

Entrenamiento Cozumel, Qroo, Lunes 12 de Octubre del 2009.

Somos un equipo de 15 triatletas representando al Edo. de QROO. 11 Cancunenses y 4 Cozumeleños, entre todos formamos el equipo anfitrión Iron l'áak (hermanos de hierro). Todos vamos a competir en el Ironman de Cozumel. Nuestro entrenamiento empezó con el año y hemos recorrido ya en varias ocasiones la ruta donde se llevará a cabo el evento el próximo 29 de noviembre.

Tenemos la experiencia que hemos adquirido durante las rutas previas de reconocimiento que hemos estado realizando como equipo. Aquí les paso la reseña de nuestro último entrenamiento realizado el fin de semana pasado, al igual que algunos consejos que les servirán para que afinen su preparación estas últimas 7 semanas de y para que tomen las medidas necesarias para el tipo de condiciones de clima y terreno que presentan las tres rutas del evento.

Domingo 11 de Octubre:

NATACION: 8:00 a.m. La temperatura del agua fue ideal para nadar, 26 grados centígrados aprox. Nadamos la primera mitad de la ruta, para checar temperatura y corrientes a favor y en contra.

Solo de ver la belleza del lugar en donde se llevará a cabo ya es una gran motivación para empezar, tienen que verlo para creerlo. Durante todo el recorrido vas observando el fondo del mar, es completamente transparente y cristalino. Este día nos toco algo de corriente en contra al inicio del recorrido, unos 500 metro, saliendo del muelle hacia el norte. Como punto de referencia hacia el Hotel Fiesta Americana, nada significativo, pero una vez que llegamos al punto de retorno, de vuelta hacia el sur se sintieron las ventajas de tener corriente a favor.

Ciclismo: 9:00 a.m. Debemos tener en cuenta que son tres vueltas de 60kms para el recorrido completo de 180 kmx. Ahora solo describiré como fue la primera vuelta. Salimos del km 0 en el Parque Chankanaab hacia Punta Sur km 20, a esta hora la temperatura era de 26 grados centígrados/79 grados F, la humedad del 80% y los vientos de 5 a 10kms por hora/3 a 6 millas por hora. Todo ok. Al llegar a Punta Sur (km 20) y hasta el retorno de la Punta Norte (Km 40) la temperatura había aumentado a 31 grados centígrados/87 grados F , humedad al 90% y la velocidad del viento en contra aumento a 22kms por hora/14 millas por hora. Es impresionante la vista durante esta parte del recorrido, todo el tiempo a un lado del mar azul turquesa bellissimo. En algunas ocasiones nos ha tocada en esta parte del recorrido (km 20 al km 40) viento cruzado por lo que en este caso no sería recomendable usar aspas o rines muy profundos.

Una vez que llegamos al retorno de punta Norte (km 40) hacia el centro de Cozumel (km 55) la temperatura se mantuvo pero ahora teníamos el viento a favor pudiendo alcanzar a levantar una velocidad arriba de 40kms por hora sin mucho esfuerzo.

Del km 55 hasta el km 63 para completar nuestra primera vuelta el viento bajó otra vez a 5 kilómetros por hora/3 millas por hora, la temperatura y la humedad se mantuvieron igual.

CARRERA: 1:30 pm. Empezamos el entrenamiento de carrera después de haber realizado dos vueltas de reconocimiento, la segunda vuelta de la bici la hicimos como será la tercera en el Evento del km 0 al km 55.3 (Centro de Cozumel en la Plaza Municipal) donde será la segunda transición y la meta.

Decidimos ya no hacer la vuelta completa porque a esa hora del día la humedad estaba al 100% y no valía la pena el desgaste físico para un recorrido de reconocimiento por lo que algunos del grupo corrieron hasta el km 5 y de regreso para hacer un total del 10kms y otros hasta el km 3 y de regreso para hacer un total del 6kms. Es importante señalar que hay una gran diferencia en lo que es el desempeño físico en una competencia con un clima tan demandante como lo es el de Cozumel.

Mi primera y más importante recomendación para enfrentar lo mejor posible el reto de competir en un clima tan demandante como lo será el del Ironman de Cozumel es en poner mucha atención en la alimentación y la hidratación durante la competencia.

Muchos atletas se obsesionan con el "máximo rendimiento" sometiéndose a rigurosos programas de entrenamiento sin prestar la debida atención otros factores como el descanso, la alimentación y la hidratación comprometiendo su salud a corto o largo plazo, lo cual paradójicamente limitará su posibilidad de rendir al máximo.

La correcta hidratación es una de las estrategias básicas para evitar un deterioro de la salud y el rendimiento en los triatletas, que deben estar atentos a la misma. Si el volumen de sangre se reduce a expensas de las pérdidas por sudor, la frecuencia cardiaca aumenta junto con la percepción del esfuerzo, a pesar de que la carga de trabajo sea la misma. Los efectos sobre el rendimiento se magnifican cuando el ejercicio se desarrolla con calor. Una pérdida del 2% de la masa corporal ya resulta significativa.

Las recomendaciones de ingesta de fluidos durante entrenamiento o competencia oscilan entre 500 y 1000cc por hora, dependiendo de los factores climáticos y de la intensidad del ejercicio. Si la duración de la competencia supera la hora, se recomienda el consumo de bebidas diseñadas para rehidratación, que contengan un 4-8 gr% de carbohidratos y 40-50 mg% de sodio. La adición de este a las bebidas sirve para evitar una excesiva dilución de la sangre, lo cual mantiene el impulso de beber y minimiza las pérdidas por orina.

Cabe mencionar que la hiponatremia (niveles bajos de sodio en la sangre) es un problema potencialmente grave pero poco frecuente que suelen sufrir algunos triatletas en las pruebas de resistencia extremas como lo es el ironman de Hawai. También conocida como "intoxicación por agua" Para prevenirla basta con asegurarse de realizar la hidratación durante la competencia con líquidos que contengan algo de sodio.

Las recomendaciones generales consisten en el aporte de 500-1000cc de fluidos por hora y de 30 a 60 gramos de carbohidratos por hora.

Si estás interesado en hacer una ruta de reconocimiento previa al Ironman, con el equipo Anfritron de Quintana Roo, Iron L'aak, Nelly Becerra, directora técnica del Equipo y vocera del Ironman llevará a cabo otra salida el próximo sábado 30 de octubre.

Agenda del entrenamiento:

Viernes 29 de Octubre

Durante el día: Arribo de los participantes al Hotel Wyndham, ubicado a 5kms del Parque Chankaanab hacia Punta Sur.

7:00 p.m. Registro y Bienvenida en Salón del Hotel Wyndham

7:30 p.m. Plática sobre el entrenamiento de reconocimiento del día siguiente, y sobre la importancia de la hidratación y alimentación durante los entrenamientos y la competencia.

Sábado 30 de Octubre

6:00 a.m. Salida del Transporte Oficial del Evento hacia el Parque Chankanaab, incluye la entrada al parque para realizar el recorrido de la natación desde el punto de arranque.

6:30 a.m. Una vez ubicados en el punto de arranque se les explicará a los atletas como se realizará el recorrido de la natación el día de la competencia. 2kms de nado. Inicio del recorrido de la natación, contaremos con embarcación de apoyo para garantizar la seguridad de los atletas.

7:30 a.m. a 12:00 pm Salida del punto de arranque del ciclismo km 0, dentro del Parque de Chankanaab se le explicará a los atletas participantes donde estará montada el área de transición (1)

Se realizaran dos vueltas del recorrido de la bicicleta (120kms). Se contará con vehículo de apoyo y mecánico en caso de ser necesario. La segunda vuelta se finalizará en la transición (2) y se explicará a los atletas en donde estará montada la meta.

12:00 a 12:30 Transición de 20 a 30 min de trote suave inmediatamente al terminar la ruta de bici, iniciando del kms 0 de la carrera al km 2.5 y de regreso.

1:00 p.m. Regreso al Hotel en vehículo oficial para comida y descanso.

5:00 p.m. Plática motivacional y dudas del recorrido.

Domingo 1 de Noviembre

5:30 a.m. Salida en Transporte Oficial del Evento hacia Kms. 0 de la ruta de carrera.

6:00 a.m. Inicio del entrenamiento de Carrera, dependiendo del nivel y experiencia de cada uno de los participantes se hará un entrenamiento de 14kms de carrera (1 vuelta) o 28kms de carrera (2 vueltas) para terminar ambos en la meta del Evento. El tiempo máximo de duración del entrenamiento será de 3 horas de carrera.

9:00 a.m. Regreso al hotel en Transporte Oficial

9:30 a.m. Desayuno. Sesión de preguntas y respuestas. Fin de las actividades.

*** Es importante destacar que esta no es una clínica de enseñanza de técnicas de triatlón. Este campamento está diseñado para todos aquellos deportistas inscritos en el Ironman de Cozumel que se han estado preparando durante todo el año para competir y desean acompañarnos a hacer un entrenamiento previo en la ruta del Evento.

Costo: \$2,500.00. Incluye 2 noches de hotel, todos los alimentos, entrada al Parque de Chankaanab para realizar el entrenamiento de la natación, vehículo de apoyo y transporte durante los entrenamientos, guías, consejos y tips de la directora técnica.

Informes e inscripciones: Nelly@ironmancozumel.com