

Tú qué haces: ¿la corta o la larga? - Mediterráneo - 06/05/2018

La ventana de la UJI

Tú qué haces: ¿la corta o la larga?

CARLOS
Hernando*



Allá por el mes de marzo del 2011 acudí a mi despacho **Nacho Martínez**, del Club de Carreres per Muntanya Desert Amunt, con una propuesta que en un principio podía parecer descabellada. La idea era albergar en la Universitat Jaume I el primer Congreso internacional de carreras por montaña. La verdad es que la universidad siempre ha sido un foro abierto a la investigación, es uno de sus objetivos junto con la docencia superior, y para el Servei d'Esports de la UJI comenzar a sentar las bases científicas de una de las modalidades deportivas que mayor crecimiento ha sufrido en los últimos años, tanto a nivel de carreras, participación así como de profesionales asociados a su desarrollo, suponía una oportunidad difícil de rechazar.

El primer congreso se celebró del 19 al 20 de octubre del 2012 y, pese al esfuerzo tanto económico como humano, nos dejó una sensación de que este era el camino que debíamos seguir para mejorar el conocimiento en muchos de los ámbitos que aglutina este deporte. Este primer programa contó con unos bloques temáticos que, a la larga, se han repetido y mejorado congresos tras congresos. Así, los factores que intervienen en el rendimiento del corredor, la valoración y mejora de su salud, los métodos de entrenamiento y su nutrición

han sido los pilares de todas las ediciones que culminarán este próximo mes de mayo con el IV Congreso Internacional de Ultra Trail, antesala científica del Campeonato del mundo que se celebrará en Castellón el día 12 de mayo.

LAS SIGUIENTES ediciones se celebraron en el 2014 y el 2016 al tratarse de un evento que se celebra de forma bienal. Estas ediciones ya supusieron el definitivo asentamiento de nuestro Congreso: la experiencia del 2012 nos hizo mejores no solo a nivel organizativo, sino que nos hizo más conscientes de aquello que demandaban todos los implicados en las carreras por montaña. Fuimos conscientes de la importancia que tiene la normativa en el desarrollo de las carreras: seguros, permisos, y también de la importancia que suponen las carreras para el desarrollo turístico de los pueblos. Solo tenemos que

recordar la ponencia de los organizadores de una de las mejores carreras por montaña del mundo, la Zegama-Aizkorri, la cual acumula para 500 dorsales más de 9.000 preinscripciones y cuyas montañas no tienen nada que envidiar el día de la carrera a una de las mejores etapas del Tour de Francia en cuanto a público.

En esta andadura junto al Servei d'Esports de la UJI y el Club de Carreres per Muntanya Desert Amunt, nos han acompañado unos compañeros de viaje con los que, seis años después, tenemos el placer de seguir contando. Penyalogosa Trails, Diputación de Castellón, el Villarreal CF a través de su Cátedra universitaria y el Ayuntamiento de nuestra ciudad supieron valorar desde el principio la importancia que nuestro proyecto significaba. Y para esta edición contamos con un nuevo compañero de viaje como es la Ultra Sport Science Foundation, organiza-

ción sin ánimo de lucro centrada en la mejora y la distribución de los conocimientos científicos y médicos relacionados con la participación en actividades de ultrarresistencia, que asegura un nuevo impulso internacional al congreso.

En unos días celebraremos la cuarta edición de nuestro congreso, y me atrevo a decir, sin temor a equivocarme, que esta edición será la de mayor nivel hasta la fecha no solo en España, sino que estará entre las tres mejores a nivel mundial. Para esta ocasión contamos con ponentes de Australia, Brasil, Canadá, Italia, Alemania, Suiza, Sudafrica, EEUU, así como ponentes nacionales que trabajan con los mejores corredores a nivel mundial, como por ejemplo el médico de **Kilian Jornet**.

POR ÚLTIMO, cabe destacar que, fruto de estos congresos, nuestra universidad ha llevado a cabo una serie de proyectos de investigación saludable que están cristalizando en publicaciones científicas que ayudan a que los deportistas, entrenadores o médicos sepan en cada momento que deben hacer para no únicamente mejorar el rendimiento, sino que también sepan hacerlo de la manera más saludable y con los menores riesgos posibles para los y las corredoras. Una disciplina en la que, en carreras como las de Penyalogosa Trail, los corredores hablen de hacer la corta o la larga antes de la salida, en distancias que van de 68 a 115 kilómetros, respectivamente, bien vale un estudio por parte del mundo científico. ■

*Director del IV Congreso Internacional de Ultra Trail

Para el Servei d'Esports de la UJI, comenzar a sentar las bases científicas de una de las modalidades deportivas que mayor crecimiento ha tenido suponía una oportunidad
