

# Cómo evitar salir a tope en las carreras

Sabemos que es difícil contener el entusiasmo en la línea de salida, pero para lograr los mejores resultados hay que partir de un ritmo más lento e ir acelerando a lo largo del recorrido: esa es la mejor estrategia. ¿Cómo puedes conseguirlo?



15/09/2016 - Susan Paul. Foto : Albert Bravo

Es importante utilizar los primeros kilómetros de tu carrera para encontrar un ritmo adecuado e ir abriéndote paso desde la salida, sin forzarte. Tu objetivo debe ser **correr la segunda parte de la carrera más rápido que la primera**, aunque sea solo unos segundos.

Parte del proceso de entrenamiento debe consistir en conocerte: tu patrón de respiración, tu cadencia de pisada... Así durante una carrera sabrás exactamente cuál es tu ritmo, sólo confiando en lo que 'sientes', podrás saber de inmediato si lo conseguirás o no. Para tu próxima sesión de entrenamiento, realiza algunas series de 1.000 metros a la velocidad que te gustaría llevar en la carrera. Al terminar, mira el crono y atiende a las señales que te manda tu cuerpo. Aquí tienes algunas otras estrategias para poner en práctica el día de la carrera:

## >> COLOCACIÓN DE CARRERA

Evita salir justo desde la línea de salida, a menos que pienses que vas a ganar. Esto lo debes hacer incluso en las carreras más cortas. Lo ideal sería colocarte en la posición que crees que vas a terminar. Es más incómodo al principio pero tiene una razón de ser: si sales delante, donde están los corredores más veloces, puede que te animes a seguir la corriente y a la mitad de tu carrera estés sin fuerzas.

## **>> ELEMENTOS PACER**

Muchas carreras cuentan con cajones de salida divididos por tiempos de meta, por lo que los corredores sabrán colocarse en el área más adecuada a su propio ritmo. Aferrarte a esa posición en la línea de salida, o incluso ir a una sección posterior para poder empezar un poco más lento y luego seguir a tu pacer (corredor que te sirve de referencia para saber a qué ritmo vas) es una gran estrategia.

Algunas carreras ofrecen también 'grupos de ritmo' (grupos pacer) con un corredor marcando el ritmo apropiado para el objetivo de tiempo designado. Es posible que puedas juntarte con uno de estos grupos y seguir así el ritmo de ellos. Sin embargo, compara tus tiempos de paso de la carrera con los de ellos para asegurarte de que se están llevando un ritmo correcto para ti, ya que pueden salir demasiado rápido también.

## **>> SISTEMA GPS**

Prueba a correr con un sistema GPS para controlar tu ritmo permanentemente, mirando tu reloj, si estás corriendo demasiado rápido o demasiado lento desde el principio. Si ves que el primer kilómetro vas 30 segundos más rápido que el ritmo de carrera que te has marcado, el consejo es simple: frena y reserva la energía para la última mitad de la carrera.