

Cómo preparar mi primer Kilómetro Vertical

El corredor de montaña Ángel Llorens (Cuenca, 1971) nos aporta en esta entrevista algunas pautas para todos aquellos que quieran preparar su primer Km Vertical con éxito.

¿Qué es imprescindible saber a la hora de plantearnos nuestro primer Km Vertical?

Un Km Vertical es una prueba muy explosiva y hay que tener una buena base de rodaje. Las distancias de los Km Verticales van de 500 u 800 metros hasta los 5 o 6 km. Pueden empezar más suaves, pero algunos tienen inclinaciones de hasta el 30 o el 40%, por lo que imponen ritmos cortos pero muy intensos. Hay que tener en cuenta que a pesar de ser distancias cortas, unos 3,5 km pueden llevarnos 40 o 50 minutos.

¿Qué preparación física se necesita?

Para plantearnos afrontar un Km Vertical lo primero es tener una buena base de rodaje. Hay que estar acostumbrados a correr y hacer distancia es una buena preparación, pero no lo es todo ya que hay que combinarlo con el trabajo aeróbico. Es muy recomendable entrenar con gradas, escalones e incluso la cuerda. Hay que trabajar las pulsaciones. También ayuda la bicicleta, ya que la cadencia del pedaleo es muy parecida a la de las subidas.

En un Km Vertical se trabaja todo el cuerpo...

Efectivamente un Km Vertical moviliza tanto el tren inferior como el superior y requiere un acondicionamiento específico para toda la musculatura. Es muy importante cuidar las lumbares, ya que se va agachado en muchos momentos. Con rampas del 30 o el 40% tiendes a agacharte y a poner las manos en los cuádriceps para afrontar la subida, lo que hace trabajar intensamente todos los grupos musculares.

¿Cuánto tiempo se necesita para preparar un Km Vertical?

Es complicado hablar de plazos porque depende de cada corredor, los rodajes que hace, su constitución, las horas de entrenamiento que puede dedicar... Lo que sí recomiendo es que hay que empezar por Km Verticales más suaves para pasar luego a los más técnicos.

¿Qué papel juegan la concentración y la fuerza de voluntad?

Son elementos fundamentales. No es lo mismo salir ya sufriendo, como sucede en un Km Vertical, que empezar de una forma más relajada y apretar después, como sucede en una carrera de montaña. Hay que saber sufrir un Km Vertical. Estas pruebas se disputan solo o en grupo. En las primeras luchas contra el crono y creo que es más duro, tienes que tener un gran control de ti mismo.

¿Qué consejos nos darías en cuanto al equipamiento?

En los Km Verticales el cambio de temperatura entre el comienzo y la cima suele ser brutal, por lo que es imprescindible llevar un cortavientos para la llegada. De hecho en muchas pruebas esta prenda es obligatoria.

¿Y la alimentación antes de la carrera?

Hay que comer con suficiente antelación para haber hecho bien la digestión con anterioridad. Además hay que tener en cuenta que en los Km Verticales no suele haber avituallamientos, por lo que es necesario hidratarnos bien antes de salir.