

DYNAFIT TEAM

PASIÓN POR LA MONTAÑA

¿Invierno o verano?, ¿esquí de travesía o trail?, ¿o quizás mountain bike?

Los integrantes del *Dynafit Team* no eligen disciplina: las practican todas, ¡y bien! El único requisito que exigen es que la montaña sea el escenario. Pasamos una jornada de entrenamiento junto a Anna Comet, Oriol Cardona, Claudia Galicia y Marc Pinsach para comprobar en su experiencia los beneficios del entrenamiento cruzado. Nos vamos con ellos a correr...¿o a foquear?

POR REDACCIÓN TRAIL RUN
FOTOS: MIKAEL HELSING

Cuadrar las agendas de los cuatro atletas del *Dynafit Team* no fue tarea fácil, pero al final Anna, Claudia, Marc y Oriol hicieron un hueco en sus agendas para estar con *Trail Run* una mañana de mediados de diciembre, antes de empezar las competiciones importantes de esquí de travesía. El siguiente obstáculo: encontrar nieve en la zona del Pirineo catalán en la que se mueven los atletas. No había nevado como hace copiosamente mientras escribo estas líneas, pero sí la suficiente para sacar las pieles de foca. La estación francesa de Porté-Puymorens fue la elegida para realizar la sesión. Nuestro fotógrafo Mikael Helsing subía al spot en la cima de la estación en telesilla, pero los atletas con los esquís, ¡había que entrenar! Nos cuentan cómo preparan la temporada de esquí y de trail y las correspondencias entre ambas disciplinas, y Marc, licenciado en INEF, nos habla también de los ventajas (y desventajas) del entrenamiento cruzado. Además, aprovechamos para conocerles un poco mejor.





**DYNAFIT TEAM,
UN EQUIPO "SPEED UP".**

El leopardo de las nieves es el logotipo de DYNAFIT desde 2005. Simboliza a la perfección los valores de la marca austriaca: velocidad, ligereza, rendimiento y tecnología. Un animal que se mueve con elegancia y rapidez en las cumbres alpinas, como los atletas del equipo, ya sea en alpinismo, esquí de montaña o trail; ellos son fundamentales en la estructura de la marca y a la hora de desarrollar el material. Las jóvenes promesas también son un valor para *Dynafit*, acompañarles en su crecimiento deportivo es el principal objetivo. Como acompañan a Anna, Claudia, Marc y Oriol, todos, fieles al slogan *Speed up*: ser los más rápidos en subir... y en bajar.

MARC PINSACH

Todavía Marc se pregunta cómo un chico de la llanura de la Selva, al lado de Girona, haya sido "llamado" por la montaña, y que su vida haya transcurrido subiendo y bajando cumbres con esquís o zapatillas. Un paso determinante en su carrera fue irse a vivir a Font Romeu para estudiar INEF junto a Kilian Jornet y Mireia Miró. Todo el día en las montañas, entrenando, estudiando y compitiendo. Una vivencia que le llevó a motivarse más y empezar a cosechar triunfos internacionales, entre ellos: tres Top-10 en la Pierra Menta, un campeonato del mundo sub-23 y varios top-10 en Copas y Campeonatos del Mundo. En trail, entre otras victorias, ha sido tres veces ganador de la Olla de Núria.



Compañero de habitación y estudios de Kilian Jornet y Mireia Miró, ¿qué os daban de comer en Font Romeu?

Creo que Kilian es de esas personas que marcan una época, un antes y un después con lo que hace. Una persona así deja huella y nosotros no fuimos ajenos a su forma de hacer. Nos enseñó que lo que uno se propone se puede conseguir con esfuerzo y trabajo bien hecho. Nos ayudó a tumbar muros a nuestros sueños e imaginación.

Los tres habéis demostrado que os movéis igual de bien en el esquí y en el trail. ¿A qué crees que se debe ese "éxito"?

Son deportes muy complementarios. Uno sirve de entrenamiento para el otro. Sólo pasa que en determinadas carreras de trail muy largas o muy corredoras nos quedamos atrás respecto a corredores más rodadores que vienen del atletismo. En definitiva son los beneficios del entreno cruzado.

En tu blog escribes que Kilian dice: "si en invierno hay nieve esquiaremos, y si en verano hay caminos y praderas correremos", ¿te tira más el esquí o el trail?

A mí personalmente me gusta más el esquí y además fue el deporte con el que empecé. Mi aproximación al mundo del trail vino cuando los veranos para entrenar para el esquí corría por el monte, me apunté a alguna carrera y vi que estaba delante con los mejores. A partir de ahí entendí que tenía que aprovechar las sinergias positivas que creamos entre trail y esquí para probar hacer buenas carreras también en verano. Para mí el trail es una forma de desahogarme y encontrar esas sensaciones de competición también en verano. Además las carreras de trail son más largas y menos agónicas que el esquí, es otra forma de competir que también me gusta, sin ir tan estresado y sin poder levantar tan poco la cabeza como nos pasa en esquí.

¿Cómo planificas la temporada?

Tengo un preparador físico y hacemos la planificación anual. Yo me tomo más en serio la temporada de esquí y la hago completa. Esto significa terminar a finales de abril. Hago 15 días de descanso total y luego viene un periodo de volver a entrenar, volver a coger la forma y sobre todo conseguir la adaptación muscular. Al volver a correr me cuesta unos cuantos días de agujetas y dolor de piernas. A mediados de junio ya estoy más o menos listo para competir y centro mis carreras de verano sobre todo entre julio y agosto para en septiembre descansar y afrontar la preparación invernal. En las carreras de trail cuido mucho la recuperación dejando más días de descanso entre pruebas que en esquí, donde al tener un desgaste físico menos importante puedes competir más a menudo.

¿En competición qué es más importante: el físico, tener una buena estrategia...?

Al final lo que marca si vas a poder estar allí con los mejores es la forma física. Tanto el trail como el esquí son deportes donde la condición física lo es todo. Luego sí que es verdad que las posiciones y ganar o no se juega en los pequeños detalles.

¿Has notado un boom en el esquí en los últimos años como en el trail?

Sí. El aumento de practicantes ha sido espectacular. Ahora todo el mundo corre por el monte, y cuando yo empecé la gente te miraba raro. Además he notado que antes sólo había carreras de montaña en las grandes montañas, Pirineos o

Alpes, mientras que ahora se ha extendido mucho y hay carreras de montaña en montes pequeños de 300 m de altitud y cerca del mar. Esto hace que el deporte cambie y también las cualidades físicas para ganar estas carreras, haciéndolas mucho más corredoras. El esquí no es un deporte tan popular y democrático como el trail. Se necesita nieve (que en España no abunda), un cierto poder adquisitivo, la técnica requiere un tiempo de aprendizaje y un cierto conocimiento de la montaña invernal, que es un medio bastante hostil. Estos ingredientes hacen que no sea tan popular como el correr, sin embargo estos últimos años también hemos asistido a un aumento de practicantes y de corredores. También han proliferado las carreras verticales (donde sólo se sube y por pista), son mucho más abiertas para debutantes.

¿Tu prueba de esquí montaña y tu carrera de trail preferidas?

La Pierra Menta es nuestro Tour de Francia. La Dolomites Sky Race para mí es el resumen y la síntesis de lo que tiene que ser una carrera de montaña de verdad, a parte de lo guapo del sitio, la historia de la carrera y el nivel de corredores.

Tu próximo reto

Seguir compitiendo en la Copa y los Campeonatos del Mundo de esquí de montaña este invierno. Luego vendrán las carreras de verano, y así sucesivamente todos los años hasta que la motivación para seguir con los entrenos y los sacrificios ya no la tenga.

¿Un sueño por cumplir?

Creo que la vida de momento me está sonriendo bastante y estoy llegando mucho más lejos que en ninguno de mis sueños o imaginaciones en el primer día que empecé con las carreras.







ANNA COMET

Una lesión de rodilla a los 18 años la apartó de la competición en esquí alpino, pero no hay mal que por bien no venga: Anna Comet aprovechó lo positivo y saltó al trail y al esquí de travesía. Sus primeros pasos en competición en montaña fueron con la Selección Catalana. Empezó a competir internacionalmente en 2010, con éxitos como el tercer puesto en el Campeonato de España de Carreras de Montaña 2013 o la Everest Trail Race en 2014.

Empezaste en esquí alpino, y de ahí salto al esquí de montaña y al trail...

Me dediqué profesionalmente al esquí alpino hasta los 18 años (6 años en el equipo nacional), tuve que abandonarlo por una lesión grave de rodilla, después de dos operaciones y muchos meses de recuperación decidí dejarlo. Luego empecé con el trail, entonces me dedicaba a entrenar a niños de esquí alpino de competición a tiempo completo y en invierno no lo podía combinar para competir, así que sólo competía en verano. Mi incorporación en este mundo fue bastante progresiva, determinada por la rodilla y su recuperación.

¿Qué es lo que te aporta cada una de las disciplinas?, ¿te decantas por alguna?

El corazón me decanta por el esquí de montaña y, aunque he estado luchando unos cuantos años para que así sea, la razón ahora mismo ha ganado, y voy a probar a hacer unas temporadas más potentes en

trail y más tranquilas en esquí. Sólo puedo calzarme los esquís durante el fin de semana y es difícil competir a alto nivel así. En cambio me calzo las zapatillas cada día después del trabajo, tengo un buen grupo para entrenar y requiere menos tiempo de desplazamiento. Hay que ser realista. De todos modos, sigo calzándome los esquís cada fin de semana y alguna carrera tengo previsto hacer, el esquí es un grandísimo compañero del trail ¡y no sé si podría pasarme un invierno sin tocar nieve! Este año la planificación ha cambiado por completo. Llegué en noviembre del Nepal, donde gané la Everest Trail Race, intenté llegar a la temporada de invierno y me di cuenta de que me estaba saltando algún paso. Así que con mi entrenador decidimos dejar de competir y dedicarnos a entrenar bien dos-tres meses, hacer un par

de carreras en marzo y pensar ya en Transvulcania.

Tu fichaje por Dynafit en 2013 fue un apoyo importante... ¿también significa más presión?

Sí, me siento afortunada de poder estar en este equipo. En primer lugar a nivel de material, que es muy bueno, por otra parte, es una recompensa a muchas horas de trabajo y que te ayudan a seguir peleando. No creo que me suponga más presión, sí ganas de cumplir y de devolver a la marca lo que ellos te ofrecen. Pero presión creo que no, diría que me he hecho mayor ya para esto, yo entreno y compito con ilusión, no quiero verlo de otra forma.

Tu mejor y peor experiencia en la montaña...

Es difícil escoger, al final son muchas horas en ella y te pasa de todo. Pero si he de elegir, creo que

la peor fue un alud que nos cogió con dos amigos más en MontBlanc du Tacul, ese día creo que volvimos a nacer. En ese momento no eres consciente de lo que te ha pasado, pero realmente es algo que me ha marcado y que ahora hace que mire la nieve de otra forma. Y una buena experiencia el GR20 de Córcega, guardo un recuerdo muy especial de esa travesía. Es precioso y me sorprendió gratamente.

¿Una carrera especial?

Cada carrera es especial por alguna razón, pero uno de los resultados de los que me siento más orgullosa es el bronce en el Campeonato de España de carreras de montaña 2013 por detrás de Núria Picas y Maite Mayora. Ese día salí a disfrutar de una maratón de alta montaña que me habían dicho que me gustaría mucho. Realmente fue así, la carrera fue preciosa y yo me encontré como



pocas veces, fui remontando posiciones y sin darme cuenta me encontré en la meta con los brazos en alto, y Picas que me esperaba con un abrazo, fue un momento realmente especial.

¿Tus prueba de esquí y trail preferidas?

De esquí la *Pierra Menta* sin lugar a dudas, es una

prueba técnica, durísima, con unas bajadas espectaculares, crestas increíbles y un gran ambiente entre los corredores durante los 4 días. Nunca te deja indiferente. A pie... estoy entre dos pruebas, el *Maratón de Vilaller*, espectacular, o la *Dolomites Sky Races*. Es muy difícil escoger entre tantas...

La montaña... ¿es buena maestra?

Aunque pueda parecer un tópico, es una gran maestra en muchos sentidos, pero sobre todo porque nunca puedes sentirte superior a ella, debes ser muy humilde y respetarla y, de esto, nos falta bastante en la sociedad en general.

CLAUDIA GALICIA

Esta joven atleta de Torelló (1986) es una de las últimas incorporaciones del Dynafit Team, y casi se podría decir que "recién llegada" al esquí de travesía. Empezó con el alpino y saltó al esquí de montaña hace dos años. De ahí a pedalear hacia la aventura participando en la Titan Desert ¡y encima ganando!



¿Cómo se originó tu "relación" con los deportes outdoor?

En casa, mis padres desde pequeños nos llevaban de excursión, y siempre nos han introducido un poco en los deportes al aire libre y en la montaña. De pequeños teníamos prohibido ver tv hasta la tarde, los fines de semana siempre había que hacer alguna salida los cuatro juntos, ¡por la mañana estaba prohibido quedarse en casa! Aunque conmigo tuvieron que esforzarse, era muy muy perezosa ¡y llorona!

Casi sin preparación, te seleccionan para participar en el equipo Polar en la Titan Desert... ¡y la ganas! ¿Cómo fue la experiencia?

Hasta los 14 años competí en esquí alpino, y no empecé con el de travesía hasta hace 3-4 con amigos, y poco a poco me fui enganchando hasta comenzar a competir hace dos años.

Y la *Titan*, sí, tuve la gran suerte de participar gracias a un sorteo de Polar... ¡fue una gran aventura! Guardo muy buen recuerdo, pero sufrí mucho, tanto psicológica como físicamente... tenía muy poca experiencia con la mountain bike, y más en carreras por etapas, y en algún momento me vino un poco grande, pero ganar fue una gran sorpresa y me animó y facilitó entrar en este mundo.

¿Cómo planificas tu temporada?

De noviembre a febrero priorizo las carreras y los entrenamientos de esquí de montaña, y a mediados de febrero cambio y ya empiezo con

la bici, ¡aunque hasta que no se va la nieve no guardo los esquís! Me gusta cambiar de disciplina, soy una persona a la que hacer siempre lo mismo me cansa y desmotiva un poco... así que al tener los dos deportes psicológicamente creo que me ayuda mucho. Físicamente son parecidos, y se complementan bien, pero está claro que no es nada fácil combinar el entreno de los dos y doblar temporada...

Eres aparejadora, ¿se puede dedicar uno al deporte "profesional"?

Sí, soy aparejadora y disfruto mucho haciendo mi trabajo, ¡nunca me he planteado dejarlo! Tenemos ayudas, pero es difícil dedicarse al deporte profesional... Hace un tiempo tomé una decisión, decidí reducir mi jornada laboral para poder entrenar y competir algo más tranquila, pero sin dejar de ingresar lo que necesito para mi día a día, ¡y lo que me viene del deporte es un premio! No quiero depender a final de mes del deporte... Estar en el *Dynafit Team* ha sido el mejor apoyo que podía tener para esta temporada, me equipan tanto en material textil como duro, con el mejor material del mercado, ¡no puedo estar más agradecida!

Tu mejor y peor experiencia en la montaña o pedaleando...

Creo que los dos momentos los centralizo en mi primera *Titan*... La peor fue la presión que tuve de las rivales durante algunas etapas, ¡dos días llegué llorando! Y la mejor... ¡¡poder ganarla!!

¿Tu próximo reto/s?

Copa del mundo, Mundiales y Campeonatos Nacionales de esquí de montaña, y de MTB, este año *Titan*, *Volcat*, *Rioja Bike Race*, *Andalucía Bike Race*, etc.

¿Otras aficiones aparte de la montaña?

Leer, descansar ¡y perderme en playas solitarias!







ORIOI CARDONA

A sus 18 años Oriol es uno de los más jóvenes competidores de esquí de montaña de nuestro país. Ya le empiezan a llamar "promesa" de este deporte debido a su calidad y a sus éxitos en competiciones nacionales (1º en el Campeonato de España de Km vertical en 2013) e internacionales (4ª posición en la Cronoescalada Campeonato de Europa). Actualmente está estudiando STAPS (INEF) en Font-Romeu.

Eres muy joven, pero ya llevas años en la montaña, ¿cómo empezó tu relación con el deporte outdoor?

Fue principalmente por mi padre, Joan Cardona Tarrés. Él ha hecho deporte toda su vida, empezó con el atletismo pasando por el skyrunning, alpinismo, y actualmente con la bici, escalada y esquí de montaña, dejando huella en la mayoría de deportes que ha practicado. Es y ha sido mi principal referente en este mundo. Gracias a él me introduje en el mundo de la montaña y de los deportes outdoor. Mi madre no es deportista pero me ha ayudado mucho en este mundo. Gracias a ella podía esquiar los fines de semana cuando era más joven.

¿Cómo planificas tu temporada?

Planifico mi temporada organizándome el calendario de carreras más importantes. Divido el año en dos temporadas, la de invierno y la de verano. Cada temporada está compuesta de diversas partes como pretemporada, competición y descanso. Tengo la ventaja de poder hacer la pretemporada de invierno en Tignes, lugar perfecto para hacer volumen, y de verano en Font Romeu, donde resido la mayor parte del año.

¿Qué te aporta cada disciplina?

Con el esquí gano confianza en la montaña, gano técnica, pierdo miedo en las bajadas... Con el trail gano cadencia, ritmo y amplitud, que puedo aplicar perfectamente en el esquí. Son deportes distintos biomecánicamente y muscularmente, pero los dos se realizan en un ambiente salvaje y libre, son de resistencia y se requiere una gran fuerza de voluntad y de sufrimiento.

Trail, esquí... ¿te decides por uno?

No sabría por cuál declinar. Los

dos deportes me gustan mucho. He practicado los dos desde pequeño y he crecido con ellos. Al final del invierno quiero correr y al final del verano esquiar... No tengo la necesidad de elegir, puedo practicar ambos.

Que te denominen "promesa"... ¿es mucha presión?

En este mundo, uno se acostumbra a actuar con presión... ya sea en carreras, en exámenes o en el trabajo. Cuando uno se siente demasiado presionado lo mejor es confiar en uno mismo y dejar de lado a los otros, sus opiniones y sus pensamientos. El hecho de correr con presión puede perjudicar o por el contrario, aventajar. Independientemente de si yo sea la promesa del esquí o no (que no lo creo), pienso que debo centrarme en competir y sacar resultados. Este pronóstico puede dar presión o por el contrario, en este caso, puede encorajar a seguir adelante, entrenando y peleando por los objetivos que tengo con más confianza.

Tu mejor y peor experiencia en la montaña...

No sabría decir qué mejor experiencia he tenido en la montaña... para mí poder disfrutar de ella cada día que salgo, ya sea con las vistas o con el sufrimiento del entrenamiento me supone una buena experiencia. La peor: cuando era pequeño con mi padre y mi hermano subiendo por una arista muy helada. Ibamos encordados, con mi padre delante, después yo y luego mi hermano. Nos equivocamos de camino, y había una pendiente helada que llevaba a un pequeño collado. Teníamos que hacer una diagonal en subida para llegar. Recuerdo que no tenía confianza en mis crampones, no había huella y me parecía que se me iban a salir.

Mi padre sólo colocó un tornillo de hielo a mucha distancia. Recuerdo una sensación de poca seguridad y de miedo, me temblaban las piernas y creí que estaba a punto de resbalar y arrastrar conmigo a los dos. Al final no pasó nada, pero recuerdo que fue una experiencia de miedo.

¿La montaña es buena maestra?

En la montaña es donde uno aprende la mayor parte de las cosas. Me ha enseñado a ser respetuoso, a ser previsor, a ser yo mismo. En la montaña me siento como en casa, es una parte de mí, encuentro la soledad y la paz.

Alguien que te inspire...

La persona que más he tenido en cuenta en el mundo de la competición y la montaña es mi padre. No como figura de padre, sino porque él ha competido, ha estado en lo

más alto, me ha enseñado la mayor parte de lo que sé y tiene 56 años y sigue compitiendo y motivado por el mundo del esquí y el alpinismo. Ha sido y será mi principal referente en este mundo. Por otra parte están los deportistas que compiten actualmente y que también aprecio mucho como son Kilian, Marc o Nil, mi hermano.

Tu próximo reto... o en plural

A corta distancia mi reto principal es, en verano, introducirme de lleno en el trail y dedicarme plenamente tal y como lo hago en invierno. Y en invierno mantenerme en top 10 de Copa del Mundo. Es muy difícil y con el inicio de temporada que he hecho todavía más, pero soy ambicioso y me gusta soñar. Mi reto es ganar el campeonato del mundo de esquí de montaña y ser un referente para todos los que les guste el skimo.

¿Un sueño por cumplir?

Mi sueño es poder seguir disfrutando de la montaña a diario y seguir los pasos de los mejores de este deporte como Kilian. Mi sueño es poder seguir soñando. Mientras haya un sueño en pie habrá un objetivo y un reto por el que luchar.



BENEFICIOS del entreno cruzado en skimo

Por Marc Pinsach

- **Entrenamos en altura**, ya que la nieve en España se encuentra por encima de los 1.800 m. Esto nos da un beneficio a nivel hematólogico muy importante para cuando luego tengamos que correr en alturas más bajas. También la estancia en altura nos deja una traza en el cuerpo que hace que éste guarde esas sensaciones en su "memoria", y después cuando volvamos a correr una prueba por encima de los 2.000 m nuestro cuerpo se adaptará mejor a esta menor presión atmosférica, lo que hará que nuestros pulmones dispongan de menos oxígeno para transportar a nuestros músculos.

- **Podemos hacer muchas horas de entreno aeróbico sin tanto riesgo de lesiones**. Los problemas más importantes en trail son las lesiones en extremidades inferiores provocadas por el fuerte impacto contra el suelo: las tan temidas tendinitis en rodillas, tobillos, fascitis... Pues bien en el skimo al trabajar en ingravidez, no hay impacto violento contra el suelo, nos permite hacer muchas

horas de entreno sin desgaste para nuestro chasis. Así podemos encadenar sesiones de más de 4 horas sin un desgaste articular y muscular importante. A mí personalmente se me antoja muy duro encadenar sesiones de carrera continua por encima de las 3 horas. También hay que decir que esquiando en bajadas corremos el riesgo de una caída, y aquí sí podemos incluso sufrir una lesión más grave, pero eso ya es otro cantar y nunca debemos pensar en ello mientras esquiamos.

- **Ahorrándonos las bajadas y haciéndolas rápido deslizándonos sobre esquís, podemos acumular mucho desnivel en cada sesión**. Además que el skimo es un deporte que siempre se practica en pendientes muy pronunciadas, con lo cual ganamos desnivel muy rápido. Esto hace que un atleta de alto nivel y en función de su lugar habitual de entreno pueda acumular 3.000 m de desnivel positivo en poco más de 3 horas, cosa impensable en las carreras por montaña

- **El gesto biomecánico es muy parejo al de correr**. En las subidas de skimo el gesto técnico se parece mucho al del trail (sobre todo cuando nos referimos a subidas muy pronunciadas en las que tengamos que subir andando). Pues bien este gesto biomecánico tan parecido, nos permite entrenar muchas horas sin desgaste muscular y articular, al no tener impacto y hacer las bajadas deslizándonos sobre esquís sin ningún impacto en rodillas, tobillos, gemelos o cuádriceps.

- **A pesar de que el material de skimo es muy ligero** siempre va a ser más pesado que llevar unas zapatillas de trail para correr. Entre tablas, fijaciones y botas estamos hablando que llevamos mínimo entre 1.300 y 2.500 g. Esto hace que nuestra musculatura se acostumbre a trabajar con una resistencia mayor en nuestras piernas, con lo cual habremos ganado mucha más fuerza para correr más rápido hacia arriba y en llano.





DESVENTAJAS

- Uno de los beneficios del skimo, que es **el no tener impacto contra el suelo, puede suponer un problema** para esquiadores como yo, que al final estamos 6 meses sin correr. El primer día que nos ponemos a correr después de toda la temporada de esquí nuestra musculatura es tan blanda y está tan poco acostumbrada a correr que hace que tengamos muchas agujetas en las piernas y que éstas nos duren unos cuantos días. Se producen microruturas por toda la musculatura fruto de estos impactos contra el suelo, con lo cual se precisa un tiempo de adaptación muscular para que nuestras fibras estén adaptadas a tanto impacto contra el suelo kilómetro tras kilómetro. Este hándicap podría solucionarse incorporando sesiones de correr intercaladas

entre las sesiones de skimo durante la temporada invernal, así le recordamos a nuestro cuerpo cada poco tiempo el gesto y los protocolos propios del correr y nuestra musculatura no pierde esa calidad tan necesaria.

- **Como esquiando hacemos las bajadas deslizándonos sobre las tablas no trabajamos para nada las bajadas corriendo.**

Esto quiere decir que además de perder la calidad muscular de aguantar las bajadas fruto del trabajo excéntrico y del impacto contra el suelo hay que sumar toda la cualidad propioceptiva y neuromuscular. Con esto quiero decir que nuestras piernas tienen que ser rápidas para poner los pies en los pequeños sitios que nos dejan los distintos senderos de montaña. Además nuestros tobillos tienen que aguantar las torsiones provocadas por el terreno accidentado, mientras que dentro de la bota

de skimo nuestros tobillos se vuelven perezosos al no exigirle ese trabajo sensorial y de tendones. Esto lo tendremos que trabajar específicamente sobre el terreno haciendo series en bajada y también en sesiones de gimnasio reforzando el equilibrio y la propiocepción de tobillos y rodillas fundamentalmente, algo que en el skimo no es que trabajemos mucho.

- El movimiento de skimo es prácticamente parejo al de subir andando y además lo hacemos con lastre en las piernas, con lo cual ganaremos mucha fuerza para luego subir sin nieve, pero esto se puede volver en nuestra contra, **ya que hace que nuestras piernas se vuelvan lentas** de movimiento y se queden faltas de la frecuencia y de la amplitud que se precisan después en los tramos rodadores de las carreras por montaña. Hay que tener en cuenta este hándicap y paliarlo haciendo trabajo específico de llano con series o repeticiones para que nuestras piernas ganen velocidad al estilo de los grandes atletas fondistas.