

LA NOTICIA. PUBLICADO EN EL PAIS

La madre que ganó una carrera de 430 kilómetros con paradas para la lactancia, tras 83 horas, la británica Jasmin Paris, que da el pecho a su hija de 14 meses, vence a hombres y mujeres en la durísima Spine Race y destroza el récord de la prueba.

Después de 430 kilómetros subiendo y bajando montes, 13.000 metros de desnivel positivo, más de 80 horas corriendo, caminando a ratos, no es raro sufrir alucinaciones. Le pasó el miércoles a la británica Jasmin Paris: “Veía animales saliendo de las rocas, y me olvidaba de qué estaba haciendo, así que cada poco tenía que preguntarme: ¿qué estoy haciendo aquí? Entonces recordaba que estaba caminando por la ruta Penine Way”. Hasta que cruzó la meta de la Montane Spine Race, una de las carreras de ultra distancia más duras del mundo. Lo hizo la primera, por delante de hombres y mujeres, y enseguida le entregaron un bebé. No se trataba de otra alucinación. Era su hija Rowan, de 14 meses.

Durante la prueba, la tuvo muy presente. Paris da el pecho, así que necesitó usar los puntos de control para detenerse a extraerse leche. Había planeado dejar la lactancia durante las navidades, pero surgió un imprevisto: “Rowan sufrió dos infecciones víricas seguidas y durante cinco días se negó a comer nada que no fuera leche materna”, decía Paris la semana anterior en su blog, donde contaba su plan de usar un sacaleches durante la prueba.



Con esos factores en danza, bajo la lluvia en algunos tramos, sobre nieve en otros, con sensación térmica de hasta 20 grados bajo cero, Paris salió el domingo pasado a las ocho de la mañana de Edale, entre Mánchester y Sheffield, y cuando el miércoles a las siete de la tarde cruzó la meta, había rebajado el récord en más de 12 horas. Lo dejó en 83 horas 12 minutos y 23 segundos. En esos casi cuatro días durmió apenas dos horas y media, repartidas en varias paradas.

La táctica en la gestión del sueño resulta decisiva en la Spine, que no fija momentos para que todos los participantes duerman. Cada uno debe elegir si se detiene a dormir y cuánto. Paris abrió el primer hueco significativo con el español Eugeni Roselló Solé, ganador en 2013, cuando después de casi 200 kilómetros él se paró a acostarse. Ella decidió seguir.

De algún modo, la maternidad le ha proporcionado cierto entrenamiento en el manejo extremo del sueño. “Entrenar se convirtió en un acto de malabarismo con el tiempo con el bebé. Para conciliarlos, empezaba a entrenar a las cinco de la mañana antes de ir a trabajar mientras mi familia se quedaba cómodamente en la cama, pero no era fácil, especialmente después de una noche de sueño roto (nuestro retoño no es de los que duerme toda la noche)”.

Jasmin Paris, de 35 años, investigadora en la Universidad de Edimburgo, corre desde que terminó Veterinaria en 2008 y poco puede detenerla. “Tuve un buen embarazo, pude seguir corriendo hasta el día que nació mi hija”, dice. Al día siguiente de dar a luz, salió con su marido, Konrad Rawlik, también corredor, y con el bebé a pasear por el campo. Dos semanas después ya trotaba. A los seis meses corría llevando el bebé en una mochila. En octubre ganó el campeonato británico de carreras de alta montaña. Pero necesitaba un reto. “Cada vez me costaba más cambiar la cama por la fría oscuridad de fuera. Así que hice algo disparatado y me apunté a una carrera que había jurado que nunca disputaría”, recuerda. Pero estuvo en ella menos que nadie.

A Roselló tuvieron que rescatarlo a seis kilómetros del final, delirando y con hipotermia. El último en acabar, Colin Green, lo hizo este domingo con un tiempo de 166 horas y media, el doble que ella.

LA NOTICIA DE CASA

Nuestra Marcelina Hernáiz Del Campo ha vuelto a ser la mujer más rápida del mundo del grupo de su edad en la distancia de 10.000 m. También ha sido la segunda en 5.000 y tercera en media maratón. Toda una proeza teniendo en cuenta la cultura deportiva femenina de otros países como USA, Canadá, Nueva Zelanda, Países Nórdicos etc. Maru “pegada” a su tierra, sin alterar su ritmo de vida y con una jornada laboral completa, ha sido capaz de volver a estar en lo más alto del rendimiento.

VENTANA TÉCNICA 2

¿CÓMO CONTROLAR LA INTENSIDAD DE MI ENTRENAMIENTO?

Hallar el % de nuestro máximo no es tan simple como calcular una sencilla regla de tres. Para calcular la intensidad, se aplicará la fórmula de Karvonen que tiene en cuenta la frecuencia cardiaca de reposo y a partir de esta obtiene la frecuencia cardiaca de reserva.

FC de reserva = FC máx – FC reposo

Para conocer las pulsaciones que debemos llevar en una actividad al 60%:

60% = (FC máx. – FC reposo) x 0`60) + FC reposo

Se aconseja que personas con FORMA FÍSICA BAJA trabajen al 60% - 70% del ICM.

FORMA FÍSICA ALTA trabajen al 75% - 85% del ICM.

3.- CALCULA TU ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE:

Tu Índice Cardíaco máximo es:

Principiantes: Hombres: ICM = 220 – edad + - 10 = p/min

Mujeres: ICM = 226 – edad + - 10= p/min

Avanzados ICM = 208- (edad x 0`7) =p/min.

Halla el 60% y el 85% de tu ICM para conocer el margen de pulsaciones de tu zona de actividad:

ICM al 60% = p/min.: (FC máx – FC rep) x 0`60 + FC rep =

ICM al 85%= p/min (FC máx – FC rep) x 0`85 + FC rep =

Por lo tanto

Mi Zona de Actividad está entre: p/min y p/ min



*Subida al Pico Del
Aguila 2019*

LA ENTREVISTA A FELIPE SANCHEZ GAMEZ

En qué lugar pasarías los mejores 7 días:

--A mi edad creo que ya están pasados, pero hablamos de supuestos que no contemplo, y la realidad es que como en casa de uno no se está en ningún sitio.

En que deporte te hubiese gustado ser una estrella:

-- El deporte lo entiendo como una praxis dentro de las posibilidades de cada uno. Actividad física gratificante en sí misma. Para estrella ya tenemos un barrio en Logroño.

¿Cuántos kilómetros has corrido la última semana?:

--Unos cincuenta aproximadamente. Aunque eso sí, pagando al "contao". Quiero decir sin entrar en deuda de oxígeno. Más que correr, trotar.

¿Disfrutas cuando corres?:

--Es ilógico, pero sí. Debe ser el componente masoquista que tiene la cosa, que aunque a veces vayas jadeando y al límite de posibilidades, simultáneamente se pasa bien.

Un atleta hombre o mujer de todos los tiempos:

--El que cada uno lleva dentro.

¿De dónde eres?:

--De Baeza (Jaén)

¿En qué otro lugar te hubiese gustado haber nacido?:

--En España tenemos la costumbre de nacer donde está la madre. Como ya he dicho el lugar, lo doy por bueno y no entro en preferencias.

Inglaterra, ¿fuera o dentro de Europa?:

--Los hijos de la Gran Bretaña, cuando no existía la aviación y el Canal de la Mancha se ponía intransitable para los barcos, decían que Europa se quedaba aislada, ahora, aunque han hecho un túnel por debajo del mar, son ellos los que se quieren aislar. De cualquier forma, la prefiero dentro porque consumen vino de la tierra y eso es negocio para La Rioja.

Cataluña, ¿fuera o dentro de España?:

--No entiendo la pregunta.

¿Qué te gusta más, el salto con pértiga o el lanzamiento de martillo?

--Las dos disciplinas son muy técnicas, y aunque he lanzado martillo cuando tenían cadena y no alambre como llevan ahora, prefiero la "garrocha".

¿Cuál es la distancia más larga que has corrido?:

--Si te refieres de una tacada, la Valvanerada. Y sin haberlo deseado, me ha salido un pareado.

Con tu edad ¿Qué velocidad máxima podrías alcanzar en 50 metros?:

--Ésta es una pregunta capciosa, lo que de verdad quiera saber el entrevistador es mi edad, de cualquier forma, cubriría la distancia al máximo de mis posibilidades y medido el tiempo en segundos no pasarían de un dígito.

¿A quién conoces de la actual Junta Directiva del Club?:

--A todos y cada uno de ellos.

¿Con que persona pasarías 7 días en un paraíso?:

--Con la que me lleva aguantando casi toda la vida, esto es, LA SANTA. Aunque ahora creo que le dicen compañera sentimental.

¿Cuál es para ti la principal cualidad de un fondista?:

--Obviamente, la resistencia, sin olvidar el resto de las físicas: fuerza, velocidad, flexibilidad, elasticidad y todo lo que le quieras echar, pero por supuesto, la constancia.

O.C.