



06.10.2015

Nota de prensa

Cinco consejos para preparar una ultra trail

Expertos en salud, nutrición, equipamiento técnico, entrenamientos y fisioterapia explican las cinco claves para afrontar la Helly Hansen Ultra Trail Collserola by Compressport

El pasado 16 de septiembre Helly Hansen Ultra Trail Collserola by Compressport y Sanitas Millenium Iradier organizaron la primera jornada de salud y seguridad en las carreras por montaña. En ella, cinco expertos dieron cinco claves esenciales para preparar una carrera de larga distancia en montaña. En su tercera edición, que se disputará el próximo día 21 de noviembre, la carrera ha escogido el recinto deportivo Mundet para realizar la salida de sus cuatro modalidades: La Popular (23 km), La Mitja Volta (38 km), la Ultra Trail Collserola (85 km) y la novedad de esta edición, la TrailBCN (10 km). A un mes de la competición, la organización ya cuenta con 1.500 dorsales vendidos.

1. *“Antes de una carrera es necesario prevenir pero no cambiar los hábitos, ya que puede ser contraproducente”*, **Montse Bellver**.

Montse Bellver es médico del Deporte en el CAR-CST y en la Unidad de Medicina del Deporte Sanitas Millenium Iradier. En la jornada, también destacó la importancia de realizar anualmente una prueba de esfuerzo, ya que en ella se conocen factores importantes como la frecuencia y el volumen cardíaco o el consumo de oxígeno. Montse Bellver: “Es muy importante realizar una revisión y una prueba de esfuerzo anual, sobre todo, de cara a la preparación de una carrera. En ella, se pregunta por el historial deportivo del corredor, se le explica cómo prevenir patologías y cómo preservar, potenciar y mejorar tu estado físico”.

2. *“Es recomendable seguir una dieta con muchos antioxidantes: productos frescos, crudos y de proximidad”*, **Gemma Salvador**.

La nutricionista **Gemma Salvador** aclara que una buena nutrición es clave para mantener y promover salud, facilitar un mejor rendimiento y disfrutar de la vida deportiva y de la comida. Sin embargo, una

buena nutrición no es efectiva sin una buena hidratación. Salvador: “Es necesario ingerir agua frecuentemente 48 horas antes de la carrera y continuar las horas posteriores a la carrera de manera regular, sino pueden aparecer hinchazones. En la mayoría de los casos, una mala hidratación acentúa ciertas lesiones o adversidades durante la carrera, como los golpes de calor o la aparición de fatiga”.

3. *“Es importante practicar diariamente estiramientos para mejorar tu flexibilidad y así evitar lesiones”*, **Ramón Foraster**.

Foraster defiende que realizar diariamente estiramientos musculares ayuda a disminuir posibles lesiones y destaca la importancia que la temperatura corporal o el calzado tienen en carreras de larga distancia, ya que también pueden contribuir en la aparición de lesiones musculares. Ramón Foraster, fisioterapeuta del deporte de Sanitas Millenium Iradier, aconseja: “Es necesario hacer un buen calentamiento de los músculos previo al ejercicio físico pero sobretodo, post”.

4. *“Para seguir un buen entrenamiento, debes proponerte objetivos realistas, ser consciente de quien eres, qué puedes hacer, dónde y cuándo”*, **Mònica Aguilera**.

Mònica Aguilera, codirectora de la UTC y ganadora de la Maratón de Les Sables (Marruecos) en 2010, explica que la preparación física es un engranaje que va unido al conocimiento del medio natural, la psicología y la motivación, y propone un seguido de variables a tener en cuenta cuando se prepara un plan de entrenamiento para afrontar una ultra trail: seleccionar objetivos realistas para no exponer el cuerpo al límite, elaborar un calendario con cursas secundarias que encaminan a tu objetivo final y seguir un plan de entrenamiento con una metodología específica.

5. *“El factor más importante es mantener el cuerpo seco, cálido y confortable”*, **Asmus Nørreslet**.

Asmus Nørreslet es embajador de Helly Hansen y guía de montaña profesional. Para el danés, confiar en el equipamiento que vistes en carreras por montaña o en expediciones es clave y recomienda el uso de las primeras capas Helly Hansen con fibra LIFA® Stay Dry. La LIFA® Stay Dry es una de las mejores tecnologías del mercado por su eficaz y rápida gestión de la humedad. Está diseñada para actividades de alto rendimiento como las ultra trail, en las que el exceso de humedad en el cuerpo puede resultar molesto e incómodo.

Más información: www.utcollserola.com

SHIXING CONSULTANTS
Servicio de prensa de Helly Hansen
Albert Elías - aelias@shixing.net
Jordi Marquès - jmarques@shixing.net
T. 934 140 555

LA NOVA FITA
Servicio de prensa Ultra Trail Collserola
Mònica Aguilera - premsa@utcollserola.com
T. 620 133 798
Llebrencs 17, 08017 Barcelona