combinándolo con las sales, por ejemplo dando un sorbo a un vaso de bebida energética para beber con más calma un vaso de agua.

Al finalizar la carrera no debemos olvidarnos de seguir bebiendo, ya que será el momento más importante para nuestra rehidratación. También es importante la fruta en este momento, así como continuar alternando la ingesta de agua y sales, pero nunca haciendo un uso excesivo de las sales, ya que pueden producir el efecto contrario y causarnos deshidratación.

MOTIVACIÓN Y MENTALIZACIÓN

Nunca debes olvidar que TODA LA FUERZA ESTÁ EN TU MENTE. SI CREES QUE PUEDES, LLEGARÁS

Lo que marca la diferencia entre alcanzar una meta y no lograrla es, casi siempre, la cabeza. "La parte física y la parte mental no se pueden separar. El aspecto psicológico es tan importante, o más, que el físico y hay que trabajarlo porque está muy olvidado", indica la psicóloga deportiva Toñi Martos.

"Es muy aburrido meterse en la cinta y correr dos o tres horas. El primer día es imposible hacerlo. Tienes que correr 40 minutos y al día siguiente una hora, después una hora y media… Es un trabajo psicológico pero llegará el momento en el que conseguirás evadirte. Es difícil tener la sensación de vacío mental y de que el tiempo pasa rápidamente, por eso hay que entrenarlo", señala Iván Rodríguez, responsable del Club de Triatlón y Entrenamiento Personal en Reebok Sports Club La Finca.

Las pruebas de larga distancia son duras por el número de kilómetros que hay que recorrer y porque se puede alargar mucho en el tiempo. Tienes que entrenar el aspecto psicológico, pensar en tus cosas, en algo agradable. Durante la prueba, el cuerpo te mandará mensajes negativos, que vas mal, que te duelen las rodillas o los pies. Siempre debemos escuchar a nuestro cuerpo, ya que si llegamos a un punto delicado será el primero que nos avise que debemos parar, pero también debemos intentar buscar aspectos positivos, pensar que lo estás haciendo bien, buscar recursos. Cuanto más lo pruebes y lo entrenes, más recursos tendrás para evitar ese sufrimiento y llevarlo mucho mejor.

10 ERRORES QUE NO DEBES COMETER EN TU PREPARACIÓN

Entrenar en exceso: Sigue tu plan de entrenamiento. Es la manera de asegurar que estás preparándote de la manera adecuada. Entrenar en exceso te puede provocar una sobrecarga que te hará rendir por debajo de tus posibilidades y ante la que podrías necesitar meses de recuperación.

Picarte con amigos u otros participantes: Lo que empieza por un 'pique sano' entre tus amigos puede traducirse en frustración. Cada uno tiene su ritmo y su fondo físico, así que es mejor evitar las 'competiciones' porque el hecho de ir al límite en los entrenos o en la prueba puede hacer que rindas menos.

Entrenar únicamente en asfalto: La mayoría de estas pruebas se desarrolla en la naturaleza, así que trata de realizar muchos de tus entrenos en un entorno similar al que te encontrarás el día de la misma.

Caminar sin peso: Recuerda que por lo general, el día de la prueba deberás cargar con tu mochila. Es conveniente que cuando entrenes lleves el material que tienes pensado utilizar el día del evento para que te acostumbres a llevarlo.

Competir en exceso: Está bien que participes en otras pruebas antes de afrontar tu reto, pero no te pases. Cuando participas en una carrera tienes que recuperarte y pierdes rutina de entrenamiento.

No hacer abdominales: Los ejercicios de abdominales y lumbares fortalecen los músculos que nos mantienen erguidos lo que nos ayuda a evitar dolores de espalda y de la zona pélvica, así que trata de hacer ejercicios específicos aunque sea unos pocos minutos cada día.

No hacerte un chequeo médico: La mejor forma de saber que todo va bien es que sea un profesional el que te lo diga, por lo tanto no olvides realizar un chequeo médico de forma periódica. Estarás más tranquilo y además, cada vez es más habitual que te lo exijan de cara a este tipo de pruebas.

Estrenar material el día de la prueba: Puede hacerte daño y es mejor que lo sepas antes a que lo sufras el día de la prueba, porque entonces no habrá marcha atrás. Ten cuidado con las zapatillas, los calcetines, las camisetas, los pantalones y las mallas. Además, también debes acostumbrarte a usar vaselina para las zonas de fricción, así como llevar las uñas de tus pies bien cortadas para evitar molestias evitables.

No estirar: Puede que te resulte aburrido pero es la manera de evitar lesiones. Calienta antes de comenzar a entrenar y estira una vez finalizada tu sesión.

Obsesionarte con tus metas: Márcate un objetivo real y no te obsesiones con los resultados. Recuerda que el propósito principal y tu misión es disfrutar de esta gran experiencia.

Con estas claves tienes todo lo necesario para empezar a plantearte un reto de estas dimensiones. El camino es duro, pero SABRÁS QUE ES POSIBLE CUANDO LO LOGRES. Mientras tanto, no olvides que VENCER LÍMITES NOS HACE MÁS FUERTES y que NO SIEMPRE LLEGA EL MÁS RÁPIDO SINO EL QUE MÁS CERCA VE EL FINAL.

ESTE ES TU GRAN RETO. VÍVELO, DISFRÚTALO, ¡CORRE!

OXFAM Intermón

OXFAM TRAILWALKER

100 KM | UNA CAUSA

PATROCINADOR PRINCIPAL

DKV

SALUD Y SEGUROS MÉDICOS

EMPRESA PATROCINADORA

CUATRECASAS

¡Síguenos!