

Jugando y preparando un-maratón **Mundial**

Parte 3 (01/03- 01/04)

Este es el 3er de 5 6 escritos que estoy realizando, los cuales comenzaron con la idea de relatar la preparación para la maratón de Santiago del próximo 14 de mayo, pero dado que el pasado 01/04 me clasifiqué al mundial a realizar durante junio en Austria, he decidido que prolongaré un mes más esto y el objetivo cambia. Ahora el objetivo será preparar el mundial y buscar el mejor resultado posible en este, donde la distancia es 85k con 5.000 mts +.



Foto en meta junto a Claudio Nieto, el cerebro detrás de todo esto.

Antes de hablar de carrera, hablaré de lo que fueron las 4 semanas previas, pero particularmente de un entrenamiento el cual fue 28 días antes del campeonato nacional ese día la tarea era 4 hrs ritmo competencia y resultado fue el siguiente:



El día que realmente salí campeón nacional.

Después de este entrenamiento noté que ya estaba en forma para poder competir, noté que las 12 semanas previas habían valido la pena y que podría ir al nacional a pelear un cupo por el mundial y que si tenía un buen día no sería realmente difícil conseguir el cupo. Ese día sentí que volé, era ligero, podía correr las subidas completas sin caminar y era constante con mi ritmo, si a eso se le suma el tape y estar descansado creo que daba para ilusionarse. Al día siguiente estuve todo el día con el cuerpo cortado, me sentía mal y necesitaba azúcar, incluso tomé la única bebida que he tomado en todo el año ese día, noté todo el esfuerzo del día anterior y como me quería sentir después del nacional. Esto me demostraba que realmente me había tomado en serio y que ese sería mi ritmo para el día del nacional.

La semana siguiente se mantuvo los entrenamientos normales, con otro entrenamiento de 4 horas, pero este en zona 2, el resultado:

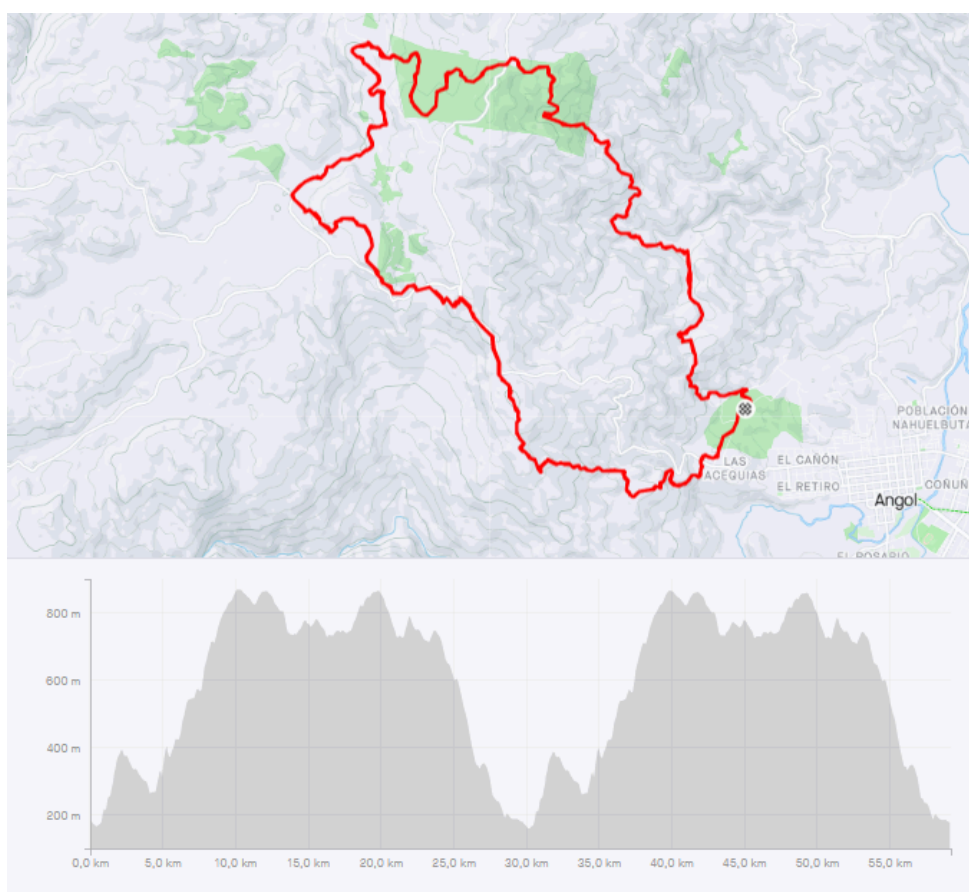


A diferencia del entrenamiento anterior, este las pulsaciones promedio fueron 10 más bajas y estuvo concentrado entre los 138 y 156 y no entre 157 y 176, al día siguiente estaba sin ningún tipo de problemas.

Con este entrenamiento la preparación ya estaba terminada y los siguientes 14 días fueron solo realizar descarga, contra mi voluntad, ya que consideraba que era mucho antes, pero a pesar de eso no puse en duda las instrucciones y no hice más que descansar, en esos 14 días fui 5 veces por masajes de descarga a Kifit, donde 4 de las sesiones estuvieron focalizadas en cuádriceps, ya que tenía ambos muy contracturados e incluso así no fue capaz de eliminar completamente la contractura para competir, pero esto no nos iba a detener.

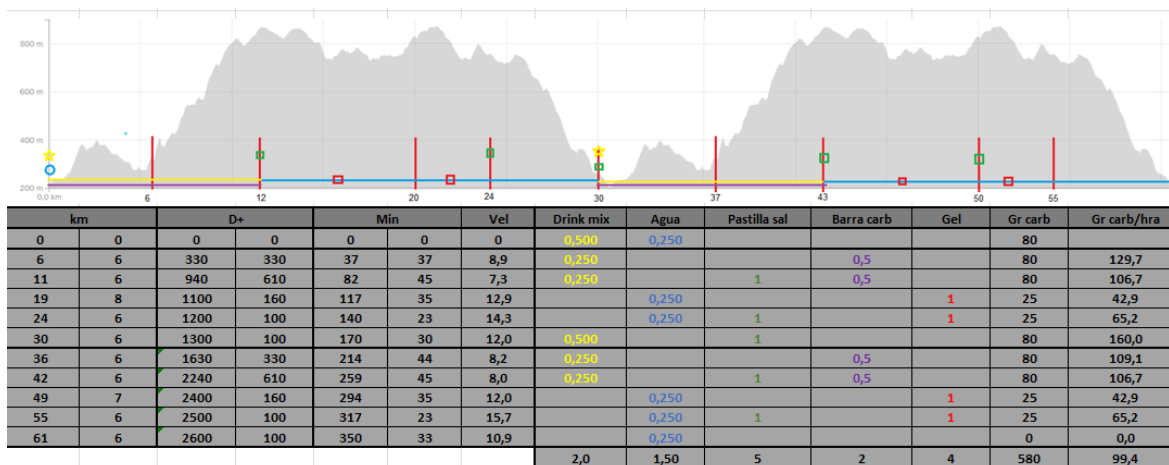
Dicho lo anterior, no puedo realizar este escrito sin incluir mi Race report del campeonato nacional de Trail, ni comentar mi resultado, que si bien era lo que buscaba, para lo que entrené, y lo único en lo que pensaba las últimas semanas y lo que me tenía altamente ansioso, creo que nunca sentí real la posibilidad de ser campeón nacional de ultra Trail hasta que estaba en el último kilómetro asique acá voy con el relato de lo que fue la carrera.

Race report Campeonato nacional trail



El plan de carrera era sencillo: dar la primera vuelta controlada, tratar de no alejarse del grupo de adelante, pero manteniendo la calma y estudiando el recorrido para la segunda vuelta no tener sorpresas. La idea para la segunda vuelta era hacer la primera subida fuerte, pero sin quemarse y dejar todo en los últimos 18km, donde sería principalmente repechos, planos y bajadas.

La principal apuesta en cuanto a la planificación era poder llegar a consumir 100 gr de carbohidratos, lo máximo que había logrado hasta ahora era 90 y me había resultado muy bien.



Planificación nutricional y estimados 60k campeonato nacional de Trail.

El nivel de competidores era muy alto y parejo, fácilmente había 5 corredores que eran candidatos para ganar y otros 15 corredores tenían la posibilidad de clasificar en el caso de tener un muy buen día.



Foto de: [matu canoles](#)

Comenzamos la carrera y rápidamente nos encontramos con la primera sorpresa, a no más de 500 mts de la partida había un paso de agua el cual no había forma de pasar sin mojarse, luego de esto el camino se angosta y se convertía en camino para uno en este punto me encontraba dentro de los tres primeros, ya que no quería quedarme atrás si se armaba taco.

Sin darme cuenta rápidamente ya habíamos pasado el primer abastecimiento y la subida casi no se sentía, las piernas se sentían muy frescas y me costaba no apurar. Miraba constantemente el reloj para preocuparme de no pasar las 170 pulsaciones, e idealmente debería estar bajo 165.

Una vez que nos vamos acercando al punto más alto de la carrera y segundo abastecimiento, me pasan un par de corredores. Llego al abastecimiento, cargo

agua y sigo, era el kilómetro 10,2 este punto debía estar 800 mts más adelante, me da la idea de que la carrera será más corta de lo que dijo la organización.

Pasado el abastecimiento viene la parte en la cual debería tomar ventaja, planos, ya que es lo que más he entrenado los últimos 3 meses. Contrario a lo que a esto me voy con calma y dejo que me pasen corredores, acá dejo de ver a los punteros, voy en 5ta posición, trato de calmarme, queda mucha carrera.

Nos vamos acercando al 3er puesto de abastecimiento, son cerca de las 7:20 de la mañana el sol aún no alumbra suficiente y mi frontal se queda sin batería, mala decisión haber venido con la Bindi y usar su batería al máximo sin probarla antes. Las opciones son 2, bajar el paso y pegarme a algún corredor o seguir como sea, tomo la segunda opción. Que bueno que traje los lentes con mica transparente, puedo correr a ciegas, pero protegido, me como una que otra rama, me pego en las canillas con los troncos del suelo, pero no paro, al rato se me pega otro corredor que también va sin luz y finalmente nos pasa otro corredor más. No lo puedo dejar pasar, me pego y me voy atrás de él, mirando donde va pisando, para no bajar más la velocidad. Fueron cerca de 20 minutos hasta que salimos del bosque y la luz del sol ya nos acompañaba. Acá apretamos y llegamos al 3er abastecimiento el cual me salto.

Voy compartiendo 7ma y 8va posición, toca la última subida importante de la primera vuelta y luego solo bajada hasta el drop bag. Acá los corredores que van hacia atrás ya no se ven ni se oyen, hacia adelante los mismo, vamos con calma, pero subiendo el ritmo, es la parte más rápida de carrera. En un abrir y cerrar de ojos llegamos al 4to abastecimiento, nuevamente cargo solo agua y sigo, acá me despego del otro corredor con el cual he compartido más de 10 km. El terreno no es técnico, tiene algunas partes un poco trabadas por las ramas y el suelo que no es firme, pero se puede apurar, el calor ya se siente me quito las mangas y de a poco me empiezo a mentalizar en el drop bag y la segunda vuelta con la incertidumbre de cuanta distancia me sacaron los punteros.

Se escuchan los parlantes de la organización ya queda poco para la primera mitad, los nervios hacen lo suyo y apuro un poco un par de planos y ya veo el

arco de mitad de carrera, rápidamente antes de entrar al drop bag me saco los lentes, polera y banano para hacer el cambio lo más rápido.

Entro al drop bag, dejo caer mis cosas y busco mi bolsa, mientras me cambio busco a Claudio para darle instrucciones de la carrera para los corredores de 30, ya que los abastecimientos están corridos de los kms y hay varios pasos de agua y zonas pantanosas, el público no deja gritar, los nervios me entorpecen las manos mientras me pongo los audífonos y salgo. 2:48, 2 minutos más rápido de lo que tenía planeado, pero también son 800mts menos de lo que había dicho la organización. Todo va al pie de la letra.

Salgo del drop bag e inmediatamente me pongo modo carrera, música y carbohidratos líquidos a dos manos, rápidamente pillo al primer corredor, el cual va armando los bastones, sin darle opción paso por un lado y sigo. Empieza la subida y justo 5 mts por delante veo a otro corredor, pero este se ha desviado y ha tomado otro sendero, le chiflo un par de veces tratando de que me escuche y sigo, me escucho y se da cuenta, puedo seguir haciendo mi carrera. Levanto la vista y veo a 2 corredores más, estos van en 3era y 4ta posición, estamos en la parte más parada de la carrera, las piernas ya están cansadas, no ha pasado ni un kilómetro de la mitad y siento que me voy a acalambrear los abductores. No hay opción de que deje de correr, tengo que seguir y pasar rápidamente. El sendero es estrecho, me pego a ellos y apenas se abre el camino, paso por un lado, no termino de pasarlos y ya veo al que va 2do tengo que seguir con el mismo ritmo, las piernas ya están acalambreadas pero se puede aguantar. Paso a 2do lugar, pero así como en 3 kilómetros pasé de 7mo a 2do me pueden estar pillando, no voy a parar, sigo unos cientos de metros más y veo al primero, justo comienza la segunda subida y la más larga, sigo a mi ritmo, tarde o temprano lo pillaré. Unos metros más y llega el primer abastecimiento de la segunda vuelta, sigo tomando carbohidratos líquidos y me salto el abastecimiento, justo el otro corredor ha parado a cargar agua.

Voy primero y solo van 35 kilómetros. Este era el plan, pero creo que es muy temprano para ir delante, no me quiero quemar, voy rápido y fuerte, subiendo bien, pero las piernas están cansadas. No hay más que seguir como sea, sigo con

mi ritmo, no paro de correr en toda la subida, cada vez la piernas van más pesadas, los calambres se sienten más. Ahora no solo son los abductores, ambos cuádriceps también están próximos a acalambrarse.

Llego al segundo abastecimiento, cargo agua en una de las botellas y sigo, no puedo perder tiempo. Ya se acabó la subida, desde ahora solo planos y bajadas prácticamente. Sigo lo más fuerte que dan las piernas, ya estoy en el km 40 y las piernas y cada vez acompañan menos, solo queda seguir, sin más novedades llego al kilómetro 49, me pasan los primeros corredores de los 17k, no hay posibilidad de pegarme a ellos, van muy fuertes y las piernas no me están respondiendo, sigo con el plan de quemar todo lo que queda, ya solo son 10 kilómetros a meta de a poco me van pasando más corredores y decido quitarme los audífonos, a esta altura estoy estorbando a los corredores de los 17k en los senderos.



Foto de: [rigoberto_fotografias](#)

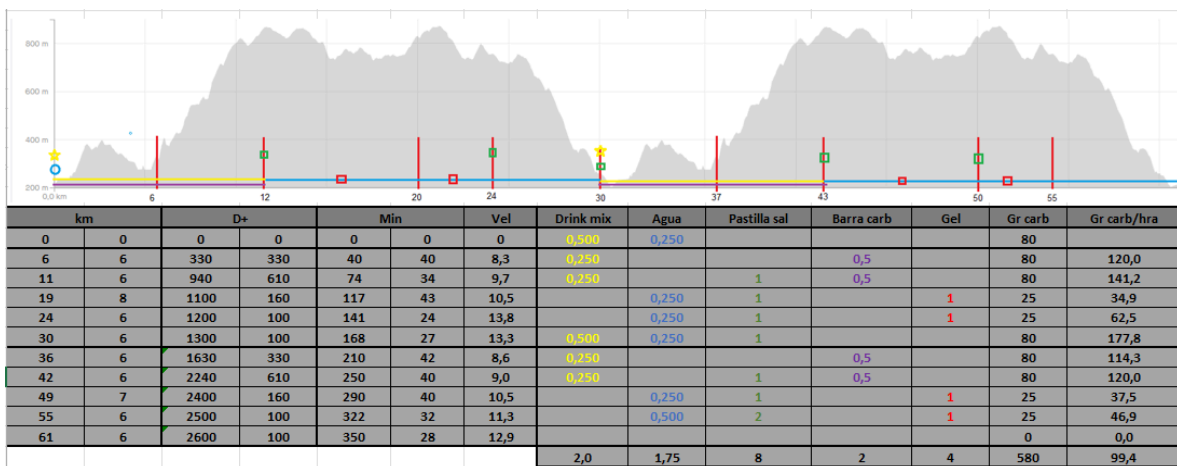
Llego al último abastecimiento sufriendo mucho en las bajadas, casi no puedo doblar las rodillas de lo acalambrado que estoy de los cuádriceps. Solo 5 kilómetros y llego a meta, hay algunos repechos, que a esta altura los agradezco,

ya que es cuando puedo correr más fuerte. Sigo, sigo y sigo, cada cierto rato mira hacia atrás preocupado de que no me vayan a pillar, ya que no se cuanta ventaja pude sacar en las subidas y creo que con el ritmo que tengo de bajada me están pillando. Me tomo el último gel, las últimas pastillas de sal y sigo con lo poco que queda en las piernas, escucho la meta y la gente.

Sigo, sigo, sigo no paro trato de apretar, pero no puedo, veo el reloj kilometro 58, a esta altura las pulsaciones, el tiempo y el ritmo no importan, solo quiero llegar a la meta. Por primera vez creo que voy a ganar, me emociono, me visualizo en la meta y trato de apurar. Veo la meta, veo el arco, soy campeón nacional, lo repito en mi mente, soy campeón nacional. 5:50:28 en mi reloj, cruzo la meta, pero no lo creo. Soy campeón nacional.

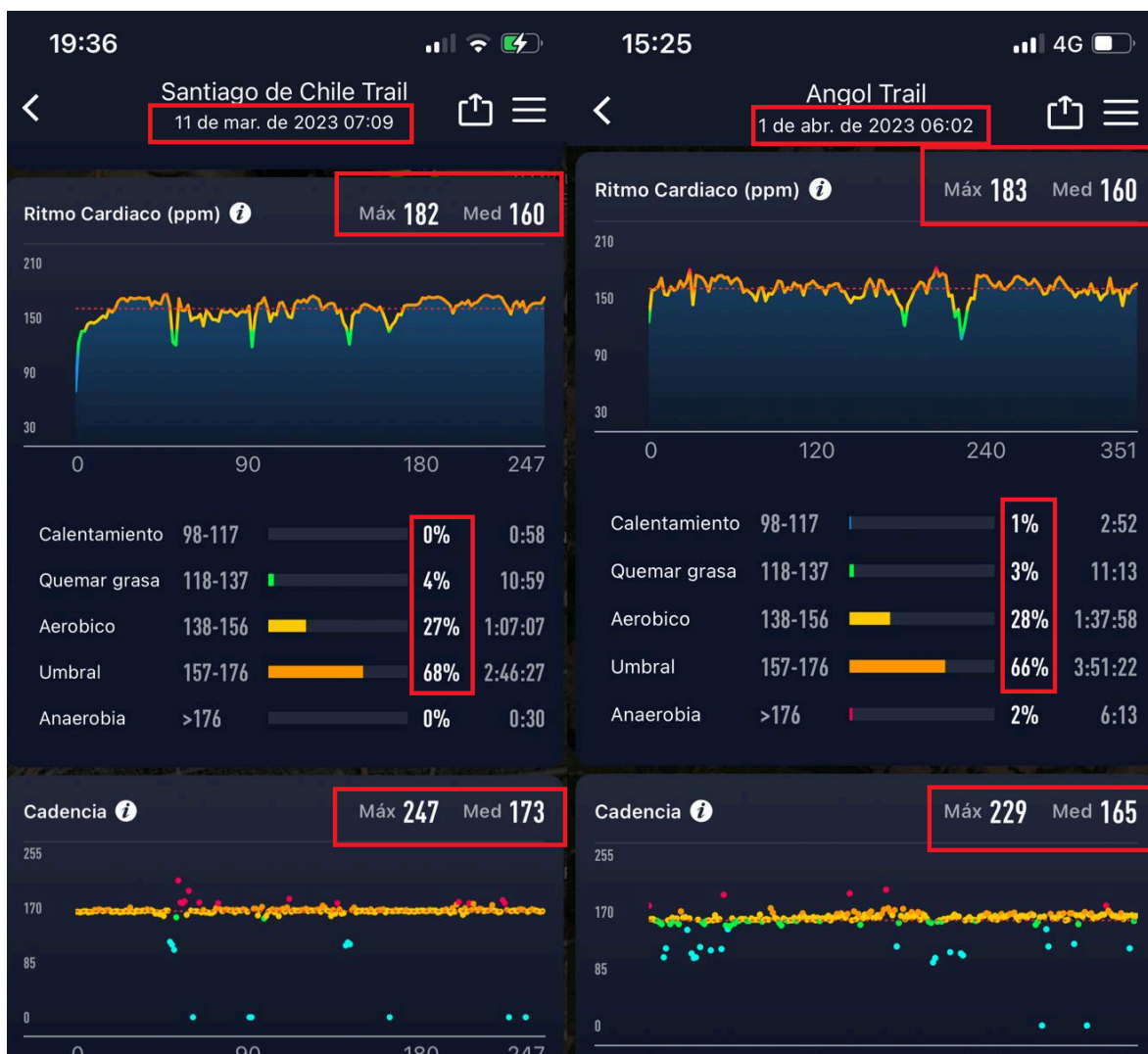
Salto y grito busco alguien para celebrar, pero no veo a nadie, a lo lejos aparece Claudio, con lo que me queda me acerco a él, lo abrazo y vamos al laboratorio a tomar muestras de sangre.

El resultado de la carrera, creo que no fue más que el reflejo del entrenamiento de las 14 semanas anteriores.



Resultados nutricional y tiempos 60k campeonato nacional de Trail.

Para mi y Claudio ha sido realmente gratificante ver y comparar el entrenamiento del cual comentaba en un principio con el resultado del campeonato nacional, donde las proporciones se han mantenido casi idénticas para la distribución de las zonas cardiacas



Finalmente cierro el reporte del mes con la tabla de todos los entrenamientos realizados entre el 01/03 y el 31/03:

Nombre	Fecha	Hora	Disciplina	Distancia	Desnivel	Tiempo	FC	FC Max	Slope
21k a 5:45	1/03	6:20	Correr	21,1	144	116	114	137	8,7
PF	2/03	19:04	PF	0,0	0	45	101	141	-
70´Rodillo Z2	3/03	7:29	Bicicleta	30,2	710	71	131	161	10,8
3X (5´subida z4 1´bajada z4 3´subida z2)	4/03	7:03	Correr	24,6	952	163	136	185	4,7
21k a 6	5/03	8:07	Correr	21,5	137	123	112	133	5,7
Escalada	5/03	15:30	Escalar	0,0	0	60	102	145	-
Bici 60 min z2	6/03	7:25	Bicicleta	32,9	48	60	133	160	6,2
Pista	7/03	19:07	Correr	17,6	54	96	134	180	4,4
Bici 25 min z3	8/03	6:23	Bicicleta	14,7	16	25	155	168	-
15 min Z2	8/03	6:50	Correr	3,2	16	15	147	157	-
bici 25 min z2	8/03	7:05	Bicicleta	14,5	16	25	146	156	-
25 min Z4	8/03	7:32	Correr	7,1	21	29	158	170	4,8
2:30 cerro Z2	9/03	6:15	Correr	27,8	629	154	137	166	5,7
80 min 5:20	10/03	15:20	Correr	15,3	109	82	122	145	5,5
PF	10/03	17:05	PF	0,0	0	73	90	122	-
4hras ritmo carrera	11/03	7:10	Correr	50,0	1480	246	160	182	1,2
3x3000 (solo 1)	12/03	8:31	Correr	11,0	65	53	139	182	4,5
PF	13/03	18:56	PF	0,0	0	64	117	175	-
Pista	14/03	19:29	Correr	19,0	89	116	141	188	4,4

Bici 25 min Z4	15/03	6:26	Bicicleta	13,7	0	25	123	140	-
15 min Z2	15/03	6:54	Correr	3,6	19	15	126	165	-
Bici 25 min Z2	15/03	7:17	Correr	11,1	0	26	126	142	-
25 min Z4	15/03	7:45	Correr	6,6	13	25	165	181	6,3
70 min Z1	15/03	19:00	Correr	12,2	80	69	120	134	-
90 min cerro	16/03	7:07	Correr	14,3	628	92	127	157	12,2
PF	16/03	19:04	PF	0,0	0	58	108	142	-
21k a 6:00	17/03	6:32	Correr	21,3	143	126	111	129	8,2
4 hras z2	18/03	7:47	Correr	45,8	1517	246	151	173	6,3
Escalada	18/03	18:09	Escalar	0,0	0	66	95	131	-
Bici 3 hras Z2	19/03	8:21	Bicicleta	84,1	780	177	123	142	8,1
Escalada	19/03	16:55	Escalar	0,0	0	98	107	155	-
Pista	21/03	19:45	Correr	5,8	0	30	149	181	6,1
Bici 30 Z2 15 Z3	22/03	19:15	Bicicleta	26,6	0	45	142	173	-
10k a 6:00	23/03	13:07	Correr	10,0	63	60	111	123	7,3
30 min Z1	24/03	14:53	Bicicleta	13,8	0	30	110	121	9,2
21k Trail	25/03	8:36	Correr	21,4	1039	161	139	178	2,0
Bici 30 min Z1	26/03	11:03	Bicicleta	13,5	0	31	110	123	-
Pista	28/03	6:38	Correr	10,0	61	50	126	169	8,9
Bici 30 Z2 15 Z3	29/03	6:27	Bicicleta	24,5	0	50	123	151	6,6
30 min Z1	30/03	6:30	Correr	6,1	56	33	120	136	-

