



¿Qué es más eficiente para el corredor de montaña?

Caminar o correr en las subidas

Por Joan Cardús Foto: Craig Kolesky/Red Bull Content Pool, 07-01-2016

La eterna pregunta... puede tener respuesta. Los americanos han realizado un estudio sobre que es **óptimo para el corredor de montaña, si correr o caminar en las cuestas hacia arriba**. La **Universidad de Colorado** ha sido la encargada de realizar este estudio científico, teniendo en cuenta una serie de variables, una de ellas la más importante y la que más se nota cuando nos toca afrontar una subida, el porcentaje de inclinación. Con este estudio se pretende dar respuesta a la eterna pregunta planteada para elegir la opción adecuada, proporcionándonos un ahorro significativo de energía para afrontar toda la carrera en óptimas condiciones.

Toda carrera de montaña tiene una o varias cuestas hacia arriba de esas que se atragantan -sin mencionar los kilómetros verticales- con las que los corredores se encuentran esos muros tan difíciles de superar corriendo y optan por caminar en algunos tramos. Esas cuestas que detestas y maldices mientras vas subiendo, ganando altura y que luego se te graban en la memoria.

Frente a este obstáculo, hay quienes intentan **seguir corriendo** para no perder pistonada y recuperar algo de tiempo y **otros optan por caminar**, para no sobrecargar los músculos, guardar algo de energía y afrontar los siguientes kilómetros más frescos.

Pues aquí podemos encontrar los resultados de un estudio para paliar esta duda.

Para hacerlo posible, los autores “trucaron” una **cinta de correr**, de esas que encuentras en el gimnasio, para que pudiera alcanzar un pendiente positivo del 40%. De esta forma, el corredor empezaba con una inclinación el 9% y se iba aumentando al paso del tiempo, hasta alcanzar el **casi 40% de desnivel positivo**, todo ello monitorizado para medir diferentes parámetros.

Un total de **15 corredores** de montaña experimentados fueron los encargados de ser los sujetos para el estudio. La metodología era la misma para todos ellos, teniendo que caminar y correr durante cinco minutos a siete desniveles diferentes, iniciando el test en unos **9,4 grados y terminando cerca de 39 grados**, ralentizando la velocidad a medida que aumentaba la inclinación.

Los resultados concluyeron que mientras los **desniveles sean menores del 10%** y siempre que podamos, **continuar corriendo** será lo más aconsejado para el corredor de montaña. Esto nos permite ir a más velocidad y gastar algo menos de energía que si fuéramos caminando.

A partir de los 15 grados, caminar es un movimiento más óptimo para todo corredor de montaña, desgastándonos menos muscularmente y conservando más energía.

Entre 10 y el 15% el tema se complica. Y dependerá de la forma física del corredor y del terreno por el que transcurra la carrera.

Uno de los factores clave según los autores del estudio, es que **al afrontar estos desniveles, el corredor siempre tiene un pie que se apoya en el suelo**. Esta hipótesis se verifica tanto en el caso de correr o de caminar cuesta arriba. Y lo más importante es que la diferencia entre correr y caminar en estas situaciones, si tenemos en cuenta el gasto energético, no compensa.

La distancia recorrida en una acción o en otra también fue un factor clave, dado que en cada zancada cuesta arriba avanzamos más terreno que en una zancada corriendo cuesta arriba. Aunque el ritmo se vea ralentizado, la energía consumida por el cuerpo no es la misma y nos permitirá estar más frescos.

Como **conclusiones** podemos decir que todo corredor de montaña debería andar, y no caminar, en terrenos con más de 15% de inclinación, siendo el ahorro de energía muy significativo, mientras que la diferencia de ritmo es escasa.