

# GUIA BÁSICA PARA SABER CORRER

Claves para  
entrenar  
cuerpo, mente  
y esencia



## CONTENIDO

Bienvenidos.  
Volver a correr  
No es solo correr, es saber correr  
La importancia del conocimiento

### CAPÍTULO 1 - NUESTRO CUERPO

La preparación física  
Resistencia Cardiovascular  
Acondicionamiento dinámico  
La Técnica de Carrera

### CAPÍTULO 2 - NUESTRA MENTE

El salto a la montaña  
Correr un Ultra  
Correr en montaña es diferente

### CAPÍTULO 3 - NUESTRA ESENCIA

Descubre tu por qué  
Capacidad volitiva

ELABORADO POR  
*Daniela Martucci*

DISEÑO  
*César Aular*

FOTOGRAFÍAS  
Portada  
*Andrés Garcia*  
Internas  
*Mariela Torrealba, Héctor Sanchez*  
*Españalzo Media Group*

ALIADOS  
Green Tree Café, Marun Merú, Retos.Info, Piropo Digital.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES  
A Dios, Familia y Amigos  
Guillermo Devoe, Daniel Cordero, Elizabeth Espinoza  
Federico Pisani, Carlos Acosta, Michell Joseph, Guilian Carlotti  
César Aular (Pelu), Luisana Sandoval y todo el equipo de Novanet

# BIENVENIDOS

## ¡Saludos!

“Ella va a ganar porque ella sabe correr” Escuché que alguien decía, hace muchos años, refiriéndose a una corredora que, aunque llevaba cierta diferencia del primer lugar en una carrera, terminó siendo ganadora absoluta. ¿Qué significa “saber correr”? Me pregunté desde entonces. Y la respuesta la he ido identificando, no solo en quienes me han servido de inspiración, sino en aquellos expertos que me han acompañado en mi preparación desde hace 10 años que tengo corriendo (cumplidos este 2020), acumulando errores y aciertos; victorias y derrotas, experiencias y anécdotas.

Descubrí realmente lo que significa Saber Correr cuando, luego de una lesión, tuve que dejar de hacerlo por casi un año y empezar de cero, identificado cada uno de los errores que había venido cometiendo, no solo por desconocimiento, sino por no agregarle a mi entrenamiento un condimento importante como lo es mi propia esencia, y tener conciencia de por qué y para qué hago lo que hago.

Conocer mi cuerpo, identificar sus cambios, aplicar técnicas que me conecten conmigo misma, tener el espacio para estudiar las reacciones físicas y químicas de mi organismo con cada estímulo, saber cuándo parar, reconocer cuándo el dolor significa avance o retroceso, son herramientas que fui aprendiendo de la experiencia, de la lectura y de escuchar a los que más saben.

A todas esas personas que han sido parte de mi camino, les dedico este primer material que simboliza el inicio de SABER CORRER como proyecto, como propósito de vida y como un sueño hecho realidad. Gracias a todos por sus aportes y los que vendrán.



## VOLVER A CORRER

"¿Cómo sigues?" Me preguntó Daniel Cordero, mi preparador físico, cuando estaba a punto de tirar la toalla pensando en NO correr un ultra de 60k, en agosto 2019, que sería mi retorno al ultramaratón después de una lesión de poplíteo en mi rodilla izquierda que me impedía correr por más de 20 minutos. Esta prueba significaba el cierre de un proceso de recuperación de más de dos años en el que mi rodilla solo fue la respuesta de mi cuerpo a un proceso emocional de autodescubrimiento y autovaloración.

Me tomé el tiempo suficiente para redescubrirme como corredora, para retomar siendo muy compasiva con mi articulación, dándole la oportunidad de que me hablara y fuera ella quien me dijera hasta dónde podíamos llegar. Era lo mínimo después de tantos años sin escucharla. Así fuimos avanzando hasta lograr una primera carrera, unas primeras tres horas continuas, un primer descenso largo, un primer podio y, la meta más esperada, vivir de nuevo un ultramaratón.

La pregunta de Daniel vino por una bronquitis aguda que me atacó 15 días antes del evento y por lo cual tuve que parar por completo mi preparación física. Fue en ese momento, y en respuesta a mi cara de derrota y frustración, que me habló de la capacidad volitiva de los deportistas y la explicación a cómo resultan victoriosos aquellos a quienes se le presentan obstáculos como el que se me atravesó a mí, justo antes de alcanzar un objetivo tan importante.

Todavía el propio día de la carrera mi voz era ronca y tosía a más no poder, pero mi mente estaba lista para hacer el trabajo que mi cuerpo no había podido culminar. Después de dos años de preparación consciente para vivir de nuevo una distancia larga, terminé quinta absoluta femenina y primera en mi categoría.

Al cruzar esa meta, con mi rodilla intacta y mi energía vibrando más alto que nunca, supe que Saber Correr tenía sentido.



## NO ES SOLO CORRER, ES SABER CORRER

El entrenamiento de un corredor va mucho más allá que solamente acumular kilómetros. Hay un entrenamiento inteligente que inicia desde el momento en que se decide empezar a correr y se establecen objetivos a corto, mediano y largo plazo.

SABER CORRER es un proyecto que pretende incluir el conocimiento como parte del entrenamiento de un deportista que implemente la carrera como disciplina y entender cada paso que damos como una forma de lograr ser mejor corredor y mejor persona.

La importancia de incluir el conocimiento teórico en la preparación deportiva es tener la capacidad de reconocer una adecuada preparación como aquella que te permita llegar más lejos, en mejores condiciones.

### ¿Tú sabes correr?

Desplazar nuestro cuerpo de un lugar a otro demanda energía en cada movimiento que ejecutamos. Esta energía no solo reacciona a estímulos físicos y biológicos que ocurren de manera automática en esta gran máquina que somos los humanos, sino que esos estímulos cobran mayor fuerza una vez que somos conscientes de ellos, agregándole además una batería de emociones con las que cargamos en todo momento y que, si las usamos a nuestro favor, puede hacernos capaces de llegar más lejos de lo que pensamos.

Este Ebook surge con la finalidad de aportar una guía básica de entrenamiento inteligente a los corredores que, como tú, deseen cumplir con sus objetivos sin pasar por los tropiezos de lesiones, sobrecarga, o múltiples obstáculos producto del desconocimiento, desorden o ambición de acumular kilómetros sin tener una base eficiente que, no solo te acerque a tus metas, sino que alargue tu vida deportiva.

La información suministrada está basada en la experiencia que he adquirido como corredora de montaña en la que he aprendido la importancia de la progresión, de adquirir conocimientos sobre los procesos de transformación de nuestro cuerpo, y que parte importante de esos cambios influyen en nuestros pensamientos y en la manera como vemos el mundo y afrontamos nuestra vida. Es por esto que incluyo a la montaña (mi terreno y del que puedo hablar con propiedad) como la gran maestra cuando se trata de entrenar nuestra mente y conectarnos con nosotros mismos.



## LA IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO

Conocer tu cuerpo no solo se refiere a identificar dolencias y parar a tiempo, significa también contar con el conocimiento teórico que te ayude a identificar tus ciclos, tus tiempos, tus fases de adaptación y descanso, las respuestas de tu cuerpo a los estímulos recibidos en el entrenamiento, poder reconocer a tiempo las fallas y corregirlas, no solo para saber llevar una preparación óptima y acorde a tus necesidades, sino a escoger acertadamente, gracias a este conocimiento, a los profesionales que acompañarán tu proceso y te llevarán a alcanzar los resultados deseados.

### Los Pilares de un entrenamiento inteligente

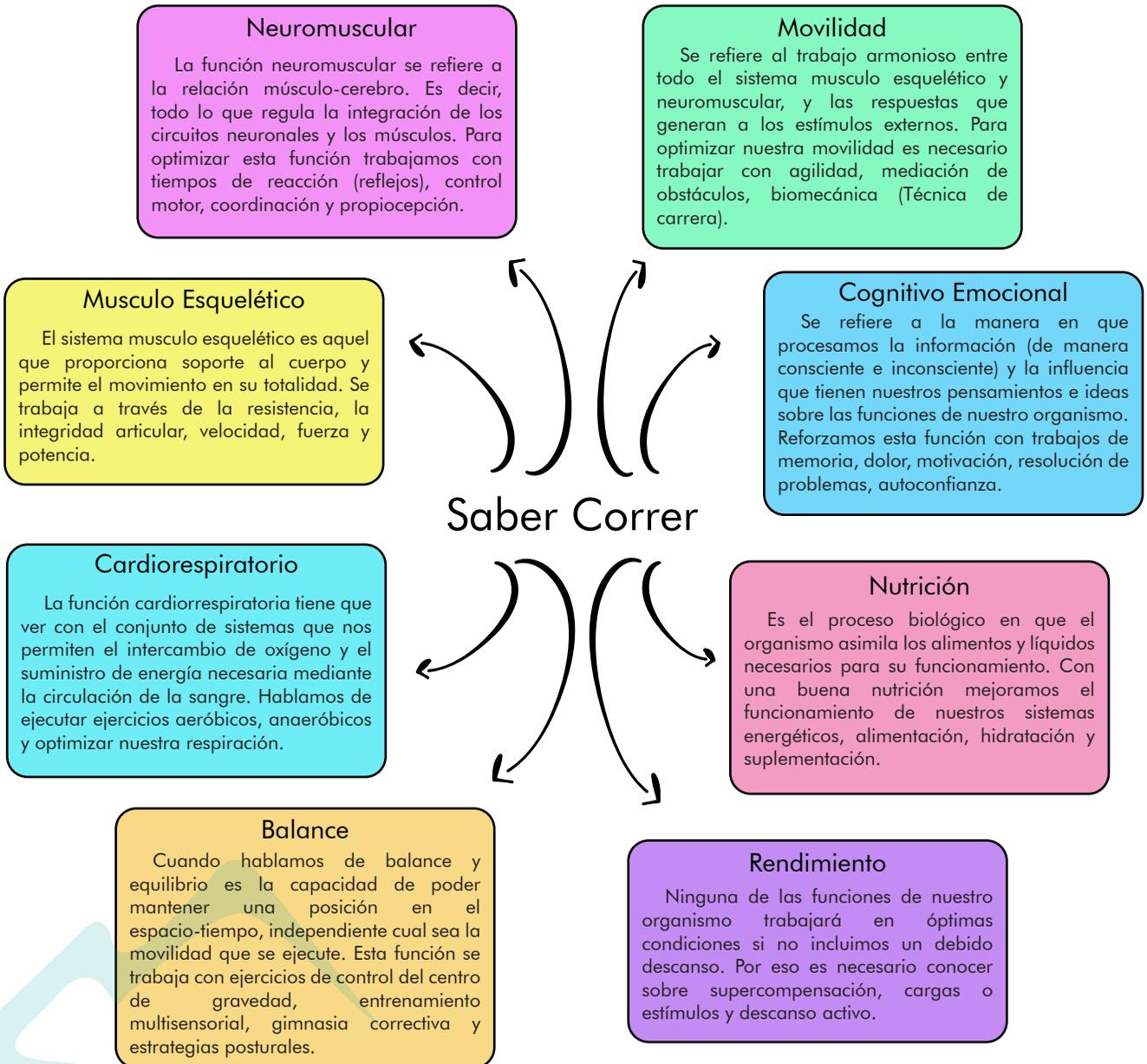
Todo entrenamiento inteligente está dividido en cuatro etapas fundamentales: La primera es la evaluación física en la que conocemos el estado actual de nuestro cuerpo. La segunda es la planificación sobre la cual empezamos a trabajar en nuestros objetivos; la tercera es el seguimiento a través del cual hacemos comparaciones para determinar nuestra evolución, que sería el cuarto pilar.

Antes de implementar cualquier tipo de entrenamiento es de vital importancia conocer las necesidades y requerimientos que debemos atender de acuerdo a nuestros objetivos y también al entorno en el que nos desenvolvemos: ¿Bajo qué condiciones vas a entrenar? ¿Qué objetivos buscas? ¿Cuál es tu propósito? ¿Cuáles son tus debilidades y fortalezas? ¿Con qué equipo cuentas? ¿Qué necesitas para evaluar tu progreso? ¿Cómo saber si lo estás haciendo bien? Para responder éstas y otras preguntas SABER CORRER plantea un Plan de Formación para ti que buscas ampliar tus conocimientos en cuanto a tu preparación y trabajar de manera más consciente y eficaz en tu entrenamiento diario.



## Plan de Formación: Ocho dominios para Saber Correr

El Plan de Formación de Saber Correr está basado en un esquema que reúne las funciones básicas del organismo agrupadas en ocho dominios: Neuromuscular, Musculo Esquelético, Cardio Respiratorio, Balance, Movilidad, Cognitivo Emocional, Nutrición y Rendimiento. Cada grupo reúne temas específicos teórico prácticos que, el deportista que quiera mejorar su desempeño debe conocer y aprender a identificarlos en sí mismo durante su preparación física.



# CAPÍTULO 1

## NUESTRO CUERPO

### ¿Cómo empezar?

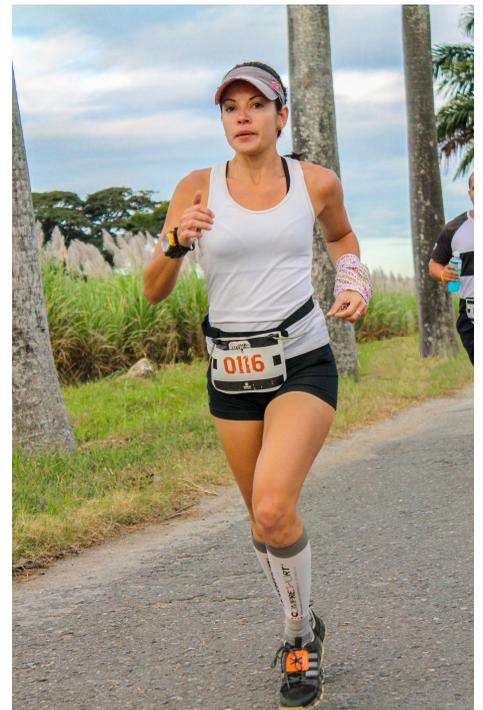
Si ya has asumido que correr es tu disciplina deportiva favorita, estoy segura que empezaste un día, simplemente... corriendo. Sin importar el tiempo, la distancia ni lo que lleves puesto (siempre y cuando sea cómodo para ti) esa primera vez lo importante es cómo te sentiste antes, durante y, sobre todo, después. Cada vez que alguien pregunta ¿cómo iniciar? mi respuesta es la misma: “Sal y corre”. Esa misma acción repítela la primera semana. Sal a correr libremente con la única intención de descubrir por qué te gusta. Ese motivo te ayudará a mantenerte constante los siguientes días.

*Cada vez que alguien pregunta ¿cómo iniciar? mi respuesta es la misma:  
“Sal y corre”.*

Si definitivamente correr es lo tuyo y quieres aprender a hacerlo bien, la primera tarea es buscar una persona capacitada que te oriente, te arme un plan de entrenamiento y te ayude a dar esos primeros pasos para “saber correr”. No importa si quieres hacerlo solo por salud, por entretenimiento o cualquier otra razón que no sea lograr un nivel competitivo, las lesiones no distinguen las razones por las cuales sales a correr, simplemente llegan si no cuentas con una buena orientación.

Recomendaciones para empezar con buen pie:

- Busca un entrenador que te oriente según tus necesidades (hay para todo)
- Averigua tu tipo de pisada y ve por unos buenos zapatos
- Olvida las expectativas los primeros días
- Plantéate metas a corto, mediano y largo plazo.
- Hazte un chequeo médico. No importa si tu coach no te lo pide, tú igual hazlo.
- Organiza tu rutina diaria para que esa hora de entrenamiento sea SAGRADA.
- Incluye en tu plan rutinas de fortalecimiento y una buena alimentación.
- Estudia, investiga, pregunta. Haz del conocimiento parte importante de tu entrenamiento.



## Principio de Individualidad

Existen clubes de corredores que se organizan para entrenar juntos. Aun cuando a muchos les ayuda formar parte de un grupo que sirva de estímulo y motivación, trata de iniciar con alguno que respete el principio de individualización, y aunque se reúnan para correr, el plan que siga cada quién sea individual.

Cada cuerpo es distinto y las respuestas a los estímulos no terminan siendo igual para todo el mundo. De igual forma las rutinas del día a día influyen en el desempeño de cada persona. Hay corredores que trabajan todo el día y tienen un sinfín de responsabilidades que atender, como hay corredores que tienen tiempo suficiente para dedicarlo a su recuperación y descanso. Ninguno es mejor que el otro, simplemente lo ideal es que cada quien tenga un plan diferente que se adapte a su estilo de vida.

## Respetar la Progresión y Adaptación

Si intentas construir un edificio sin fijar unas buenas bases, en cualquier movimiento sísmico el edificio se vendrá abajo; igual pasará con tu cuerpo y tu entrenamiento. Armar una buena base es lo que garantizará que puedas cumplir con la continuidad que requiere el alcance de tus metas a mediano y largo plazo. Asimismo, la progresión evitará que termines frustrado si por alguna razón no alcanzas ese objetivo para el que no estabas debidamente preparado.

Este principio se cumple para todo el mundo. Sin importar el nivel en el que esté un corredor, si se busca alcanzar una meta, sin respetar los procesos, quizás el resultado sea positivo en el momento, pero con el pasar de los años, tal como un edificio mal construido, esas bases cederán y los años de vida deportiva podrían verse reducidos.

Lo ideal es establecerse metas pequeñas pensando en un objetivo mayor. Por ejemplo, mi objetivo macro cuando decidí volver a correr después de mi lesión del poplíteo era correr de nuevo un ultramaratón. Pero mi meta inmediata no podía ser una distancia larga de buenas a primeras. Por eso el primer año, después de mi recuperación, lo dediqué a correr distancias cortas, formato sprint y media maratón de montaña, luego al año siguiente evalué mi desempeño en carreras más exigentes, para luego alcanzar el GRAN objetivo de correr de manera óptima un ultra de 60k.

Esos fueron los lapsos y la progresión con la que yo decidí avanzar. Es posible que alguien más pueda ver reducidos esos tiempos, pero lo importante siempre será que las metas sean personales, acordes a tus procesos de adaptación y recuperación, a la madurez en la competición, incluso a la capacidad económica de la que dispongas para asumir los gastos de una preparación física.

*Es posible que alguien más pueda ver reducidos esos tiempos, pero lo importante siempre será que las metas sean personales, acordes a tus procesos de adaptación y recuperación.*

## La Preparación Física

El entrenamiento de fuerza es parte fundamental de la preparación de un corredor, pero sobre todo si se trata de un corredor de montaña que estará sometido a cambios constantes de terreno, sortear piedras, saltar zanjas, subir pendientes y bajar velozmente, que requiere una musculatura capaz de soportar todo el impacto y una dinámica de la carrera mucho más exigente.

Incluir ejercicios de fortalecimiento en el plan de entrenamiento semanal, no solo es beneficioso para un mejor desempeño, sino para la vida diaria de cualquier persona. Nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos como diabetes u obesidad, y un sinnúmero de beneficios que además favorecerán la optimización de las funcionalidades del cuerpo, alejándonos de dolores de espalda, cuello y articulaciones.

La montaña (y en el caso de otros tipos de corredores: el campo, el asfalto o la pista) nos va a poner a prueba en todo momento y la fuerza que tendrá nuestro cuerpo habrá alimentado también nuestra mente, nuestra capacidad de superar cargas y nuestra capacidad de llegar más lejos.

### Evaluación previa

Para sacar el mayor provecho posible del entrenamiento de fuerza es necesario conocer primero las necesidades y capacidades de nuestro cuerpo con una evaluación física. No solo te permitirá escoger los métodos de entrenamiento que mejor se ajusten a tus necesidades, sino a plantearte objetivos reales y acordes a tus características fisiológicas.

Por ejemplo: existen tests básicos que nos pueden brindar una buena idea sobre si en nuestro organismo dominan las fibras de contracción lenta o las fibras de contracción rápida. "Individuos en los que predominan las fibras de contracción lenta se beneficiarán más de altos volúmenes de entrenamiento, mientras que en los que predominan las fibras de contracción rápida progresarán más con un programa de entrenamiento de volumen más bajo, más alta intensidad y más alta aceleración" Así lo establece Christian Thibau en su Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento.

Es importante que busques profesionales que se preocupen por realizarte este chequeo previo cuando inicies un plan de fortalecimiento. Recuerda que Saber Correr se trata de tener conocimientos que te ayuden a tomar decisiones acertadas que beneficien tu desempeño deportivo.



## Fortalece tu instinto.

Se suele pensar que el fortalecimiento de un corredor está enfocado solamente en el tren inferior y nada más alejado de la realidad. En cada paso que damos corriendo activamos los músculos de los brazos, el abdomen, el cuello, la espalda, los hombros, lumbar, glúteos y parte de cadera. Si nos enfocamos en el corredor de montaña, la fuerza en el tren superior nos ayudará a tolerar mejor las cargas externas como el camel back o los bastones que, a veces, son implementos que nos acompañan durante todo el recorrido.

Existen diversos métodos para el entrenamiento de fuerza, pero lo más importante es que cualquiera que elijas para ti, o que tu preparador te asigne según sus conocimientos y tus capacidades, vayan de la mano con una buena técnica de ejecución, estén adaptados a tus procesos, sean lo más específicos posible y que puedas ajustarlo a los días y horarios en que la exigencia no estará centrada en el plan de carrera. Lo ideal es dedicar al menos 2 días a la semana que te darán bastante holgura para combinarlo con tus sesiones de carrera, sin alterar el descanso que también requieres.

Muchas veces me he quejado de no tener energía para un entrenamiento de fuerza porque vengo cansada de una semana de carga, o porque es uno de esos días en que nos duele absolutamente todo, pero cuando empiezo sin darle chance a la mente a sabotearme y veo que mi cuerpo responde (¡EPA! hay que saber MUY BIEN cuando estas señales son falsas o si realmente necesitamos un descanso) el resultado no lo notarán solamente mis músculos, sino que mi mente habrá entendido que puede demorarse un poquito más en enviar la señal de que “ya estoy agotada” y mi espíritu sabrá premiarme con más fuerza interior para superar dificultades.

## Gimnasia correctiva

Las lesiones no solamente vienen por sobreentrenamiento, por una mala adaptación, o haber elegido un mal calzado, incluso no suelen ser producto de un accidente. Así es, muchas veces esa mala pisada, o ese tropiezo no ocurrió por falta de suerte, sino porque alguna parte de nuestro cuerpo puede estar fallando y esa fue la verdadera causa.

Nuestro cuerpo es una máquina perfecta en la que todo se conecta. Si no descubrimos de dónde proviene esa debilidad que nos pudo haber llevado a la lesión, estamos en riesgo de recaer y verla de vuelta. Para eso es necesario trabajar con gimnasia correctiva que nos permita identificar factores que estén interfiriendo en la movilidad óptima y eficiente.

### **La gimnasia correctiva ayuda a:**

- Descubrir debilidades y fortalezas del funcionamiento de nuestro cuerpo
- Recuperar dominios que con el tiempo dejamos de trabajar y van, poco a poco, limitando nuestros movimientos.
- Optimizar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la velocidad de reacción y la amplitud articular.
- Descansar y respirar mejor

Luego de sufrir un esguince en un tobillo durante una carrera, descubrí la importancia de la gimnasia correctiva porque me ayudó a identificar debilidades en algunas zonas de mi cuerpo que no estaba

Luego de sufrir un esguince en un tobillo durante una carrera, descubrí la importancia de la gimnasia correctiva porque me ayudó a identificar debilidades en algunas zonas de mi cuerpo que no estaba fortaleciendo correctamente. Por ejemplo, mi tobillo se dobló en un salto que tuve que dar en una bajada. Si no estaba incluyendo saltos en mi entrenamiento rutinario ¿cómo mi cuerpo iba a saber hacerlo en la montaña?

*“El principio de transferencia dice que un entrenamiento será más eficaz en tanto se parezca lo máximo posible a las condiciones que se presentarán el día objetivo”.*

## Resistencia cardiovascular

Los deportistas que entrenan la resistencia tienen de 3 a 4 veces más enzimas oxidativas y de 2 a 3 veces más capilares por fibra muscular, esto lo que quiere decir es que la fibra muscular tiene asegurado un mayor aporte y una mejor utilización del oxígeno. Es decir, después de un entrenamiento de resistencia el cuerpo tendrá mayor capacidad de consumir oxígeno que será convertido en energía y ésta en movimiento.

Los entrenamientos de resistencia se caracterizan por la intensidad en su ejecución. La intensidad hace referencia a la magnitud del esfuerzo a cumplir que haga posible un desarrollo óptimo del sistema cardiovascular, siempre y cuando esto no genere alteraciones en la persona que lo llevan a una sobrecarga de entrenamiento, o por el contrario, que no le produzca cambios significativos en su organismo.

Los fisiólogos del ejercicio han encontrado un rango de frecuencia cardíaca en función del sexo, la edad y el nivel de entrenamiento a la que se le denomina “Zona de entrenamiento cardiovascular (ZEC)” y que representan el mejor indicador de intensidad bajo los cuales puedes controlar tus entrenamientos.



## Entrenamiento por zonas

Antes de saber identificar las ZEC debes conocer primero cuánto marcan tus pulsaciones máximas y pulsaciones en reposo. La Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR) puedes descubrirla tú mismo midiendo tus pulsaciones apenas abras los ojos en la mañana. Para saber con exactitud cuáles son tus pulsaciones máximas, que no son más que las que alcanzas durante unos instantes cuando llegas a tu máximo rendimiento físico, lo ideal es que coordines un chequeo con tu entrenador, o te hagas una prueba de esfuerzo, un día en el que puedas llegar descansado y en condiciones óptimas. Otra forma de identificar tu Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) pero con muy poca precisión, es restar 220 menos tu edad si eres hombre, y 220 si eres mujer.

Sabiendo cuáles son tus pulsaciones máximas puedes determinar tus zonas de entrenamiento de la siguiente manera:

- Zona 1: Zona Regenerativa En esta zona se trabaja entre el 50% y el 60% de la FCM
- Zona 2: Zona Aeróbica Baja. En esta zona se trabaja entre el 60% y el 75% de la FCM.
- Zona 3: Zona Aeróbica Alta. Aquí se trabaja entre un 75% y el 82% de la FCM.
- Zona 4: Zona Anaeróbica Baja. Aquí se llega a trabajar entre un 85% y un 90% de la FCM.
- Zona 5: Zona Anaeróbica Alta. En esta zona llegas a trabajar entre el 90% y el 100% de la FCM.

Conocer las zonas no solo te ayudará a trabajar la resistencia, sino a llevar un mejor control de los niveles de esfuerzo a los que está siendo sometido tu cuerpo, tanto en entrenamientos como en carreras.

## Acondicionamiento dinámico

Aún hoy es motivo de debate si hace falta un calentamiento previo al momento de salir a correr, pero lo que sí se ha comprobado son los efectos beneficiosos del acondicionamiento neuromuscular.

El acondicionamiento muscular consiste en la preparación del organismo mediante ejercicios físicos que introducen paulatinamente al deportista a la acción del trabajo físico más exigente. Un acondicionamiento dinámico de al menos 8 ejercicios pueden ayudarte a aumentar tu flexibilidad, equilibrio, coordinación; activar la circulación, oxigenar tejidos y hasta mejorar tu técnica de carrera. Lo que se persigue con el acondicionamiento neuromuscular es tener la mayor coordinación posible entre las funciones nerviosas y musculares.

Estudios recientes no solo han corroborado las múltiples bondades de un acondicionamiento dinámico previo a la actividad, sino que lo recomiendan para antes Y DESPÚES, porque favorece la recuperación ya que se intensifican los procesos químicos de regeneración de tejidos en el organismo.

## La Técnica de Carrera

¿La forma perfecta de correr? No existe. Muchos expertos han estudiado la mecánica del movimiento y se han identificado diversos factores que ayudan o mejoran la eficiencia de cada paso corriendo, pero la verdad es que la técnica de carrera es tan personal como la talla de tus zapatos. Sin embargo, lo que sí es posible, es conocer tu cuerpo al punto de saber cuáles de esos factores puedes mejorar en tu técnica personal, y cuáles puedes adaptar a tu forma, tu estilo y tu biomecánica.

Un aspecto importante a la hora de mejorar la técnica de carrera es la forma en que tu pie entra en contacto con el piso en cada paso que das. Una vez escuché a un experto decir que la forma de saber cómo hacerlo es ver corriendo a un niño. “La técnica de carrera de los niños es PERFECTA” decía. ¿Por qué? porque no han añadido a sus vidas cotidianas vicios como las sillas, los tacones, zapatos muy planos, o peor aún, el sedentarismo y la falta de contacto con la naturaleza, que distorsionan la biomecánica perfecta con la que venimos al mundo.

Si lo primero que toca el piso es el talón, o corres muy de puntillas, formas parte de la GRAN mayoría que nos ha tocado REaprender a correr. Mejorar la técnica no es algo que se aprende de la noche a la mañana, pero una vez que lo aplicas, no solo mejora tu postura, sino que evitas lesiones generadas por el efecto rebote que nos afecta las rodillas y otras zonas del cuerpo. Para esto hay que inclinar ligeramente el torso hacia adelante, mantener la espalda recta, más no rígida, y una brazada fluida.

Este aspecto da para hablar muchísimo más, pero en general la mejor técnica de carrera es aquella que te genere mayor comodidad en cada zancada, economice la energía invertida en tus movimientos y aproveche la gravedad como aliado fundamental en el impulso hacia adelante.

### *Sin descanso no hay mejoras*

De la misma forma en que trabajamos las cargas de entrenamiento y la adaptación, debemos procurar el descanso y la recuperación. La manera de saber qué tan agotados estamos después de una carga de entrenamiento, es midiendo nuestras pulsaciones en reposo. Si, esas mismas que aprendiste a identificar para establecer tus zonas de frecuencia cardíaca.

Al abrir los ojos en la mañana es el mejor momento para verificar nuestras pulsaciones. Notarás que los días posteriores a una carrera o un entrenamiento intenso, las pulsaciones son más altas e irán bajando conforme al descanso que adoptes. Ese día que amaneces con tus pulsaciones por encima de lo normal, por muchas ganas que tengas de entrenar, tu cuerpo no va a asimilar el trabajo, así que lo mejor es darle descanso y ayudarlo a recuperar.

En general, el descanso es tan importante como el entrenamiento para poder mejorar. Por eso lo llaman “entrenamiento invisible”. Esto se debe a que es en la etapa de recuperación, luego de llevar a tu cuerpo a una exigencia máxima, que ocurre la supercompensación, la cual no es más que ese proceso que irá elevando la línea base sobre la cual entrenas, bien sea corriendo, fortaleciendo, etc.

Tu cuerpo hoy llega hasta cierto punto; mañana descansa, recupera, y luego ese punto inicial se convierte en un kilómetro más, en un minuto (o segundo) menos, en una libra más en la barra, o en cualquiera que sea el límite con el cual trabajas.

Conoce tu cuerpo. Conoce tus límites y aprende a escucharte. Solo tú sabes cuándo estás listo.

## CAPÍTULO II NUESTRA MENTE

La primera vez que me adentré en una ruta de montaña escuché una frase que nunca olvidé y que me ha servido para encarar cualquier camino que requiera fuerza, voluntad y paciencia: “En la montaña no se trata de ir más rápido, sino de ser constantes”. Un paso a la vez te llevará más lejos que si intentas subir de manera muy acelerada y la fatiga te obligue a detenerte un millón de veces en busca de una bocanada de aire.

La velocidad no es lo que caracteriza a los corredores de montaña, aun cuando los últimos años nos han venido sorprendiendo tiempos inimaginables establecidos por corredores que nos han puesto a pensar que son de otro planeta. Para los mortales, y para quienes se inician en la montaña, el tiempo va más asociado a seguridad personal y fortaleza mental.

### *La ruta interior*

Tim Gallwey en su libro *El mundo interior del Tenis* habla sobre la falta de armonía que suele existir, en un partido de tenis, entre el “Yo número 1”, como identifica al ego mental consciente y al “Yo número 2” que es quien ejecuta los golpes y realiza los movimientos en la cancha. La habilidad de concentrarse para que sea el “Yo número 2” quien actúe y demuestre todas sus capacidades aprendidas en horas de entrenamiento, sin juicios ni intervenciones del “Yo número 1”, es lo que el autor denomina “El juego interior”. Lo mismo nos sucede corriendo.

Correr es un deporte solitario, y si hablamos de hacer rutas de montaña más aún. Cuando corremos, por mucho que lo hagamos en compañía de una pareja o un grupo, las sensaciones son cien por ciento personales y solo tú sabes cómo te sientes y qué pensamientos atacan a tu mente para forzar a tu cuerpo a detenerse.

Así como Gallwey refiere en su libro que dentro de cada jugador de tenis existen “dos yo”, lo mismo sucede con cada corredor que debe confiar en sus capacidades, inteligencia y preparación para no dejar que el ego (que puede lesionarnos), la inseguridad o ese reflejo natural del cuerpo llamado miedo, detenga sus pasos. La importancia de *Saber Correr*, en esta etapa del camino, es entender que la voluntad por sí sola no logrará hacernos llegar más lejos, sino la confianza en nuestros pasos, el por qué los damos, y en saber hacia dónde caminamos, por muy lejos que nos parezca.



## El salto a la montaña

*“Tenemos que abrirnos y educar a la gente que viene del asfalto para que sepa ir por la montaña”. Eduard Jornet (Papá de Kilian Jornet. Guía de montaña)*

Dentro del universo de los corredores, en el mundo entero, existe una diferenciación entre los corredores de asfalto y los corredores de montaña. La distinción entre uno y otro viene dada por el entrenamiento, la indumentaria, y por la actitud precavida que se debe afianzar cuando se está expuesto a elementos de la naturaleza. Citando un estudio de Hugo Olmedillas denominado Factores de rendimiento en carreras por montaña se destacan algunas diferencias como:

“El corredor debe de superar importantes desniveles acumulados, lo que repercute directamente en un esfuerzo continuado, de intensas acciones concéntricas y excéntricas en los músculos de los miembros inferiores, generado por las subidas y bajadas respectivamente. Por el contrario, las carreras de asfalto llanas se caracterizan por acciones repetidas de ciclos estiramiento-acortamiento de los músculos extensores de los miembros inferiores. Esta sutil diferencia, da como resultado gestos biomecánicos en el patrón de carrera de los atletas diferentes a los observados en corredores de asfalto”.



El salto del asfalto a la montaña debe hacerse con conciencia plena de las diferencias que existen entre correr en las calles de la ciudad y correr en terreno irregular, con subidas y bajadas que alteran los ritmos, la respiración, la postura de nuestro cuerpo al correr, la pisada, el agarre de la superficie, el impacto, en fin, múltiples factores que varían con el terreno.

Uno de los primeros errores que se comete, al principio, es medir los ritmos con los kilómetros de la misma forma como se hace corriendo en la calle. Esto además de desmoralizar a más de uno, pierde total sentido cuando se incorpora el desnivel. La velocidad en la montaña es relativa y hay que guiarse por las zonas de entrenamiento, más que por los minutos por kilómetro.

## Terminología: Trailrunning, Ultramaratón y Skyrunning

Parece mentira pero la terminología con la que se deben denominar las carreras de montaña generan más confusión que las mismas técnicas de entrenamiento aplicadas a cada una. ¿Pero es que hay diferentes carreras de montaña? Si, incluso hay terminologías que han sido convertidas en marcas registradas y que las asociaciones han tenido que dejar de utilizar para referirse, en general, a cierto tipo de carreras.

### *Trailrunning*

Tal como lo define la International Trail Running Association (ITRA) abarca toda carrera definida como aquella que discurra por terreno natural sin más de un 30% de asfalto como referencia máxima.

### *Ultramaratón o Ultrarunning*

Se refiere a carreras a pie de más de 42 kilómetros (distancia oficial de un maratón) que pueden ser, tanto en montaña, como en cualquier otro terreno. Si bien es cierto que el ultrarunning en asfalto ha dejado de desarrollarse, en comparación con el ultramaratón de montaña que ha ido en aumento, el término no se distingue por el tipo de terreno en el que se desarrolle.

### *Ultra trail*

Se refiere a carreras de largas distancia, entre 100 y 200 km en montaña y en las que el corredor debe ser parcialmente autónomo. Un dato importante es que este término pasó a ser una marca registrada cuyos derechos pertenecen a la organización del UTMB (Ultra Maratón del Mont Blanc).

### *Skyrunning*

Al igual que Ultratrail, Skyrunning es una marca registrada por la International Skyrunning Federation que define al deporte de "correr en las montañas por encima de los 2.000m de altitud donde la dificultad de escalada no supera el grado II y la pendiente es superior al 30%".

La importancia de conocer el origen de cada término viene dada porque al momento de elegir una competición, debemos saber reconocer las características de cada formato definidos por su distancia, sus condiciones y hasta por el país en que se desarrollen. Recuerda que la exigencia de una carrera de montaña no siempre está determinada por la cantidad de kilómetros.

## Correr un Ultra

La clave para terminar con éxito un primer ultra es llegar bien preparado tanto física como mentalmente. Y con esto no me refiero a cumplir tantas semanas de entrenamiento, sino a cumplir con un proceso de preparación que, desde la óptica de Saber Correr, viene dado por la experiencia y el conocimiento, más que por la suma de kilómetros o la condición física de un deportista.

Para correr un ultra hay que haber pasado primero por un proceso de entrenamientos y competencias que nos hayan dado cierta experiencia, no solo corriendo trailrunning, sino estableciendo una conexión con la montaña y la naturaleza. Un ultra no es una competición para empezar de cero. Esto es muy importante.

No hay un entrenamiento específico; cada quien adopta el sistema que más le favorece, pero lo más importante, y que no debe faltar en cualquier preparación, es haber entrenado a conciencia, sabiendo el papel importantísimo que tendrá nuestra mente y para lo que debemos prepararla. Entrenar nuestros pensamientos para este tipo de pruebas es lo que hace distinto entrenar para un ultra, que prepararse para una competición más corta.



La meta no está al final, la meta es el recorrido. La importancia de contar con la experiencia suficiente antes de afrontar una distancia ultra es que la verdadera prueba en estos formatos no está en hacerlo en más o menos tiempo, sino en saber optimizar nuestra energía, tanto física como psíquica, durante todo el recorrido. Que hayamos conocido nuestro cuerpo a un punto en el que sepamos que podemos dar más sin hacernos daño.

Nuestro cuerpo siempre puede soportar más esfuerzo del que nosotros mismos pensamos, pero hay que saber controlar nuestras reservas de energía para cuando las necesitemos. Nuestra mente siempre activará un pensamiento limitante cuando sienta dolor, y la clave de saberlo identificar viene dada por la experiencia, la motivación y el conocimiento de las funciones de nuestro cuerpo.

En carreras largas puede suceder cualquier cosa. Podemos estar tantas horas corriendo que son muchas las eventualidades que se nos pueden presentar, por eso el saber tomar decisiones acertadas es una parte importante del entrenamiento para un ultramaratón de montaña. Esta capacidad no se obtiene de otra manera sino corriendo.

Fabienne Duran refiere en el libro *Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña* que una de las cosas que más ha ayudado a Kilian Jornet, uno de los mejores corredores de ultras del mundo, ha sido el hecho de saber manejar estupendamente sus sensaciones.

*“Es un atleta extraordinario porque conoce su cuerpo y sus límites. Asimismo su formación universitaria en educación física le ha permitido disponer de los conocimientos fisiológicos necesarios”*

Kilian se preocupa por tener una excelente preparación en la que incluye un estudio cartográfico del recorrido para cualquier decisión táctica que haya que tomar. “Kilian no deja un cabo suelto” y en este libro se establece la combinación perfecta entre este apasionado de la montaña y una fisióloga del ejercicio que explica por qué los logros de este campeón no vienen de la casualidad.

Si ya cuentas con la experiencia para enfrentar una distancia más larga y un ultra es tu próximo objetivo, no queda más que entrenar y buscar establecer esa conexión con tu cuerpo en la que sepas identificar cada señal que te indique alarma o, por el contrario, que sea un punto a favor de una óptima preparación.

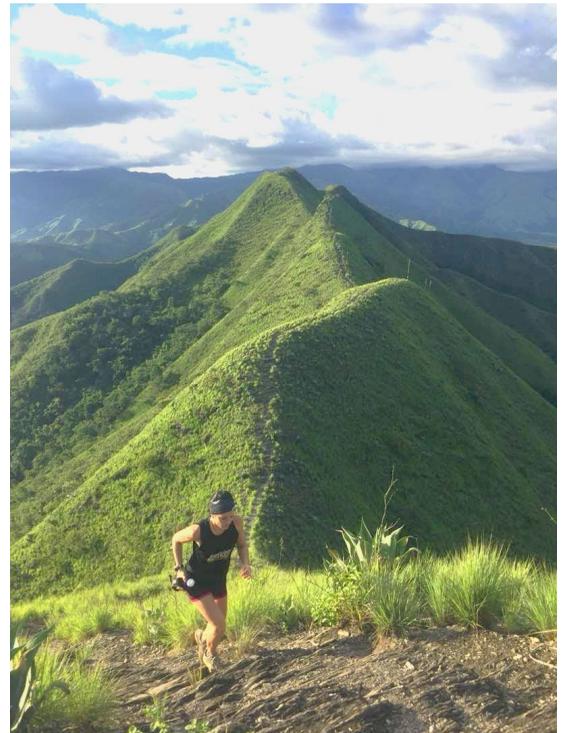
## Correr en montaña es diferente

La diferencia entre correr en asfalto y montaña va más allá del desnivel y los patrones de movimiento. Correr en contacto con la naturaleza significa estar preparado para todo. Es hacernos conscientes de los riesgos y de la manera en que debemos abordarlos, es aprender a agudizar los sentidos para no perder de vista el marcaje de la ruta, es perderle el miedo a la incomodidad y fortalecer el cuerpo, no solo para proteger las articulaciones, sino para enfrentar retos como un clima extremo, un paso de río, un ascenso infinito o un descenso resbaloso.

### *Seguridad en la montaña*

La naturaleza, y en especial la montaña, se caracterizan por su terreno variado y cambiante. Los corredores de trailrunning deben desarrollar la capacidad de adaptarse al medio casi de inmediato, y por esto la seguridad cobra un rol importante en el desempeño deportivo.

Algunas técnicas utilizadas por montañistas para sus expediciones, resultan ser herramientas muy útiles para la seguridad de los corredores que, cada vez más, se encaminan a mayor velocidad hacia la cima, alcanzando alturas impresionantes a puro pulmón.



El Manual de Técnicas de Montaña e interpretación de la Naturaleza recoge los aspectos técnicos más importantes que hay que contemplar para desplazarnos con seguridad por el medio natural:

## 1. Orientación

“La clave de una buena orientación estará siempre en saber en dónde nos encontramos, entre otras razones, para saber a dónde dirigirnos”. Aunque la evolución de la tecnología ha trivializado la práctica de técnicas de orientación, la mejor estrategia para ubicarnos en tiempo y espacio siempre ha sido, y será, la observación. Resulta un estupendo aporte a la preparación deportiva de un corredor de montaña, conocer técnicas de orientación usando como referencia el sol, la luna o las estrellas.

## 2. Meteorología

Gracias a los medios informativos actuales, tenemos la posibilidad de comenzar nuestras actividades bien informados de la meteorología prevista. La interpretación de ésta incluso puede ir acompañada del conocimiento de la dinámica atmosférica y la interpretación de los signos naturales evolutivos que permitirá evitarnos más de una situación comprometida, o al menos estar preparados para enfrentarnos a ella.

## 3. Horarios y desniveles

En la montaña debemos medir siempre las distancias en horas y no en kilómetros. Resulta valioso recordarlo cuando se planifican rutas muy largas de entrenamiento en las que el desnivel puede ser un factor importante que altere el tiempo previsto para regresar a casa.

## 4. Equipo

Pensando en la inestabilidad de la montaña, y que cualquier cosa puede pasar, el equipo obligatorio que debe llevarse a un entrenamiento por montaña es por supuesto hidratación, comida de ruta, cortavientos, linterna (no importa que salgas de día), un pito, un buff (pañuelo tubular) y un kit de primeros auxilios.

## 5. Kit de Primeros Auxilios

La mejor referencia es contar con lo mismo que nos piden como material obligatorio en las carreras. Una recomendación es tener todo en una bolsita que nos acompañe tanto en carreras como entrenando. Debe contener como mínimo:

- Puntos adhesivos
- Analgésico
- Antialérgico
- Antidiarreico
- Venda
- Manta térmica

## CAPÍTULO III

### NUESTRA ESENCIA

Siempre recuerdo, para mantenerme centrada en mis metas personales, que antes de ser corredora soy primero periodista, y antes que ser cualquiera de las dos, soy un ser humano que vive, siente y se equivoca como cualquier otro. Cualquier deportista, a cualquier nivel, tiene que trabajar constantemente para conciliar su vida personal y todas las facetas que lo complementan, con el ejercicio diario que lo llevará a alcanzar ese objetivo por el cual entrena.

Aun cuando muchos lo evadan, nuestra vida personal está siempre con nosotros y forma parte importante de nuestro desempeño deportivo. Incluso cuando no somos conscientes de cuánto nos afectan los problemas o las situaciones de nuestro entorno, el cuerpo suele responder a las sensaciones que no se exteriorizan y es cuando aparecen lesiones o dolencias a las que no les encontramos respuesta o, en ocasiones, no damos con el tratamiento que acabe con ellas.

Es en esta etapa en la que nuestra esencia se une a esa conexión cuerpo y mente, para formar un trípode que nos hará invencibles. Conocer nuestro cuerpo, saber qué necesita y rechazar lo que no le hace bien, es el resultado de esta síntesis poderosa que comienza descubriendo un por qué, sumando los conocimientos necesarios para acondicionar nuestro cuerpo, y actuando con la confianza del autoconocimiento.

#### *Descubre tu por qué*

La motivación es una de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo más estudiada. Es esa fuerza inexplicable que nos impulsa a llegar a una meta, pero más aún, es ese impulso que nos empuja a trabajar a diario por un objetivo que a veces es simplemente el abrazo de un hijo orgulloso.

La meta tiene un significado distinto para cada corredor, o en general para cada deportista de cualquier disciplina. Es por eso que los psicólogos y coaches deportivos hablan de motivación básica, cotidiana, intrínseca y extrínseca: La motivación básica no es más que el compromiso del deportista con su actividad, la motivación cotidiana se refiere a la gratificación que produce realizar esta actividad todos los días, pero la motivación intrínseca es la más importante ya que es aquella que no depende de refuerzos externos, es decir, se trata de NUESTRO POR QUÉ, ese que nadie puede alterar y el que nos dará la fuerza para elegir sabiamente seguir adelante, o no. La motivación extrínseca, por otro lado, son esas consecuencias positivas que se generan de nuestros logros: el reconocimiento social, los premios, etc.

Hay deportistas que son más dependientes de los reforzadores externos y, por lo general, son más vulnerables a que su motivación se vea debilitada que aquellos que encuentran su motivación intrínseca y logran superar cualquier obstáculo que los detenga.

Cruzar una meta significa para mí algo distinto cada vez, pero en general representa el momento en que se reconcilian la Dani llorona que siempre duda de sí misma y esa Dani que le gusta ir siempre más allá de los límites. Una meta en mi vida, no solo alimenta mi fuerza femenina, mi manera de celebrar la vida y de mostrarle a mi familia lo valioso de la actividad física, es también la manera que encontré de cumplir un gran sueño, y cada letra que lees de este ebook es parte de el.

*¿Qué significa la línea de meta para ti?*



## Capacidad volitiva

Toda acción voluntaria exige, para su realización, un determinado esfuerzo que viene dado por la voluntad y se denominan "esfuerzos volitivos". Si bien es cierto que para realizar estas acciones se generan movimientos musculares, estos no son los que llevan la batuta cuando existe un estado de tensión interna o se presentan dificultades que se deben superar.

La capacidad volitiva "se refiere a la habilidad de una persona de controlar sus actos con determinación y la inteligencia para realizar elecciones entre seguir o rechazar una determinada inclinación". Estudios afirman que "la fuerza de voluntad puede llegar a reducir, de manera significativa, el gasto energético del deportista en la realización de la actividad deportiva, y que al contrario, realizarlo de manera negativa, las necesidades energéticas aumentan y deterioran el rendimiento".

Este término es, básicamente, donde nace la diferencia en un deportista de alto rendimiento y uno que entrena de manera recreacional. Las capacidades físicas no vienen solas, y aquellos que no pasen las pruebas de independencia, firmeza y autodominio, decisión, perseverancia, entre otras, no podrá aumentar la exigencia en su entrenamiento para superar sus propias marcas y retos deportivos.

El entrenamiento implica obstáculos, limitaciones, retos, aprendizaje, que deben ir en aumento a medida que la capacidad volitiva evoluciona. En otras palabras: Somos del tamaño de nuestros retos.

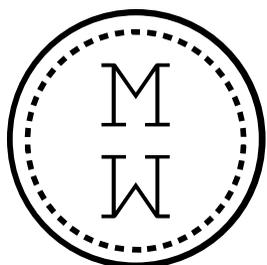
¿TÚ QUÉ TAN GRANDE ERES?

## Fuentes de Consulta

- Técnicas de Intervención Psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos. Roberto Ribelti.
- Fisiología y Metodología del Entrenamiento. De la teoría a la práctica. Verónica Billat.
- Manual de Corredor. Nick Troop y Steven Seaton.
- El Juego Interior del Tenis. Tim Gallwey.
- Las 7 Claves para correr bien en la montaña. Team Somos Lobxs.
- Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza. Javier A. Melendo Soler, Nieves Arbonés Cobos, Luis Cancer Pomar, Pilar Maza Rodríguez, Fernando Lampre Vitaller.
- Técnicas de montaña. Manual práctico para monitores y guías. Pete Hill y Stuart Johnston.
- Las cinco zonas del entrenamiento cardiovascular. Emmanuel Almela Bendicho.
- Anécdotas, experiencias y maestros que la vida me ha invitado a conocer.



## Nuestros Aliados



Marún Merú

