

## El reto infernal

Los participantes en la prueba atlética del Angliru reproducen las quejas de los ciclistas

Para la mayoría es totalmente imposible completar los 13 kilómetros corriendo

Oviedo, Mario D. BRAÑA  
«Esto es inhumano, completamente inhumano. Recomiendo a la gente que no lo haga». El informativo de Tele 5 del 12 de octubre de 2002 ofrecía para toda España el testimonio de Segundo Funes, uno de los participantes en la segunda edición de la Subida al Angliru, en plena lucha desigual contra la «pared» casi vertical de la Cueva les Cabres. Funes, un fondero que creía haberlo visto todo, ganó su reto contra la montaña de Riosa, pero un año después mantiene lo que dijo en la meta: «Nunca más».

A falta de la etapa estrella de la Vuelta Ciclista a España, este año el protagonismo competitivo del Angliru se limita a la carrera a pie, los 13 kilómetros más duros de una prueba atlética. Los ciclistas, obligados por sus contratos, levantaron la voz contra un final de etapa que no les hacía ninguna gracia. Algunos atletas, sufridores voluntarios, también alimentan el debate.

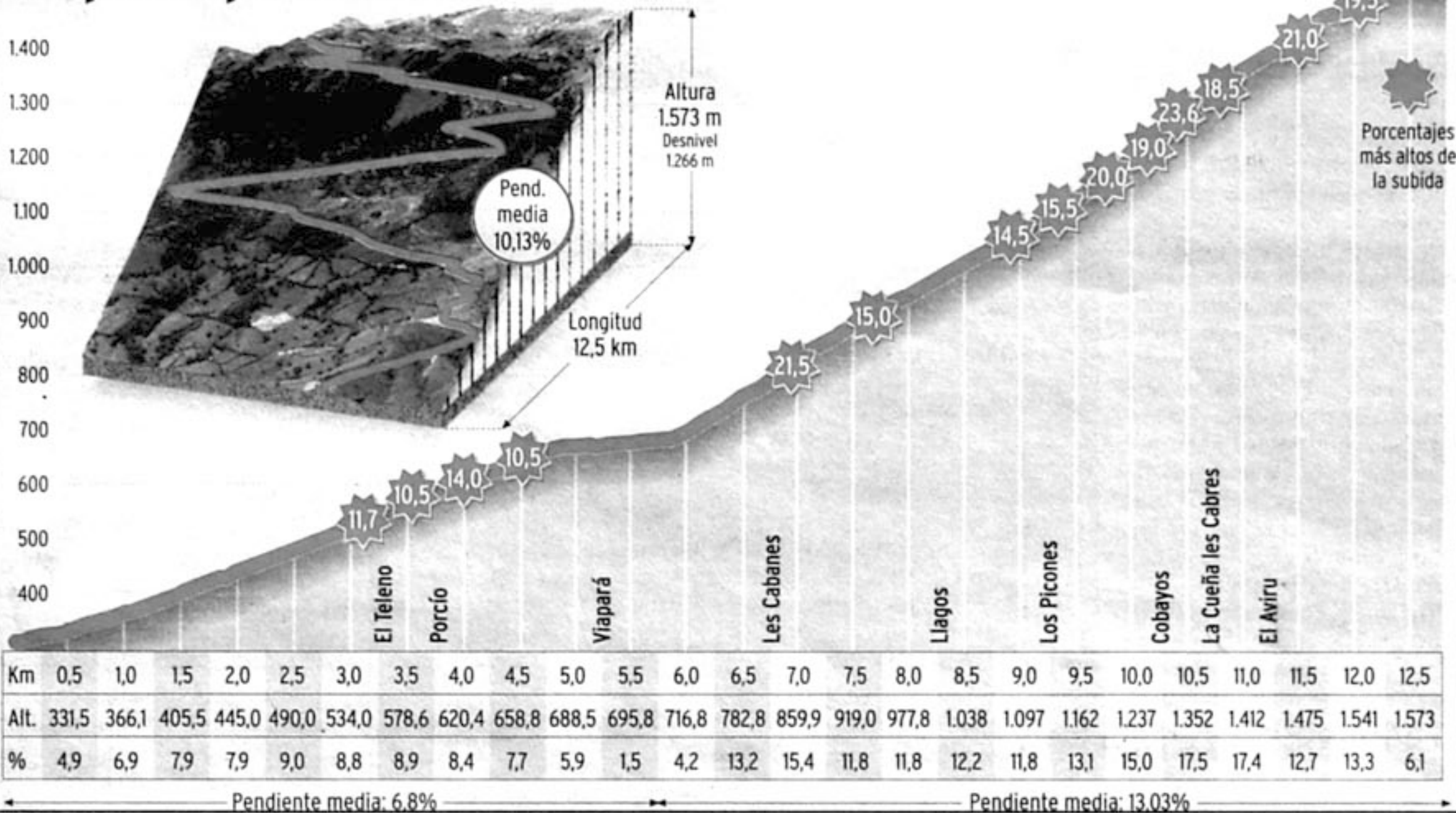
Segundo Funes no será uno de los 600 atletas que el próximo sábado vuelvan a retar al Angliru. Como experiencia, le bastó la del año pasado, que llegó un poco por casualidad, para acompañar a unos amigos. Ni siquiera la preparó específicamente. «La mejor preparación es ir ligero, bien de peso. Esa montaña vence a cualquier tipo de entrenamiento».

«Es una carrera que humilla al atleta. Ésa es la mejor definición de la Subida al Angliru», añade Funes, que asegura representar el sentir de bastantes compañeros de fatigas en la pasada edición. Incluso pone en duda la consideración de prueba homologada «porque es casi imposible subir corriendo durante toda la carrera. Hice andando los 700 metros de la Cueva les Cabres y llegué a cuatro metros de los que, teóricamente, corrían».

Tendrá que correr, y mucho, el atleta que el sábado quiera batir el récord de la subida, establecido en la primera edición por el cántabro José Luis González, en una hora, dos minutos y tres segundos. Para estimular la hazaña, el alcalde de Riosa, José Antonio González, ha consignado 600 euros (100.000 pesetas). El ganador del año pasado, Juan Carlos Sádaba, no pudo bajar de una hora, tres minutos y 14 segundos.

Pero la mayoría se conformará con acabar, con la satisfacción íntima de haber derrotado al gigante que llama la atención en todo el mundo. Por eso buena parte de las inscripciones llega de fuera de Asturias. Así podrán sentirse protagonistas de la batalla contra un mito, un mito ciertamente infernal.

### Un perfil que da miedo



## La puesta a punto

MANUEL RODRÍGUEZ



La subida al Angliru supone un durísimo trabajo de carácter anaeróbico (de alta intensidad), mantenido y continuo, de más de treinta minutos de duración.

### Aspecto biomecánico y muscular

Se producen alteraciones biomecánicas musculares por la elevada pendiente de la subida. Aumenta el trabajo de los músculos femorales, gemelos y glúteos, lo que obliga a un aumento de la flexibilidad previa para aumentar su fuerza y capacidad de trabajo.

Aquí el músculo psoas podría jugar una mala pasada, puesto que si elegimos una zancada más bien larga sufrirá mucho y acabaremos notando esa sensación de sobrecarga sobre la zona lumbar característica de cuando estamos mucho tiempo de pie. La preparación de este músculo durante los días previos, con buenas sesiones de «stretching» (estiramientos), ayudarían a retrasar este problema.

### Nutrición

Todo exceso de peso supone una gran pérdida energética. La dieta de las semanas anteriores debe ser muy estricta, con controles matinales del peso y, en general, nuestro peso no debería de aumentar sobre el más bajo del año.

La dieta debe ser rica en hidratos de carbono, pero la ingesta no debe ser superior al gasto energético del entrenamiento. Debe existir una relación entre el entreno y la cantidad de alimento.

Las ayudas ergogénicas (nutrientes industrialmente preparados para ser rápidamente aprovechados por el organismo) más indicadas para esta prueba sería la ingesta de bicarbonato, no más de cuatro gramos, una hora antes de la salida. Incluso una ingesta similar poscarrera permitiría que los músculos se recuperaran antes.

### Entrenamiento

No se debe entrenar nada que no se pueda recuperar. El organismo, para alcanzar su mejor momento de forma, necesita un margen denominado por los entrenadores de «puesta a punto», que es un período precompetitivo que va desde 48 horas a tres semanas, donde al bajar el entreno permitimos que nuestro organismo dedique todos sus esfuerzos a recuperarse del castigo de los entrenos previos a este período.

Aquí no pasa como con los estudiantes. El apretón del vago es lo más perjudicial. Hay que seguir la norma de que en la última semana poco se puede arreglar que no se haya hecho antes. Ningún entrenamiento intenso en las últimas 72 horas, pero sí es necesario tener las piernas «seltas» y por ello es conveniente rodar hasta el último día.

Ahora es un poco tarde para remediarlo, pero que ni qué decir tiene que los entrenamientos específicos, es decir, trabajar series de cuestas a baja intensidad y con poca recuperación, nos ayudaría a adaptar nuestro organismo, que no está

especialmente diseñado para estas pendientes.

Las diferencias con el ciclismo son obvias. El movimiento que el ciclista realiza sobre la bicicleta, unido a la ausencia de microtraumatismo, hace más llevadero el esfuerzo de los ciclistas que de los atletas, aunque también depende claramente del nivel de los rivales.

### Estrategia de carrera

Dosificación es la palabra clave. En una carrera de este tipo siempre hay tiempo para vaciarse. Es mejor no elegir ningún ritmo que no hayamos validado en el entreno porque podría hacernos pasar un mal rato en los últimos kilómetros. Ir de menos a más suele dar buenos resultados en atletas que no atesoren suficiente experiencia en este tipo de pruebas.

Debéis de tener cuidado con el momento poscarrera, puesto que los altos niveles de lactato (aumento del ácido láctico provocado por el insuficiente aporte de oxígeno al músculo) pueden hacernos pasar un mal momento: mareos, vómitos, vista nublada, etcétera. Una solución sería continuar rodando para limpiar este metabolito. Si al mismo tiempo unimos una pequeña ingesta de bicarbonato aliviaríamos parcialmente el dolor muscular de las siguientes 48 horas.

Manuel Rodríguez Alonso es médico del equipo ciclista Quick Step y de la Federación Española de Piragüismo.