

Proves d'ultrafons Arreu del món.
Com preparar-les, com entrenar-les i,
Sobretot, com gaudir-les

Sa Pobla 28 gener 2010



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Proves d'ultrafons Arreu del món.
Com preparar-les, com entrenar-les i,
Sobretot, com gaudir-les

Sa Pobla 28 gener 2010



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



ULTRAFONS:

"fons", es una distancia fins un marató, "ultrafons" més que una Marató.

ASFALT VS TRAIL:

El trail running es lo que s'ha anomenat córrer per la muntanya. (Millor experiència com a corredor).

TRAIL I ULTRAFONS :

Tendeixen a agermanar-me en un única concepte anomenat UltraTrail. Tenim d'aquesta manera les carreres extremes que transcorrerien per paisatges amb grans pendents o desnivells, llargues distàncies superiors a 80 km i climatologia, si pot esser extrema, amb condicions d'alimentació extremes.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



UltraTrail

OBJECTIU:

Arribar. Esperit Finisher. La posició no importa i al final sempre estàs on et toca.

Acabar una cursa d'aquest tipus, després dels mesos d'entrenament i sacrifici, crea una sensació d'Eufòria increïble, indescriptible però que desapareix molt aviat i que només es pot compensar amb un nou repte.

Desapareix el concepte de cursa i es converteix en un viatge, en una aventura, en una experiència única on es compaginen molts de sentiments i valors que sempre perduren i es lo que et queda i enriqueix com a persona. Normalment els amics que fas en aquest tipus de curses on per a sempre.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Pas del asfalt al Trail...una experiència única:

1.- Tirar el cronòmetre. No es segueix el rellotge, es segueix el camí.

2.- Adéu a les taules estrictes d'entrenament. L'entrenament ho marca el camí.

3.- Anar a poc a poc. Aprendre el nou medi per el que ens movem.

4.- La regla d'or es cuidar l'entorn.

5.- Desapareixen els competidors i apareixen els amics, companys d'aventura, inclús entre l'elit. A la muntanya mai es pot deixar un company amb problemes sol encara que vagis el segon.



La gent cor pel plaer de córrer, per l'amor a la natura i als espais oberts i el fet d'acabar abans o després, més endavant o més enrere de la classificació, a poca gent li importa, lo que de veritat importa es gaudir de l'experiència i sobre tot acabar.



Com començar:

Curses de Muntanya: Copa balear de Curses de Muntanya.

Bon ambient.

Ambient no tan competitiu com al asfalt. De cada any es mes competitiu i hem d'intentar evitar-ho.

El nostre cos s'adapta a les pendants i al terreny inestable.

Recordeu la regla d'or: Cuidar l'entorn.

L'entrenament ha de ser gradual:

Comença'm a córrer per camins amb trepitjada irregular:

Es canvien els punts de recolzament Els lligaments s'han d'enfortir i agafar elasticitat, s'ha de treballar d'adaptabilitat.

Progressivament anem posant terrenys més tècnics.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Sortir a la península i a la resta del món.

Hem de començar a treballar la resistència. Comença'm a fer més distància i més desnivell. Comença'm a fer curses fins a 42 Km com a màxim.

Mirar calendari de curses a Espanya i de la copa del Món.

Intentar compaginar viatge familiar amb cursa. Cap de setmana d'escapada amb la família.

Mirar curses amb activitats per acompanyants o curses més petites. Cada any en farem 5 o 6 d'aquest tipus.

Penseu que un marató de muntanya es una prova duríssima. Les curses ideals son les de entre 20 i 34 km.

En aquest punt quasi amb tota seguretat ja haureu fet el pas de l'asfalt al Trail.

ara hem d'aconseguir un nou
esgraó:

El Ultrafons te alguna cosa
inexplicable que t'enganxa i
que una vegada descobert es
fa indispensable. Això
s'aconsegueix quan
s'aconsegueix el canvi de xip
o concepte:

**Hem de canviar el
concepte de córrer més
ràpid per el de córrer més
Km**



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Que s'aconsegueix:

- 1.- Tenir més atenció per on es cor, gaudir de la natura, de les imatges que ens ofereix cada lloc.
- 2.- Treballem en un ritme aeròbic lo que implica que podem estar més temps corrent.
- 3.- Amb el temps el córrer més temps, més atents i més km farà que experimentem una sensació de felicitat i benestar inimaginables. La felicitat que es sent compensa l'esforç dedicat.
- 4.- A nivell científic es diu que aquest efecte pot esser degut a que al córrer tan de temps els ronyons toquen i friccionen les glàndules suprarenals provocant la transmissió d'endorfines al torrent sanguini.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports





Ha arribat el moment de preparar una cursa de UltraTrail.

Abans de prendre aquesta decisió s'ha de parlar molt amb la família. Entrem en una etapa que pot esser molt maca però que també pot esser la pitjor si no s'ha parlat amb la família i s'ha de tenir molt clar. El ultrafons et demana cada dia mes i mes, mes hores de dedicació, reptes mes grans, reptes mes cars.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



courses de ultrafons

son courses en les qui es passa de forma inimaginable les mesures de les coses: distancies i desnivells estratosfèrics que fan que la gent ens tracti de locos als qui les practiquem.

Res mes lluny de la realitat, gent molt tranqui-la i amb molta força de voluntat.

Podem fer una distinció de les courses de ultrafons:

Curses de Muntanya o per deserts

Una altre distinció: Monoetapa o per etapes.

Una tercera distinció: En autosuficiencia o no.

Crec que l'essència de les courses de Ultrafons son les courses per etapes i en autosuficiencia on t'enriqueixes com a persona .

A high-angle photograph of two rock climbers on a grey, craggy rock face. The climber on the right is in the foreground, wearing a white helmet, a red and black harness, and a backpack. The climber on the left is further up the rock, wearing a red shirt and a white helmet. Ropes are visible connecting them. The background shows a lush green valley with a winding road and a small turquoise lake in the distance.

COM PREPARAR-LES:

ENTRENAMENT = TREBALL +
DESCANS.

EL DESCANS ES
ENTRENAMENT.

ALIMENTACIO. OBTENCIO
ENERGIA

MOLT IMPORTANT LA FIGURA
DE L'ENTRENADOR PERSONAL



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Que diuen els qui en saben:

Bàsicament, els factors a potenciar a les curses de llarga distancia son:

- Millora de les fibres musculars. Fibres Vermelles o lentes vs fibres ràpides.

- La potencia lipídica. Capacitat per consumir greixos.

- VO2 máx..

- Preparació mental. Entrenar como superar el esgotament.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



- 1.- Començar l'entrenament 3 mesos abans de la cursa.
- 2.- Fer entrenament progressiu en blocs de 3 setmanes; dues dures, una un poquet més suau. No augmenten de una setmana a l'altre més d'un 15%
- 3.- Les dues darreres setmanes baixar el ritme
- 4.- Fes el teu entrenament, no el del teu amic.
- 5.- No córrer la distància de la carrera. Com a màxim un 70% de la distància de la cursa.
- 6.- Treballar el treball aeròbic amb un altre tipus d'esport:
- 7.- Treballar el treball anaeròbic amb un altre tipus d'esport: Natació.
- 8.- Compaginar el córrer amb un altre tipus d'esport: Natació.
- 9.- Utilitzar pes progressiu a la motxilla per treballar potència.
- 10.- Entrenaments llargs el cap de setmana sense mirar el rellotge. Distància entre 40 i 70 km.
- 11.- Constància i gaudir de l'entrenament.
- 12.- Descansar un dia a la setmana i intentar dormir molt.
- 13.- Menjar de tot. No prenc cap tipus de suplement.
- 14.- Provar gels, beguda isotònica etc.
- 15.- De 3 a 4 hores d'entrenament diari: 1 hora natació, 2 hores i mitja running (de 20 a 30 km)
- 16.- Treballar la preparació mental acabant sempre l'entrenament.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



-l'entrenament com a concepte.

- el procés de entrenament.

- la planificació esportiva.

- mètodes d'entrenament i eines de treball per l'ultrafons

Els tipus d'entrenament que podem aplicar son:

- Entrenament Cardiovascular
- Series
- Costes
- Fartlek
- Tirades llargues
- caco



LA BASE PER A MI SON LES TIRADES LLARGUES I EL CACO. COMBINAT AMB ENTRENAMENT DE NATACIO ANAEROBIC.

Son la base de l'entrenament del ultratrail.

Aprenem a menjar mentre es cor

No es millora el VO2 max però si la resistència i l'entrenament mental o capacitat de sofrir.

Els entrenaments llargs poden ser de 3 tipus:

Carreres curtes entre 20 i 40 Km

Hem de fer alguna tirada entre 2 i 3 hores amb un desnivell de 500 m

Carreres mitges entre 40 i 70 Km

Hem de fer algun entrenament de 5 a 6 hores amb desnivells de 1500 m

Carreres llargues entre 100 i 150 Km

Hem de fer algun entrenament de 10 hores amb desnivells de 2500 m



L'alimentació.

Els Greixos i el Glucogen son les fonts d'energia: Aprox 2000 cal de glucogen i 80.000 cal de greixos.

Els greixos necessites mes oxigen per consumir-se així que consumirem greixos quan no es treballi de forma dura. El cos tendeix a recuperar la energia del glucogen i quan el sucre s'acaba es quan tira dels greixos.

2 Mecanismes pera aconseguir energia:

Anaeròbic: Generar energia sense consum d'oxigen. Nomes vàlid per esforços explosius.

Aeròbic: Genera energia amb consum d'oxigen. Es més efectiva.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Un atleta que vulgui córrer proves de ultra distancia, haurà d'entrenar la capacitat del seu organisme de gestionar el glucogen a nivell aeròbic, para intentar controlar la producció de àcid làctic i per lo tant haurà d'augmentar lo que s'anomena llindar Anaeròbic.

El procés d'accés del cos als depòsits de greix, s'ha d'entrenar, ja que de manera natural aquests depòsits son la darrera defensa energètica, de manera que estan protegits de manera natural.

De manera que haurà que augmentar la capacitat del cos de gestionar els greixos sense disminuir massa la velocitat, ja que el uso d'aquestes al necessitar oxigen, como ja hem dit, disminueix el ritme de cursa.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Menjar de tot.

Entrenar l'alimentació en cursa.

Hidratació molt important.

Menjar e hidratar-se cada hora.

Suplements.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



La prevenció

La fisioteràpia com a prevenció

Els estiraments abans i després de la cursa

Els banys de gel

El descansar

Controlar el sobreentrenament.

La propiocepció





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



ABANS DE LA CURSA

Disminució carrega, quasi descans.

Nedar molt.

Gaudir de la família

Preparar material

Alimentació equilibrada.

Dormir molt.

Tractament contra la sudoració als peus.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



El material:

Es important estudiar la cursa i decidir que portar i que no.

Els anys me demostren que lo únic que s'ha de portar es el material obligatori de la organització.

Els pals ajuden en curses de mes de 100 km amb important desnivell.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Gaudir de la cursa.

Sortir sempre a ritme molt suau i constant que es pugi aguantar tota la cursa a aquest ritme.

Estalvi energètic al màxim.

Concentració mental.

No fixar-te en ningú, dur el teu propi ritme.

Els avituallaments són llocs de descans i recuperació. Gaudir dels mateixos i aprofitar-los

Estudiar bé la cursa per preparar la motxilla, no portar coses innecessàries.

Portar sempre a sobre 2 o 3 gels, antiinflamatori, omeoprazol i paracetamol.

Gaudir de la cursa. Ser feliç.





LA FAMÍLIA I L'ENTRENAMENT

HEU DE PENSAR QUE AL ENTRAR EN EL MON DEL ULTRAFONS LO DIFÍCIL ES DEIXAR DE CÓRRER.

UNA VEGADA ACABADA UNA CURSA TENIU UN ESTAT DE SATISFACCIÓ QUE DESAPAREIX MOLT AVIAT I TAN SOLS ES POT OMLIR CERCANT UN NOU REpte.

TOT AIXÒ SON HORES QUE RESTES A LA TEVA VIDA: A LA TEVA PARELLA, A LA TEVA FAMÍLIA, A LA TEVA PROGRESSIÓ PROFESSIONAL.

SI LA VOSTRA FAMÍLIA, PARELLA NO VOS HA CONEGUT AMB AQUESTA AFICIÓ CREA UN CONFLICTE LA TENIR QUE DEDICAR MOLTES D'HORES.

S'HA DE PARLAR, S'HA DE CONSENSUAR, S'HA D'ORGANITZAR.



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



CARRERAS EN ESPAÑA

COPA BALEAR CARRERAS MONTAÑA

COPA ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Campeonato de España de Carreras por Montaña Individual y por Selecciones Autonómicas. (VI Puyada a Oturía)

Campeonato de España de Carreras por Montaña por clubes FEDME. (I Carrera por Montaña de Vitoria-Gasteiz)

1ª Prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña. (XI Cursa de Muntanya Vall de Sóller)

2ª Prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña. (VI Camille Extreme)

3ª Prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña. (VIII Cross de Montaña Subida al San Millán)

4ª Prueba de la Copa de España de Carreras por Montaña. (X Fons de la Tardor - La Vall d'Uixó)



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



2010 Skyrunner® World Series Races

- SPAIN: Maratòn Alpina Zegama-Aizkorri, Basque Country - May 16
- FRANCE: Chaberton Marathon, Montgènevre - August 1
- USA: *Pikes Peak Marathon, Colorado Springs - August 15
- ITALY: Sentiero delle Grigne SkyMarathon® - Pasturo, Lecco - September 19
- MALAYSIA: Mount Kinabalu International Climbathon, Borneo - October 23/24

2010 Skyrunner® World Series Trials

- RUSSIA: Vertical SkyRace® - Mt Elbrus - May 10
- PORTUGAL: Circuito dos 3 Cântaros SkyRace® - Parque Nat. da Serra da Estrela - June 13
- SWITZERLAND: Course de Sierre-Zinal, Zinal - August 8
- ITALY: Red Rock SkyMarathon® - Vezza d'Oglio, Brescia - August 22
- JAPAN: Mt Ontake SkyRace® - Nagano - August 29
- UK: *The Ben Nevis Race, Fort William, Scotland - September 4
- SPAIN: Carrera de La Sagra, Puebla de Don Fadrique, Granada - September 11
- VENEZUELA: Ávila SkyRace® - Caracas, September 11
- ANDORRA: Vallnord SkyRace® - TBD

2010 World Championships

- Vertical Kilometer® - Dolomites VK, Canazei, July 16
- SkyMarathon® - Giir di Mont SkyMarathon®, Premana, Lecco, July 25
- SkyRaid® Team Championship - Orobie SkyRaid®, Bergamo, August 8
- Ultra SkyMarathon® Championship - Trofeo Kima, Sondrio, August 29



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Transgrancanaria – La més llarga 120 km
La Pajares-Candas 120 km 4000+
Al Andalus Trail 230 km per etapes
La subida al Veleta es puja fins a 3398 m
La Cavalls de Vent 80 km 5800+
Travesera Picos Europa 5215+ 60 km
El Ultra Trail Aneto
La Costa Brava Xtreme
El Ehunmillak 166 km



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Yukon Ultra Artic 690 km
Transeuropa 4700 km en 64 etapes
Badwater 217 km 55°
Himal Race (Annapurna-Himalaya)
1200 km 40.000+ (5.638)



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



4 deserts Racing the Planet
4 curses per deserts totes de 250 km

GOBI MARCH - XINA
ATACAMA CROSSING - XILE
SAHARA RACE - EGIPTA
THE LAST DESERT - ANTARTIDA



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



Marathons run: 173,8 -
Number of Km run:
7331,84 Km
Serge court from 102 days
or an average of 71.9
km/day.

Serge tries to beat the
previous world record
owned by Tirtha Kumar
Phani (India) :
22581 Km in 365 days or
an average of 61.86
Km/jour





Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



ULTRAFONS:

**LA FELICITAT QUE ES
SENT COMPENSA TOT EL
SACRIFICI**

ES DIFÍCIL DE EXPLICAR, ES
PER UN MATEIX, NOSALTRES
HEM INTENTAT FER ARRIBAR
AQUEST SENTIMENT A TOTS
VOLTROS.

**DESITJO QUE VOS HAGI
ARRIBAT LA MAGIA DEL
ULTRAFONS**



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



MOLTES DE
GRACIES



Ajuntament de sa Pobla
Àrea d'Esports



MOLTES DE
GRACIES