



El running ha sido primordial en la preparación de Mireia

## Belmonte, corriendo hacia el oro

Por [Xavier Ensenyat @xavierensenyat](#), 11-08-2016

“*Busco un punto diferencial*”, dice su entrenador Fred Vergnoux. Ese punto está en **el running practicado en altura**. Un cóctel explosivo que ha convertido a Mireia Belmonte en la mariposa acuática más rápida de Río de Janeiro. Correr en montaña “**le da más fuerza en la piernas y aumenta su capacidad de sufrimiento**”, quizá factores clave para tocar pared en primera posición con solo tres centésimas de ventaja sobre la australiana Madeline Groves en un final de infarto.

En su fase de preparación para los Juegos Olímpicos, durante este mismo verano, **Mireia incluyó tres sesiones de running a la semana, concretamente 55 minutos de trail running**. No es nada nuevo. Lleva cuatro años haciéndolo, aprovechando la concentración en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (Granada). Y cada año más y mejor, con el objetivo de mejorar las dos platas de Londres 2012. Todo ocurre entre la piscina, que se encuentra a 2.320 metros de altura, y la aproximación al Pico del Veleta, cuya cima está a 3.395 metros.



Durante el mes que duró la última estadia en Sierra Nevada, todos los martes, jueves y sábados el grupo de entrenamiento de Belmonte **ascendía el Veleta** en furgoneta para realizar trail running del bueno. Un primer día de subida (ocho kilómetros de carrera con un desnivel de 300 metros, alcanzando una altura de 2.900). Una segunda jornada combinando subida y bajada. Y, finalmente, una tercera sesión en llano a 3.100 metros sobre el nivel del mar. ¡Así durante cuatro semanas!

Aprovechando su estadia en altura, a la nadadora badalonesa le gusta ponerse un dorsal y participar en el **Kilómetro Vertical de Sierra Nevada**, una competición que tiene un recorrido de casi cinco kilómetros de distancia y mil metros de desnivel entre Pradollano (2.100) y la estación superior del telesilla Stadium (3.100). Unos nada despreciables 1h.10'04" es su mejor marca hasta el momento. Un registro que seguramente tiene previsto batir en los próximos años porque Mireia es tremendamente competitiva en todo lo que hace. **“No tiene nada que ver con la técnica en piscina, pero es un esfuerzo de larga duración que ayuda. Haces cardio y te activas”**, argumenta Vergnoux. Pero correr en montaña no es la única actividad relacionada con el atletismo. El técnico galo también sumerge vallas en el agua de la piscina para pasarlas por debajo. Sin duda, todo un acierto introducir el running en la preparación de nuestra campeonísima.