

Trail Running: el lado verde del running

Instinto deportivo y esfuerzo físico y mental... ¿Has probado a correr por la montaña? Te damos las claves para que disfrutes del Trail Running.

[Gema Quiroga](#) - 04/09/2013

Sportlife



Seguro que cada vez te resulta más tentadora la idea de probar el correr por montaña. Un atractivo escenario en el que la naturaleza con sus infinitas variaciones lleva al corredor a un éxtasis sensorial. Un lugar perfecto en que el esfuerzo físico y mental se funden con el instinto deportivo más ancestral, correr por la montaña. ¿Quién no ha sentido alguna vez en su interior durante una carrera por montaña, de noche o de día, ecos de los cazadores primitivos, de los exploradores imparables, de los guerreros antiguos?

- **Por asfalto o por montaña**

Llevamos tiempo pensando en la posibilidad de probar alguna carrera de montaña pero se nos plantean ciertas dudas. En Sport Life te las vamos a resolver para que cruces la frontera y entres en el lado verde del running.

Las diferencias a tener en cuenta entre correr por asfalto y correr por montaña son:

→ **Desnivel.** Por primera vez, te enfrentarás a grandes subidas y bajadas. Es importante que vayas de forma progresiva con el desnivel que buscas en tus entrenamientos y en las competiciones a participar.

→ **Distancia.** las carreras de montaña suelen tener recorridos más largos que en asfalto. Las pruebas de montaña más cortas son de 12km aproximadamente y las más largas pueden llegar a 160km o incluso en hacerse en etapas de entre 3 y 7 días. No tengas prisa. Disfruta yendo de las carreras más cortas a las más largas. De este modo irás ganando en experiencia y disfrutando todas y cada una de las modalidades del trail.

→ **Tipo de terreno.** El asfalto es un terreno duro y rápido. Produce gran desgaste articular porque el gesto técnico es muy repetitivo. En las carreras de montaña utilizamos caminos, pistas forestales, rocas, sendas, cubierta vegetal, etc. Como consecuencia el desplazamiento es más lento y variado por lo que la articulación sufre menos.

→ **Técnica de carrera.** A postura básica de carrera es la misma en asfalto y montaña. Lo que varía es cuando la aplicamos en subidas, bajadas, zonas muy técnicas, zonas de trepa, etc.

- **Material**

Para iniciarte puedes hacer uso del material de asfalto que has utilizado hasta el momento. Las carreras de iniciación suelen tener una dificultad técnica baja para facilitar al corredor su inmersión en el mundo del trail. Una vez que decides transformarte en un trailero... necesitarás cambiar a zapatillas específicas, ropa resistente, mochila de hidratación y complementos (gorra, cortavientos, material de primeros auxilios, etc).

- **Objetivos**

En este artículo, pretendemos darte unas orientaciones sobre la técnica de carrera en montaña cuyo objetivo es:

→ **Hacerte un corredor seguro en subidas, bajadas y terrenos técnicos** adaptándote a los diferentes terrenos y a la dificultad que implican.

→ **Hacerte un corredor económico.** Verás que los ritmos de carrera varían mucho respecto al asfalto. Ya no puedes mantenerlos porque suponen tanto gasto energético que no llegarías a meta. Por lo tanto empiezas tu viaje en busca del ahorro energético.

→ **Hacerte un corredor sin lesiones.** Un buen uso de la técnica te ayudará a no padecer lesiones de impacto, de desgaste articular, evitará caídas, etc..

Y... ¿en qué consiste esta técnica tan efectiva? En seguida lo descubrirás.



Primero fíjate bien en el terreno, seguro que encontrarás numerosos objetos con los que es fácil impactar, como ramas, piedras o cualquier otro elemento. En cuanto a la postura, aquí tienes algunos trucos:

1. El tronco

El tronco está ligeramente adelantado para aprovechar la fuerza de la gravedad. Has de mantener una línea recta e inclinada que va desde la cabeza hasta el tobillo. Para mantener esta posición has de fortalecer la zona core (abdomen, lumbar, glúteo y psoas).

2. Las piernas

Evita impulsar de gemelos. ¿Por qué? los gemelos son músculos muy potentes pero no tienen toda la energía necesaria para aguantar una carrera de montaña por lo que terminan muy fatigados y acalambrados. Para evitar que los gemelos intervengan en exceso, asegúrate de aterrizar con toda la planta del pie en el suelo y de llevar una frecuencia de zancada de 170 a 180 por minuto (85-90 por pierna) aproximadamente. De este modo, la longitud de zancada será más corta por lo que facilitarás el trabajo a los gemelos.

3. Los brazos

En montaña los brazos tienen mucha importancia. Ayudan al avance y además compensan cualquier irregularidad que encontremos en el terreno. Cuando el brazo hace el recorrido hacia atrás, has de ejercer un poco de fuerza es dicha dirección. De este modo, te ayudará a mantener la postura y te abrirá el pecho para que respires con facilidad.

Cuerpo inclinado hacia delante

+ **Planta del pie** totalmente apoyada

+ **Cadencia idónea**

+ **Movimiento de brazos**
"pinchando atrás"



1. El tronco

Si la pendiente te lo permite, puedes seguir manteniendo el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante. A medida que aumenta la inclinación de la cuesta, el tronco se verticaliza. Si no puedes correr con una buena postura, entonces comienza a andar.

2. Las piernas

La pisada se hace debajo de tu cuerpo, no delante lo cual supondría un desgaste muy grande. Es importante seguir manteniendo la cadencia de carrera que comentamos en llano (170-180 zancadas por minuto). Tal vez te preguntes cómo es posible mantener la misma cadencia que en llano. La respuesta es que la cadencia es igual pero la longitud de la zancada es menor.

Por otro lado, ten en cuenta que en las subidas es donde más se resienten los gemelos. Si te lo permite la pendiente, apoya toda la planta del pie para economizar. En este apartado es muy importante entrenar la flexibilidad de gemelos y tendón de Aquiles.

3. Los brazos

Y por último, ayúdate con los brazos favoreciendo así el movimiento hacia adelante (punching). De este modo liberarás a las piernas de tener que generar toda la energía de avance.

Inclinación adelantada o verticalización

+ **Planta del pie** totalmente apoyada

+ **Cadencia** idónea

+ **Movimientos** de brazos "punching"



¿Cómo podrías bajar de una forma segura y rápida? Al principio, las bajadas te darán miedo porque la velocidad que alcanzas es elevada y el recorrido está lleno de obstáculos. Lo ideal es practicar las bajadas empezando "de menos a más" y conseguir así relajar las articulaciones sin llegar a frenar.

Para ello haz los siguientes ajustes en la postura de carrera:

1. El tronco

Tienes dos alternativas. Si eres un corredor con buena técnica de bajada, lo ideal es que sigas manteniendo tu inclinación hacia delante para no perder velocidad. Si eres un corredor menos experimentado o llegas a una zona muy técnica, puedes frenar llevando tu tronco hacia atrás.

2. Las piernas

El paso se recorta, las rodillas se flexionan más de lo habitual de modo que el centro de gravedad desciende buscando mayor estabilidad. Lo primero en apoyarse en el suelo es la planta del pie. No hay frenada brusca, hay paso de una pierna a otra con paso corto para evitar alcanzar una velocidad que no controlas. Si bajas bien, aprovecha y déjate llevar porque en esta fase es donde se consigue marcar la diferencia. Si necesitas frenar, apoya el talón siempre y cuando tengas el cuerpo alineado (tronco, cadera y tobillos) hacia atrás.

3. Los brazos

Abiertos para tener mayor base de sustentación y de reacción en caso de bajadas técnicas. Relajados y próximos al cuerpo en bajadas rápidas y poco técnicas. Si vas corriendo con paso corto, los brazos se mueven rápido y en corto. Si bajas rápido, movimientos más amplios para que las piernas les sigan. También los puedes utilizar como frenos si haces el gesto de "pinchar atrás", es decir, llevarlos hacia atrás haciendo fuerza para que contrarresten velocidad de bajada. Te recomiendo entrenar el aumento de fuerza en brazos para poder ayudar a frenar la bajada ya que si no, notarás que los brazos se fatigan.

Inclinación adelantada o retrasada (freno)

+ Planta del pie totalmente apoyada o talón como primer contacto (freno)

+ Cadencia idónea

+ Movimiento de brazos "pinchando atrás"

Además de la técnica de carrera que hemos tratado en los párrafos anteriores, para alcanzar el pleno disfrute del trail running es necesario entrenar la escucha de tus propias sensaciones. Correr con las montañas, los ríos, las praderas, ... nos lleva a un estado de unión sublime. **Esta sensación será la que marque el camino de tu motivación en este fabuloso deporte. Vas a alucinar hasta dónde puedes llegar sólo corriendo.**

- **Claves para encontrar el buen camino en la montaña**

→ Invierte tiempo en aprender la técnica de carrera correcta para ser económico y no lesionarte.

→ Elige competiciones ajustadas a tu nivel actual. Parece que para ser corredor de montaña hay que ser directamente ya corredor de ultrafondo como parece que no eres triatleta si no haces el Ironman.

→ Finaliza las competiciones y los entrenamientos con buenas sensaciones.

→ La semana previa a la competición, reduce mucho el volumen y la intensidad de tus entrenamientos para llegar descansado y con ganas.

→ Sé muy progresivo en el aumento de km, tiempo y desnivel de entrenamiento.

→ Fortalece el tren inferior, la musculatura abdominal y lumbar (core).

→ No te dejes llevar por las prisas de querer afrontar entrenamientos y competiciones muy largas ya que podrían provocarte una lesión e impedir tu correcta progresión.

→ Prepara la equipación de competición o entrenamiento teniendo en cuenta que los cambios climatológicos son frecuentes.

→ Aprende a hidratarte y alimentarte durante los entrenamientos y las competiciones. Haz tomas pequeñas y frecuentes de modo que el cuerpo pueda ir asimilando en carrera. Recuerda que los geles no pueden tomarse de golpe.

- **El plan para hacer la transición del asfalto a la montaña en 6 semanas:**

Semana	Martes	Jueves	Fin de semana
1	CC 45" ritmo cómodo 4-6 progresiones 80m x 1rec 1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br	Calentamiento 20" Cambios de ritmo 8-10 reps x 1" ritmo vivo x 1"30"-2" rec CC 15" suave	CaCo 90" a 100" Dnvel + 300-500m Estiramientos 20"

	Total 60 min	Ejercicios de core Total 55min	Total 120min
2	CC 50" ritmo cómodo Técnica de carrera 10" Rectas 6-8 x 80m x vivo 1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br Total 65 min	Calentamiento 20" Cuestas con pendiente media 6-8 reps x 1" ritmo umbral AN x1"30" -2"rec CC 15" suave Ejercicios de core Total 60min	CaCo o bici 100" a 120" Dnvel + 400-700m Estiramientos 20" Total 140min
3	CC 55" ritmo cómodo Saltos de comba 5 x 30"-45" 8-10 progresiones 80m x 1rec 1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br Total 75 min	Calentamiento 20" Escaleras de un portal (subir y bajar durante 90") 4-6 reps x 1"30 ritmo umbral AN x1"30" rec CC 20" suave Ejercicios de core Total 65min	CaCo 120" a 140" Dnvel + 600-800m Estiramientos 20" Total 170min
4	CC 55" ritmo cómodo 1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br Estiramientos 20" Total 80 min	CC 55" ritmo cómodo 1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br Estiramientos 10" Total 65min	Caminar o bici 2-3 horas Estiramientos 20" Total 200min
5	Calentamiento 20"	CC 60" ritmo cómodo	CaCo 120" a 140"

	<p>Cambios de ritmo</p> <p>5-8 reps x 2" ritmo vivo x 2" rec</p> <p>CC 15" suave</p> <p>Ejercios de core</p> <p>Total 65min</p>	<p>1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br</p> <p>Estiramientos 10"</p> <p>Total 70min</p>	<p>Dnvel + 600-800m</p> <p>Estiramientos 20"</p> <p>Total 160min</p>
6	<p>Calentamiento 20"</p> <p>Cuestas pendiente media</p> <p>5 reps x 2"-3" ritmo UA x 2" rec</p> <p>CC 20" suave</p> <p>Ejercios de core</p> <p>Total 65min</p>	<p>CC 60" ritmo cómodo</p> <p>1 ejercicio de fuerza de Pn+ 1 Br</p> <p>Estiramientos 10"</p> <p>Total 70min</p>	<p>CaCo 180</p> <p>Dnvel + 800-1200m</p> <p>Estiramientos 20"</p> <p>Total 200min</p>