

PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA SANT ESTEVE POR SEGMENTOS

La trail de Sant Esteve es un circuito que forma parte de la segunda prueba de la copa de España en línea 2022 de FEDME. El evento nos ofrece 3 maravillosas pruebas:

- Trail de Sant Esteve de 27k, categoría absolutxs y promesas.
- Speed trail 13k, categoría juvenil y junior.
- Speed trail 9k, categoría cadete.

A continuación revisaremos los perfiles de los distintos circuitos de este evento, y repasaremos los pilares básicos de la nutrición que debemos tener en cuenta para sacarle el máximo partido a nuestro rendimiento, y evitar cualquier contratiempo relacionado con una pauta inadecuada de nutrición y/o hidratación.

PERFIL

Como acabamos de mencionar, la nutrición del día de la competición debe centrarse principalmente en dos objetivos; maximizar el rendimiento del deportista, y evitar posibles males derivados de una incorrecta nutrición y/o hidratación, como las conocidas pájaras, los calambres musculares, malestar intestinal... Para ello es fundamental que todo lo qué ingiramos el día de la carrera responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos y/o suplementos debemos tomar, y cuáles debemos evitar?
2. ¿Cuándo tenemos que ingerir dichos productos?
3. ¿Qué cantidades debemos ingerir?
4. Entonces, ¿qué debo llevar encima?

Para responder todas estas cuestiones debemos conocer cómo será el perfil de la carrera, y hacernos una idea aproximada de cuáles serán nuestros tiempos de paso por los distintos avituallamientos. Por suerte, disponemos de los tiempos de paso de años pasados. De esta manera, llevaremos encima lo justo y necesario, y evitaremos ir más cargados de la cuenta, aunque en la montaña, siempre es mejor ser precavido y contar que tardaremos media hora más de lo previsto por si ocurriera cualquier contratiempo.

Para evitar descensos del rendimiento, durante la carrera priorizaremos alimentos ricos en hidratos de carbono, pero no todos los productos con alto contenido en estos son válidos ya que, nos interesa que nuestros esfuerzos estén dirigidos hacia las piernas, y no orientados a hacer la digestión. Por este motivo, debemos evitar los alimentos ricos en fibra y/o grasa.

Además, el perfil influye en nuestras demandas energéticas y de nutrientes. Los ascensos, por ejemplo, son tramos con un gran desgaste energético y muscular, por lo que si es muy largo, deberemos aumentar nuestra ingesta de hidratos de carbono por hora, mientras que los alimentos que ingiramos deben de ser muy fáciles de digerir. En este caso, depende mucho de la intensidad que lleve cada corredor, pero las barritas, los geles y los potitos de fruta pueden ser grandes aliados.

Por otro lado, durante los descensos la demanda energética no es tan grande. Dicho esto, las bajadas son momentos de gran tensión muscular, y articular, por lo que deberemos evitar distracciones y tirar, en la medida de lo posible, de isotónico.

Por último, aprovecharemos los tramos planos para ingerir alimentos un poco más dificultosos como fruta seca, pan, gominolas, etcétera, pero siempre bajo la premisa que deben ser bajos en grasa. Como siempre, todas estas recomendaciones habrá que adaptarlas a los deportistas, ya que, aquellos que aprovechen los tramos planos para aumentar el ritmo, también tendrán las pulsaciones más elevadas, y, por lo tanto, no se podrán permitir ingerir alimentos dificultosos.

AVITUALLAMIENTOS

Al largo de los distintos recorridos nos encontraremos con avituallamientos dónde podremos reponer fuerzas mediante comida y bebida, para afrontar el siguiente segmento. Dicho esto, es probable que los productos que encontremos sean distintos de los que solemos tomar, y esto puede desembocar en problemas intestinales, y llegar a comprometer nuestro rendimiento. Por este motivo, a no ser que conozcamos con certeza que los alimentos de los avituallamientos vayan a sentarnos bien, ya sea porque hemos probado con anterioridad, o porque los productos son de la misma marca de suplementación que usamos, será mejor depender de nosotros mismos.

Bien es cierto que esto implica llevar un poco más de peso encima, pero este kg de más que llevamos, no va a marcar una diferencia de tiempos significativa, y, en cambio, puede suponer evitar un mal mayor.

Además, como ya hemos mencionado, en la montaña pueden suceder imprevistos que nos hagan cambiar el ritmo planeado, y es crucial evitar hipoglucemias, deshidratación, y déficit de sales. Motivo añadido para llevar alimentos encima.

AUTOSUFICIENCIA Y PLANIFICACIÓN

El inicio de la Trail de ST Esteve de 27k tiene lugar el domingo 29 a las 9.00h, la Speed Trail de 13k el mismo día a las 9.20h, y la carrera de 9k a las 9.40h. Por otro lado según los tiempos de años pasados, los primeros corredores del circuito de 27k en cruzar la meta lo harán sobre las 11.00h, los del Speed Trail sobre las 10.05-10.10h.

Al no ser una prueba excesivamente larga, el peso que tendremos que llevar encima no es muy grande, pero nos sigue interesando transportar el máximo de energía en el mínimo espacio y peso posible. Para esto, es recomendable almacenar el isotónico al que estemos acostumbrados en bolsitas zip o incluso en otra bolsa de hidratación para que simplemente tengamos que agregarle agua.

Los alimentos sólidos pueden ser los más dificultosos de llevar, pero para eso están los avituallamientos. Además, como ya hemos dicho, no será una carrera muy larga, y una barrita, 40g de fruta seca, un sandwich pequeño enrollado, un potito de frutas, y/o un gel, es relativamente fácil de transportar.

Si tenemos en cuenta que necesitaremos entre 30 y 70g de hidratos de carbono por hora, y que cada alimento que tomemos tiene alrededor de 20-30g de hidratos, con que llevemos 3-5

alimentos y que contemos con los avituallamientos, puede ser suficiente. En el caso de las carreras de 13k y de 9k, ni siquiera será necesario llevar alimentos encima.

DESAYUNO

El desayuno comparte los dos mismos objetivos que hemos mencionado anteriormente. En primer lugar, evitar molestias intestinales, y en segundo asegurar un rendimiento óptimo. Para ello hay que espaciar esta ingesta del inicio de la carrera con un mínimo de 90-120 min.

La comida ideal pre-competición debería estar compuesta por alimentos ricos en hidratos simples y complejos, y una fuente de proteína sin grasa. Como ya hemos mencionado, hay que evitar en la medida de lo posible la ingesta de grasa y de fibra, ya que estos nutrientes ralentizan el vaciado gástrico y pueden causar “pesadez”. Dicho esto hay un tipo de grasa llamada MTC que se absorben mediante otra vía distinta al resto de ácidos grasos, y cuya digestión es mucho más liviana. Estos se usan a modo de suplemento incluso durante las carreras para aportar un extra de energía cuando ya no podemos ingerir más hidratos de carbono. No obstante, debemos ser conscientes de que grandes dosis de este suplemento pueden causar gases y malestar intestinal, por lo que deberemos probarlo antes en entrenos, empezando con dosis bajas y subiéndolas en función de la tolerancia. Los MTC se pueden consumir junto al café.

Los hidratos de carbono del desayuno tienen una función energética, mientras que la proteína nos ayudará a mitigar el daño muscular causado por la carrera.

Por otro lado, sería interesante ingerir un zumo de remolacha, un batido con espinacas, o un zumo de cereza por su alto contenido en nitratos. La función de este elemento es la de retardar la aparición de la fatiga, aunque más adelante hablaremos de ellos.

A continuación un par de ejemplos:

- Pan tostado con mermelada y jamón cocido y un batido de plátano y remolacha.
- Pan tostado con membrillo y un batido de plátano.
- Yogur de soja con “cereales de desayuno” y plátano partido

Si estamos acostumbrados, también hay cabida para algún estimulante como el té y el café, pero debemos tener en cuenta que su máximo efecto lo notaremos al cabo de 45 min aproximadamente, por lo que interesa tomarlo 30min antes del inicio de la carrera. Normalmente en competiciones largas, desaconsejamos el uso de cafeína hasta una vez pasado el ecuador de la prueba, pero en este caso, como la carrera más larga es la 27k podemos empezar a utilizarla desde un inicio. Recordad que no debemos pasar bajo ningún concepto de los 400-500mg de cafeína al día.

SUPLEMENTACIÓN ANTES Y DURANTE LA CARRERA

Hidratos de carbono

Hay muchas formas de consumir hidratos de carbono durante las carreras, y es por este motivo que se considera que algunos de sus formatos están a caballo entre lo que consideramos un alimento y lo que entendemos como suplemento.

Los podemos encontrar en geles, barritas, alimentos naturales, en bebidas isotónicas, en refrescos, en polvos para añadir al agua o al isotónico, incluso el mismo isotónico contiene hidratos de carbono.

Como siempre, la mejor opción será aquella que hayamos probado con anterioridad y sepamos que nos sienta bien.

Dado que nuestro objetivo es el de obtener energía de manera rápida y eficiente, vamos a utilizar mayoritariamente azúcares simples como glucosa, fructosa, o productos de rápida absorción como la maltodextrina o la ciclodextrina.

Si nuestro cuerpo por algún motivo no tolera bien los isotónicos comerciales, podemos optar por preparar una isotónica casera con 900 ml de agua, 100ml de jugo de limón o naranja, 40-50g de azúcar, miel, o azúcar de coco o panela, y 2 g de sal marina.

Como ya hemos dicho, el objetivo es movernos en torno a los 40-60g de hidratos de carbono por hora. Dicho esto, hay deportistas que serán más corpulentos y tendrán que llegar incluso a los 90g HC/hora, y otros que no necesitarán pasar de los 40g. También sabemos que dependiendo del perfil, principalmente en los ascensos, deberemos movernos cerca del límite superior de hidratos, mientras que en las bajadas, nos moveremos alrededor del límite inferior.

CAFEÍNA

La cafeína es uno de los suplementos ergogénicos que más evidencia científica tiene. No solo aumenta el rendimiento deportivo y mental, sino que también retrasa la fatiga y mitiga el dolor. Su pico de actuación, como hemos dicho, va a depender de cómo lo tomemos. La mejor cafeína es la llamada cafeína anhidra.

De igual modo que sucede con los hidratos, también hay muchas maneras de tomar cafeína, y cada una de ellas tiene un tiempo de actuación distinto. Si se toma en forma de comprimido, su efecto máximo se da pasados los 45 min - 1 hora. Por otro lado, mediante un gel puede tardar entre 30 y 45 min.

Una vez la cafeína alcanza sus concentraciones máximas en sangre, su efecto disminuye progresivamente durante aproximadamente 6 horas más. En el caso de estas carreras, lo más inteligente sería tomar una dosis 30 minutos antes de empezar, y, como mucho, en el circuito de 27k se podría plantear otra toma en el km 13 que nos ayude a hacer frente al final de la carrera.

SALES

Las sales están relacionadas con el correcto funcionamiento de la contracción muscular. La reposición de electrolitos es crucial para un correcto estado hídrico, y para evitar calambres musculares relacionados con este.

Cuanto más aprieta el sol, y más sudamos, más sales debemos tomar, pero como hemos dicho, dependerá mucho de la tasa de sudoración de cada uno. Nunca está de más tomar una píldora de sales por hora, y si vemos que se nos hinchan las manos, podemos espaciar un poco más las tomas.

NITRATOS

Los nitratos son un suplemento precursor del óxido nítrico. Es decir, cuando tomamos alimentos ricos en nitratos (remolacha, apio, espinacas, zumo de cerezas...) el cuerpo los convierte en este componente llamado óxido nítrico. La función principal de este compuesto es la de aumentar la vasodilatación y con ello la llegada de nutrientes y oxígeno a las células musculares. Por este motivo, los nitratos retrasan la fatiga y aumentan la resistencia.

BCAA's

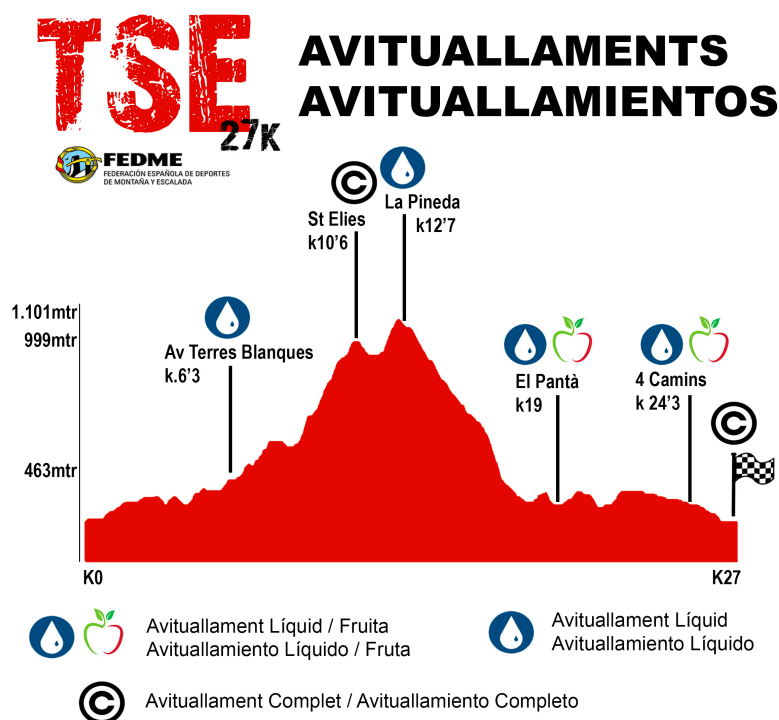
Los BCAA's son un grupo de tres aminoácidos ramificados cuya función principal es la de mitigar el daño muscular causado por los grandes esfuerzos. Lo ideal es tomarlo cada 4 horas. En caso de terminar la carrera en menos de 4 horas, y poder consumir un alimento que sea fuente de proteína dentro de este rango de tiempo, no será necesario su uso, pero en el caso contrario puede ser interesante. La dosis adecuada es de 3 gramos junto con el agua.

PLANIFICACIÓN POR SECTORES

A continuación veremos un ejemplo práctico de la planificación por sectores de la carrera de 27k.

Los otros dos circuitos están comprendidos en los últimos 13 y 9 km del trail de Sant Esteve, por lo que las recomendaciones serán las mismas.

El primero y más largo de los retos consta de 27km y 2.604m de desnivel acumulado. También consta de 5 avituallamientos, además de la línea de meta.



Respecto al circuito de 13k su inicio tiene lugar a las 9.20h, y tiene 774m de desnivel acumulado.

¡Empecemos!

PRIMER TRAMO: INICIO - AV TERRES BLANQUES

Empezamos esta apasionante carrera con 6,3 km sin mucho desnivel.

Pese a que tengamos los depósitos de hidratos de carbono llenos, podemos aprovechar para ingerir algún alimento sólido, ya que, a partir del siguiente tramo, lo tendremos más difícil al ser un ascenso. La fruta seca, el pan de higos, o incluso un pequeño sandwich, son excelentes opciones.

En este primer tramo no hará falta consumir más de 30-40g de hidratos. Esto lo podemos conseguir bebiendo 300ml de isotónico al 6% y consumiendo un alimento rico en hidratos, en este caso pondremos como ejemplo 30g de dátiles:

- 300ml de isotónico al 6% (3×6) = **18g HC**
- 30g de fruta seca = **22g de HC**

Dicho esto, si lo preferimos, tenemos la opción de prescindir de los alimentos sólidos e intentar llegar al siguiente avituallamiento solo con el isotónico o con alguna mezcla de hidratos disuelta en la bebida que nos aporte la cantidad deseada de estos.

Tampoco podemos olvidar nuestra hidratación. Los hombres, por norma general, deberán consumir un mínimo de 500ml de líquido combinando isotónico con agua, mientras que las mujeres alrededor de 400ml.

Si no hemos tomado nada de cafeína antes de empezar la prueba, es el momento ideal para hacerlo, pues a continuación enfrentaremos el collado más duro de toda la carrera, y debemos valorar que la cafeína tarda en hacer efecto.

En el avituallamiento de Av terres baixes, rellenaremos los bidones de agua o isotónico para afrontar el siguiente tramo.

SEGUNDO TRAMO: AV TERRES BLANQUES - ST. ELIES

Durante este segmento todo dependerá de las pulsaciones que maneje cada corredor. Aquellos deportistas que busquen una mayor intensidad deberán tirar de algún gel, o un potito de frutas, mientras que los que tengan pulsaciones más bajas se podrán permitir algún alimento como el membrillo. Dicho esto, repito lo mismo que en el tramo anterior, si se ha hecho una correcta carga de hidratos, se puede intentar tirar solo de isotónico, o de algún suplemento de hidratos disuelto en el agua, hasta que lleguemos al siguiente avituallamiento (St. Elies) en dónde tendremos a nuestra disposición una gran variedad de alimentos. De todos los productos que nos ofrezcan, deberemos evitar aquellos que tengan grasa o fibra, y priorizaremos aquellos ricos en hidratos como el pan, o la fruta, o los refrescos.

Seguiremos con la misma pauta de toma de sales y de hidratación, y podemos aumentar un poco la ingesta de hidratos de carbono hasta llegar a la cima.

TERCER TRAMO: ST. ELIES - LA PINEDA

En este corto sector de 2 km hasta el avituallamiento de la Pineda ponemos ingerir algún alimento sólido si no lo hemos hecho en el avituallamiento de St. Elies, para coger fuerzas para afrontar el largo descenso que forma el siguiente tramo. Seguimos combinando la ingesta de agua con el isotónico.

El avituallamiento de la Pineda es líquido, y en él podemos aprovechar para concentrar un poco nuestro isotónico, o al menos rellenar los bidones de cara al cuarto tramo.

CUARTO TRAMO: LA PINEDA - EL PANTÀ

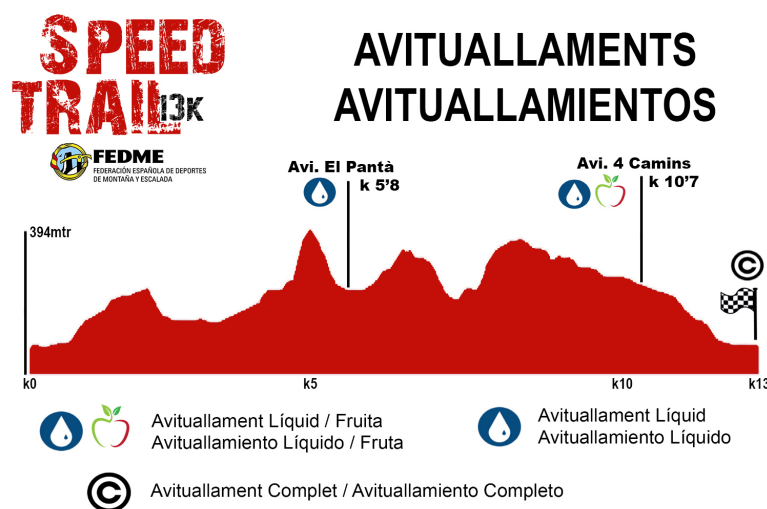
En esta divertida, pero peligrosa bajada, evitaremos toda distracción posible. Por este motivo, lo mejor será evitar consumir cualquier alimento sólido, y tirar de isotónico durante todo el descenso. Además, durante la bajada los requerimientos energéticos disminuyen, por lo que podemos prescindir de alimentos durante este tramo.

Al final de este tramo podemos hacer una segunda y última ingesta de cafeína, que nos ayudará a afrontar la segunda mitad de esta carrera.

Seguimos manteniéndonos alrededor de 400-500 ml de líquido por hora, y con la toma de sales en caso de que sea necesario.

En este sector entran en juego los corredores del circuito de 13k, que empezarán tomando alrededor de los 40g de hidratos de carbono por hora, y siguiendo las mismas pautas de hidratación y toma de sales que el resto de corredores.

En el avituallamiento de El Pantà, los corredores de la trail de 27k encontrarán fruta además de líquido, mientras que los participantes de la speed trail, encontraremos solo opciones líquidas. Lo mejor es optar por aquellas frutas que hayamos probado con anterioridad, y en caso de que sean muy fibrosas como la naranja, podemos extraer el jugo, y deshacernos de la pulpa.



¡Mucho ánimo que queda poco!

QUINTO TRAMO: EL PANTÀ - 4 CAMINS

Penúltimo tramo de la carrera y nos acercamos al final de estas maravillosas pruebas.

Como el terreno lo permite, podemos ingerir alimentos sólidos. Como siempre, debemos procurar que estos productos sean bajos en grasa y fibra para evitar que se ralentice la absorción de los hidratos, y que puedan ocasionar malestar intestinal.

Seguimos moviéndonos en torno a los 40g de hidratos de carbono por hora, y combinando el isotónico con el agua.

En el avituallamiento de 4 Camins encontraremos además de líquidos, fruta. Igual que en el anterior punto de avituallamiento, lo ideal es priorizar aquellas frutas que sepamos con seguridad que nos sientan bien, y evitar el exceso de fibra.

ÚLTIMO TRAMO: 4 CAMINS - FINAL

Un último empujón para terminar la trail, y es que, si hemos comido en 4 Camins, en este pequeño descenso hasta la línea de meta, solo hará falta que nos mantengamos bien hidratados.

¡A disfrutar!

RECUPERACIÓN

Al terminar un esfuerzo vigoroso, nuestro objetivo debe ser el de recuperar cuanto antes el funcionamiento normal del cuerpo.

Para ello, debemos incluir en nuestra comida de recuperación, una fuente de proteína que nos ayude a reparar el daño muscular causado por el esfuerzo, y alimentos ricos en hidratos de carbono de rápida y de lenta absorción. Además, deberíamos beber 1,5L de agua por cada kg de peso perdido. ¿Y qué mejor alimento para reponer hidratos de carbono y agua, que la fruta? Además, esta es rica en vitaminas y minerales que nos irán bien para restablecer con la máxima celeridad posible nuestras funciones vitales normales.

A continuación unos ejemplos de comidas post competición:

- Cuscús con pollo, higos, y pasas al horno.
- Arroz con huevo y un plátano
- Bocadillo de tofu y una naranja entera, o el zumo de dos naranjas.

Si tenemos inapetencia, podemos hacernos un batido u optar por un recovery comercial que hayamos probado con anterioridad:

- Batido de plátano y gofio canario
- Batido de kiwi y copos de maíz
- Batido con 1/2 aguacate, plátano, papilla de cereales y canela

SUPLEMENTACIÓN POST CARRERA

CREATINA

La creatina es un suplemento con múltiples beneficios para la salud y el rendimiento físico y deportivo, pero en este caso, nos interesa tomarlo porque la evidencia muestra que tomando dosis de 3 gramos de creatina después de esfuerzos grandes, se favorece la reposición de los depósitos de glucógeno facilitando la llegada de hidratos de carbono al hígado y a los músculos.

La variante de creatina con más evidencia científica es la llamada monohidrato de creatina.

ANTIOXIDANTES

Con el deporte, aumentan nuestras demandas de oxígeno, y cuando las necesidades de este son mayores del oxígeno del que disponemos, se generan unas moléculas llamadas radicales libres. Estos radicales libres son dañinos para el cuerpo, y generan una serie de respuestas por parte de nuestro organismo con el fin de neutralizarlos. Este es un proceso necesario para las adaptaciones al deporte, pues cuando esto sucede, el cuerpo se fortalece. El problema está en que en las competiciones solemos excedernos, y en el caso de los que hayan participado en la 27k, tal vez necesitarán una ayuda externa para combatir estos radicales libres. Aquí es cuando entran en juego las vitaminas antioxidantes.

En el caso de estos circuitos, al no ser excesivamente largos, no será necesario consumirlos en forma de suplemento, todo lo contrario. Por este motivo, a continuación os propongo las vitaminas con más capacidad antioxidante, y los alimentos en que las podemos encontrar:

- Vitamina A. La vitamina A se encuentra en las grasas de origen animal. No obstante, no nos interesa consumir alimentos ricos en grasa después de la carrera, pues dificultaría la digestión y la absorción de nutrientes. Por suerte, existen precursores de la vitamina A en productos de origen vegetal presente en frutas y verduras de color amarillo, naranja, rojo, y verde. Algunos alimentos ricos en vitamina A interesantes son: pimientos, zanahoria, huevos, salmón...
- Vitamina C. También conocida como ácido cítrico, esta vitamina está presente en verduras y frutas de colores amarillo, rojo, naranja, y verde, pero se encuentra especialmente en frutas cítricas como las siguientes: Kiwi, limón, naranja, mandarina, pomelo... Siempre que se pueda deberemos consumir estas frutas y verduras crudas, puesto que al calentar esta vitamina se puede ver afectada.
- Vitamina E. Presente en semillas y frutos secos, esta vitamina también se encuentra en alimentos ricos en grasa. No obstante, podemos permitirnos, una vez terminada la carrera, consumir un puñado pequeño de frutos secos. A diferencia de la vitamina C, la vitamina E se absorbe mejor si se tuestan los frutos secos, y si además vienen con sal, nos ayudarán a beber agua y a recuperar los electrolitos perdidos.

Desde nutriexper, expertos en nutrición deportiva, (@nutriexper) esperamos haberos ayudado con estos consejos, y que os sirvan para sacar a relucir vuestra mejor versión en competición.

¡A por todas!

Si queréis más información o un plan individualizado, no dudéis en contactar con nosotros en info@nutriexper.com (nutriexper.com).