

Nacido para correr

Fuente : Menshealth.es

¿Puede un corredor medianamente cuerdo seguir el ritmo que marcan los locos que participan en competiciones de 180 km? He aquí las nuevas reglas de un deporte que gana adeptos.

En la tierra de los tíos súper-raros, el que tiene uñas en los dedos de los pies es un mutante. Eso es lo que descubrí cuando llegué al Grand Targhee Resort, a los pies de los montes Tetons de Wyoming, para participar en el campamento "Badwater Ultramarathon Training Camp". Durante los cinco días siguientes, iba a trabajar con una docena de corredores de aventura y atletas de resistencia extrema que se preparaban para la carrera más temible de la Tierra: un recorrido de 217 kilómetros por Death Valley y la ladera del monte Whitney bajo el despiadado sol del verano.

Pero a diferencia de los tíos realmente enfermos que había por allí –como Toenail Ripper, el soldado de tropas de asalto, o Jungle Boy– a mí no me interesaba correr 60 horas sin parar por un desierto en pleno julio. Ni me planteaba hacerme perseguir por unos asesinos experimentados en un pantano de Georgia, ni atravesar la Amazonia a pie esquivando jaguares y aquellos peces de río finos como agujas que se te meten en el pene, ni arrancarme las uñas de los pies para mejorar mis marcas en los ultramaratones.

► La ventaja de ser extremo

Entonces, ¿qué podía aprender de estos tipos? Pues, para empezar, el secreto para mantener un perfecto estado de forma toda la vida. Al fin y al cabo, los corredores extremos se cuentan entre los atletas más resistentes y mejor entrenados del planeta. Son maestros en aumentar la potencia del motor sin reventarlo. La resistencia de verdad –ellos lo saben– no consiste en aguantar durante una carrera de un día; se trata de mantener el tipo durante años, antes del día de la carrera.

Bajo el aspecto lunático de estos "humanoides" (que corren por carreteras tan calientes que las suelas se les funden), hay un impresionante fondo de estrategia, nutrición e innovación. Han tenido que aprender hasta dónde pueden castigar a sus cuerpos sin romperse, y cómo conseguir el máximo rendimiento en el mínimo tiempo. Nunca llegarían a la línea de salida si no supieran cómo entrenar durante meses sin lesionarse, y jamás cruzarían la meta si no fueran expertos en el cuidado de los músculos y en motivarse. Son lecciones que se pueden aplicar a todos los deportes, y para eso estoy yo aquí: para ver cómo se lo montan los tipos que se enfrentan a una carrera de tres días bajo el brutal sol del desierto, sin hacer lo que haría yo: abandonar.

► Toma nota de las chicas

El día 1 empieza con Cameron Diaz, ascensiones con repetición y un acertijo. Primero, la adivinanza: casi todas las mujeres acaban la "Ultramaratón Leadville Trail 100" todos los años, pero menos de la mitad de los hombres lo consiguen. ¿Por qué?

"Un movimiento incesante hacia delante", afirma Cameron que, a pesar de su sonrisa de cine, sus pecas y su melena rubia, resulta ser Lisa Smith-Batchen, de 45 años, legendaria corredora extrema que forma parte de nuestro equipo de instructores. "Piensa en esa colina. Apuesto a que el instinto te impulsa a atravesarla de un tirón. ¿A que sí?"

Bueno, pues sí. Y me alegro de que saque el tema porque, francamente, estoy un poco decepcionado. En cuanto hemos empezado a respirar más fuerte, nos ha indicado que caminemos en vez de correr. Incluso a los ojos de un aficionadillo como yo, parece algo un poco cagueta. Pero cuando empezamos la segunda ascensión, la maestría técnica de Smith-Batchen se hace evidente. Cuando camina, va subiendo a un ritmo suave y tan técnico como el de un patinador de velocidad. Tiene la pelvis adelantada; respira siguiendo un ritmo de espiraciones desde el vientre; balancea las manos como pistones, de la cadera hacia atrás y vuelta.

► Reduce la marcha

Cuando reduzco la marcha e imito su técnica me sorprende al observar que estoy avanzando tan rápido como si estuviera corriendo, pero con un esfuerzo mucho menor. En lo más alto de la colina puedo volver a emprender la carrera sin tener que apoyar las manos en las rodillas para recuperar el aliento.

"El error que cometen muchos hombres es machacarse demasiado –o unos a otros–, para luego caer fulminados", explica Smith-Batchen. Se creen que eso les da un aire más duro pero, en realidad, puede delatar falta de confianza. Si tienes fe en tu preparación, no necesitas demostrarlo en cada subida. De modo inconsciente, hay hombres que quizá preparan una excusa por si no llegan a la meta. Los que hacen esfuerzos supremos y luego abandonan pueden acabar perdiéndose entrenamientos a causa de alguna tendinitis, o encuentran disculpas para retirarse antes de que las cosas se pongan difíciles.

"El verdadero reto de una mujer es la superación personal", dice. Mientras, pienso en las muchas veces que me he retirado avergonzado de partidos de baloncesto, carreras a campo través o circuitos de pesas, normalmente porque mis pelotas se ponen a firmar cheques que mis músculos no pueden hacer efectivos.

► Piensa con el p.....

"Antes de empezar una carrera, pienso: 'muy bien, ¿dónde tengo el pene?'".

Ray Zahab no es un obseso del sexo, como podría desprenderse de la pregunta. Tiene 33 años y ya ha ganado en categoría individual la "Arctic Yukon Ultra"; también, por equipos, se llevó la "Jungle Marathon", de 192 kilómetros; mientras obtuvo un meritorio tercer puesto en la "Trans 333", carrera de 320 kilómetros sin paradas a través del desierto del Teneré, en Níger. Ahora está demostrando que unos pequeños cambios posturales pueden tener un efecto sorprendente a largo plazo en la velocidad y la resistencia.

Según Zahab, la clave son los músculos que soportan el tronco. La mayoría adquiere el vicio de dar largas zancadas cuando pretende ir rápido, y baja la cabeza cuando el cansancio hace mella. Puede que sea algo natural, pero, en realidad, lo que uno consigue es oponer resistencia a su propio cuerpo. Cuando te agachas, vuelcas el peso hacia abajo en vez de echarlo adelante. Si das zancadas largas y aterrizas sobre los talones, en realidad estás propulsando el peso hacia atrás.

En lugar de eso, mantén los hombros en línea con la cadera e impúlsate al lanzar el pie atrás en vez de alargar la zancada. Para acelerar, echa el cuerpo adelante desde los tobillos en lugar de doblarte por la cintura; crearás una caída suave y controlada en vez de tirones que te sobrecarguen los músculos.

Deberías aplicar esta técnica siempre: al correr, al pedalear en bicicleta o al moverte por la pista de baloncesto. Además de moverte más rápido con menor esfuerzo, protegerás las piernas al apoyar el peso sobre la parte central de los pies, más fuerte y protegida por el arco, evitando caer sobre los sensibles nervios de los talones o encima de los frágiles tendones de los dedos de los pies.

► ...Pero guarda la compostura

Zahab tiene dos métodos para conservar la posición correcta. En primer lugar está la prueba "digital", que efectúa justo antes de empezar a correr: si puede levantar los dedos de los pies sin caerse hacia atrás, es que está equilibrado. La segunda prueba es la del pene, que diagnostica durante la carrera si tiene la cadera lo suficientemente adelantada. Cuando siente que descuida la biomecánica, Zahab echa una mirada a su apéndice para asegurarse de que la pelvis no se queda atrás. "Si está ahí delante, vas bien".

Cuando sigo sus consejos, noto que, por primera vez en semanas, los tendones de Aquiles no me duelen. He corrido muchos kilómetros y ascendido muchas cuestas en bici para prepararme, lo cual no ha sido muy inteligente: al llegar tenía las pantorrillas fatigadas y con agujetas. El alivio que siento cuando estiro completamente la columna vertebral es tan bestia que enseguida uso la prueba del pene de Zahab para adoptar un recordatorio mental: "¡Si cojeas, estira!!"

Mientras tanto, observo sorprendido a otros dos tipos poniéndola en práctica con la misma atención. Uno de ellos es Jim Simone, ex soldado de asalto reconvertido en corredor extremo. A su lado está Marsall Ulrich, también conocido como "Toenail Ripper" –alias "Arrancauñas"–. En el documental "Corriendo por el sol", Ulrich es el tipo que aparece frente a cámara explicando por qué las uñas de los pies no eran más que un lastre y decidió extirpárselas.

Ver que estos dos auténticos chiflados siguen el consejo de Zahab sin rechistar es todo lo que necesito para convencerme; si su técnica aún precisa retoques, a mí me queda mucho por delante.

► Créate tu propio infierno

El tercer día estudiamos el caso de Frank McKinney. McKinney era un magnate de la propiedad inmobiliaria de 41 años que nunca había corrido una maratón y que vivía en la primavera eterna de Delray Beach (Florida), a casi 200 kilómetros de la cuesta más próxima. Y en seis meses iba a correr cinco maratones por el Death Valley, para rematar la temporada con una ascensión de casi 3.000 metros de altura al monte Whitney.

Así las cosas, ¿cómo iba a aprender a subir montañas si no tenía pendientes que ascender? Muy fácil: como no podía ponerse la resistencia enfrente, se la puso atrás. Ató el extremo de una cuerda a la rueda de un todoterreno, el otro a un cinturón de entreno y empezó a correr arrastrándola. También se creó su simulador del Death Valley.

Metió una máquina de cinta sin fin en una habitación libre y la rodeó de lámparas de calor, de un calentador de aire, un deshumidificador y unos ventiladores enormes para reproducir los terribles vientos del lugar (los ventiladores quedaron bastante maltrechos cuando su mujer intentó reproducir una tormenta del desierto echándoles arena).

El plan funcionó. En seis meses, McKinney cambió y pasó de ser un tenista dominguero a un miembro del distinguido grupo de los que acaban la "Badwater".

"Es sorprendente lo mucho que puedes adaptarte al entorno si te centras en los conceptos básicos que debe aprender tu cuerpo – observa Smith-Batchen–. Piensa en la bicicleta de montaña o en las carreras a campo través: además del puro acondicionamiento físico, la habilidad esencial es tener rapidez en manos y pies. La comba es un buen medio para conseguir eso".

► Cuatro meses más tarde

Apenas me reconozco de cintura para abajo. Literalmente, soy otro hombre distinto. Ahora, por ejemplo, puedo correr más tiempo y mayores distancias que nunca, pero el impacto es prácticamente igual o inferior a cero. "Inexistente", sería la palabra. No hace tanto, solía pensar que la maratón era una gran cosa; ahora corro una cada mes, y aún me sobra energía para ponerme a reparar mi vieja BMW o a jugar con los chavales (una experiencia ultramaratoniana, por cierto).

Lo más extraño del tema, es que este aumento de la carga de trabajo no me ha provocado ni una mísera lesión, y que ya no me acuerdo de las que arrastraba con anterioridad. Todos aquellos incómodos problemas de pies y de tendones de Aquiles que me habían agobiado durante años han desaparecido como por arte de magia. Cada vez que siento el menor pinchazo en las pantorrillas o los isquiotibiales pienso en Ray Zahab, compruebo la posición de mi "paquete" y la corrijo. Os puedo asegurar que se trata de un remedio casi infalible...

Por supuesto, no me he pasado al bando de los "freaks" extremos. Por este motivo, no me encontraréis atravesando el Death Valley en julio, ni hundiéndome en un mar de arena como un vulgar escarabajo, ni compitiendo con un antiguo miembro de las tropas de asalto por ser el primero en atravesar un pantano de Georgia. Pero hay una carrera de 80 kilómetros en México que me está tentando...

