

## ¿Cómo subir mejor?



*He ahí el dilema! Aunque siempre se puede mejorar como es lógico. Existen unas características innatas que marcan las virtudes y las limitaciones físicas de cada individuo. Es eso de lo que se suele hablar cuando nos referimos a "la clase" que tiene un ciclista. Aunque mejorar es cada vez más complicado cuanto mejor nivel se tiene, la mejora física es muy evidente en el inicio de la actividad ciclista, y se ve el progreso del día a día de forma muy notable hasta que se ha obtenido un cierto nivel, ya más que aceptable, a partir de ese instante es más complicado el progreso en la forma.*

En el ciclismo influyen muchos factores que hacen que el progreso sea más evidente como por ejemplo, la coordinación y el dominio técnico de la bicicleta, la utilización del desarrollo, la edad de inicio, la frecuencia de la actividad, la dosificación del esfuerzo... . El conocimiento de uno mismo en definitiva y la experiencia que se tenga hacen que se parta muchos peldaños más arriba que otros que se inician por primera vez en este deporte.

Algunos factores que influyen para subir mejor:

Estado de forma aceptable. En primer lugar para subir bien hay que tener una base de entrenamiento que haya capacitado al organismo para poder superar la intensidad de esfuerzo que requiere la ascensión a un puerto de montaña y que se pueda recuperar en los tramos de descenso para poder afrontar otra carga similar de trabajo de la misma intensidad. Otro día hablaremos de la técnica de las bajadas, algo muy importante que no consiste en bajar a lo loco arriesgando en cada curva, consiste en saber dónde, cómo y cuándo hay que frenar, trazar y pedalear.

Conocerse así mismo. Empezar a ascender un puerto con un ritmo que se pueda mantener durante toda la subida. Normalmente basta con tener un pulsómetro y mantenerse en el umbral anaeróbico, a una intensidad similar al 75% u 80% del potencial físico del individuo.

Mantener un ritmo constante en el pedaleo. Combinando el tiempo que se sube sentado y de pie, ya que así dejamos recuperar a unos grupos

musculares mientras los sustituimos por otros. Es importante no atrancarse demasiado en un puerto largo intentando mantener cuando se pedalea sentado una cadencia de unas 75-80 pedaladas/minuto, en llano sin embargo la cadencia ideal es entre 80 y 100 ped/min. Cuando nos ponemos de pié es más difícil mantener la misma cadencia y es recomendable bajar un diente del piñón mientras se pedalea de esta forma. Una pauta a seguir en una subida larga es la de mantenerse 50 segundos sentado y 30 segundos de pié.

No realizar un cambio brusco de desarrollo. Al inicio de la subida es muy importante no pasar bruscamente de un desarrollo duro del llano, de 52X14 a uno ágil como un 39X19, hay que mantener el plato grande hasta que se agota la inercia y cuando se quita no poner enseguida el 19 o superior, sino que, hay que mantener un periodo de transición durante un minuto de pié con un desarrollo intermedio como por ejemplo, 39X15,17 y a partir de ese instante elegir una velocidad de cruce que coincida con el umbral anaeróbico, cerca del 80% de la capacidad total.

Utilización de triple plato. En los puertos de montaña con desniveles importantes, superiores al 12%, es muy bueno el triple plato, ya que tiene la ventaja de no tener que utilizar coronas superiores al 23, en el piñón trasero, y se puede mantener una relación proporcional entre las coronas del piñón, sin demasiados saltos de una corona a otra. Por ejemplo con un grupo de 9 coronas y triple plato, se tiene un desarrollo muy compacto que permite, con un piñón de 12 a 23 y un triple plato de 52-42-30, afrontar ascensiones como la de los Lagos de Covadonga sin tener que cambiar el desarrollo

prácticamente de todo el año. Es muy importante no quedarse nunca sin una corona de reserva en un puerto largo, la carga muscular que se produce desde el momento en que no podemos con el desarrollo es irrecuperable, se empiezan a cargar demasiado otros grupos musculares como los lumbares y sobre todo de los músculos de las piernas. Por otra parte, con un segundo plato de 42 dientes al bajar el plato grande de 52 ó 53 apenas se nota el salto, si fuese un 39 el segundo plato, se nota más el cambio y produce un mayor dolor muscular el cambio brusco de frecuencia de pedaleo y de diferencia potencia en el pedaleo.

Conocimiento del terreno y de tus posibilidades. No hay que tener miedo a las subidas, es importante conocerlas y conocerse así mismo para no equivocarse a la hora de marcar el ritmo de ascensión. Yo siempre pongo un símil comparativo con las balas a las que no tengo miedo a priori, miedo me dan cuando vienen a una gran velocidad. Un puerto por duro que sea con el desarrollo y el ritmo adecuado se pasa con bastante soltura.

Alimentación adecuada. Es muy importante la prevención en la ingesta de líquido y de alimento en días anteriores, en el desayuno y durante la actividad. El combustible que utiliza nuestro organismo en un elevado

porcentaje haciendo deporte procede de los hidratos de carbono, que nuestro cuerpo sintetiza en glucógeno, carburante ya acto para ser "quemado" con el oxígeno que nos llega a través de la sangre junto a otros nutrientes. La falta de líquido produce deshidratación y provoca una subida de temperatura en el organismo que perjudica a las células musculares con un daño que tarda varios días en repararse. La falta de glucógeno produce un bajón en el rendimiento al dejar como único combustible a la grasa, que da poca energía y hace que se pueda llegar a la meta a trancas y barrancas con el hombre del mazo a cuestas, la famosa pájara. Para que tarde más en llegar "Bruno con el mazo", una buena medida es ingerir cada 40 minutos líquido y alimento rico en hidratos de carbono, la cantidad de líquido y de glúcidos, dependen mucho de la temperatura ambiente, cuanto más calor más importante es el líquido y cuanto más frío más importantes son los alimentos ricos en azúcares con alto valor energético.

El peso un factor determinante. Otro factor muy importante es la relación peso/potencia del individuo, es decir, si se tiene mucha potencia con un peso elevado se rueda muy bien en el llano, en este terreno no influye el peso en el rendimiento, ya que hay que vencer a las fuerzas de la aerodinámica: nuestra velocidad y la superficie de contacto que ofrecemos al penetrar en el viento componen la fuerza de resistencia que tendremos que vencer. Sin embargo, este mismo individuo "pesado y potente" contrarresta su potencia con su propio peso a la hora de subir, ya que la fuerza que hay que vencer en esta ocasión es la de la gravedad, en la que el peso se convierte en la fuerza con la que la gravedad de la tierra atrae a su cuerpo. Para ello es importante que nuestro peso se deba en gran parte a la masa muscular, no ha un exceso de grasa, si es así, una dieta baja en grasas y azúcares refinados es tan importante como un buen entrenamiento.

Y para empezar a prepararnos para subir bien, si que es necesario partir de la premisa número uno y más importante: "hay que tener una buena forma física". Y ¿Cómo se consigue esto? Pues no por arte de magia, aunque es bastante sencillo, solamente hay que tener una constancia en el entrenamiento y emplear eficientemente el tiempo de que disponemos para obtener los mejores beneficios en nuestra forma física.

Algo muy importante es no dejar de hacer ejercicio durante largos periodos de tiempo, por ejemplo, en invierno si no nos apetece pasar frío en bicicleta se puede aprovechar para realizar otros deportes, algo de carrera continua, natación, fútbol, baloncesto, ... Y aprovechar para realizar algún ejercicio físico de gimnasia que potencie nuestros músculos de las piernas, abdominales y brazos. Una vez que comenzamos con la bicicleta los fines de semana es conveniente realizar distancias cortas pero no de paseo, sino

aprovechando la intensidad que ya hemos adquirido por medio de los otros deportes. Así paulatinamente iremos aumentando nuestra distancia pero siempre con una intensidad conveniente para que progrese adecuadamente, si las salidas son largas y a ritmo lento lo único que conseguimos es disfrutar de la naturaleza y quemar grasa, pero poco progreso en el estado de la forma física.

En estos primeros compases de la temporada es interesante hacerse un chequeo médico con una prueba de esfuerzo que nos diga en que pulsaciones está situado el umbral anaeróbico, dato que nos marca nuestra capacidad aeróbica y base para dosificar los entrenamientos en esta zona de intensidad, por encima y por debajo. Es la unidad de trabajo para la utilización correcta del pulsómetro. Una vez que conocemos este dato para obtener un beneficio en el rendimiento, debemos efectuar un buen número de días de entrenamiento procurando mantener, durante periodos aceptables para el organismo, la intensidad de la zona del umbral anaeróbico. Este tipo de entrenamiento hace que el organismo desarrolle mayor número de capilares y ensanche las arterias y venas por las que pueda llegar y salir mayor caudal de sangre con todo el alimento necesario para el músculo (oxígeno, glucógeno,...) y que los residuos tóxicos salgan rápidamente al exterior. Esta es la verdadera madre del cordero, la verdadera pócima mágica. Muchos hablan de la capacidad pulmonar de un deportista, de nada sirve si su sistema de comunicación con sus músculos se colapsa rápidamente, tendrá mucha capacidad en sus pulmones pero no llega a "los pistones", donde se realiza la combustión, con la rapidez necesaria para que produzca una gran energía.

Así es que ya conocemos la intensidad donde empieza nuestra zona anaeróbica y ha llegado el verano y disponemos de más tiempo para entrenar. Estamos listos para dar un salto en nuestra forma física y, como consecuencia, a subir mejor. Para ello a modo de orientación van estas dos tablas de entrenamiento para un mes. Una de ellas corresponde a una persona que tenga cuatro días a la semana para entrenar, y la otra, para él que disponga de toda la semana de unas preciosas horas para montar en bici.

Es de suponer que en el fin de semana se tiene más tiempo que a diario para realizar un entrenamiento duro y para poder descansar del esfuerzo realizado, eso si tú pareja te lo permite, entiéndaseme bien, no en el plano sexual sino en los compromisos extra deportivos.

Del plano sexual ya hablaremos, pero os adelanto lo que dicen los fisiólogos y su comprobación empírica en deportistas, que calibran una

relación sexual, normal, en la equivalencia con el gasto energético necesario para subir un piso andando por las escaleras. Entonces, ¿quién no sube un par de pisitos andando? Si es capaz de hacer 100 km. en bicicleta. Algunos de los puertos que más me gustan de España están entre éstos: los Lagos de Covadonga, un verdadero santuario ciclista donde La Huesera marca las diferencias; Sierra Nevada hasta El Veleta, da la sensación de llegar al cielo; El Torcal, en la provincia de Málaga se puede catalogar como Los Lagos de Andalucía con su paisaje rocoso lunar. En los Pirineos me gustan La Bonaigua y Rasos de Peguera, verdaderos puertos de Tour; en Barcelona, El Monserrat corto pero duro; en Madrid, La Morcuera y Abantos con una dureza notable y un entorno natural precioso; en Avila, Serranillos y el puerto de la Peña Negra; en Alicante, el puerto de Tudoms y el Coll de Rates este último un segunda pero con un encanto especial; El Angliru, en la sierra de La Gamonal en Asturias, más que una subida es un reto con algunas rampas del 22%.

Son algunos de los colosos españoles que más me gustan y seguro que están por descubrir otros muchos que ampliaran el abanico de montaña de los recorridos ciclistas.