

V CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

«Se han creado bases científicas sólidas sobre el mundo del **trail**»

CARLOS HERNANDO DOMINGO

Director del congreso

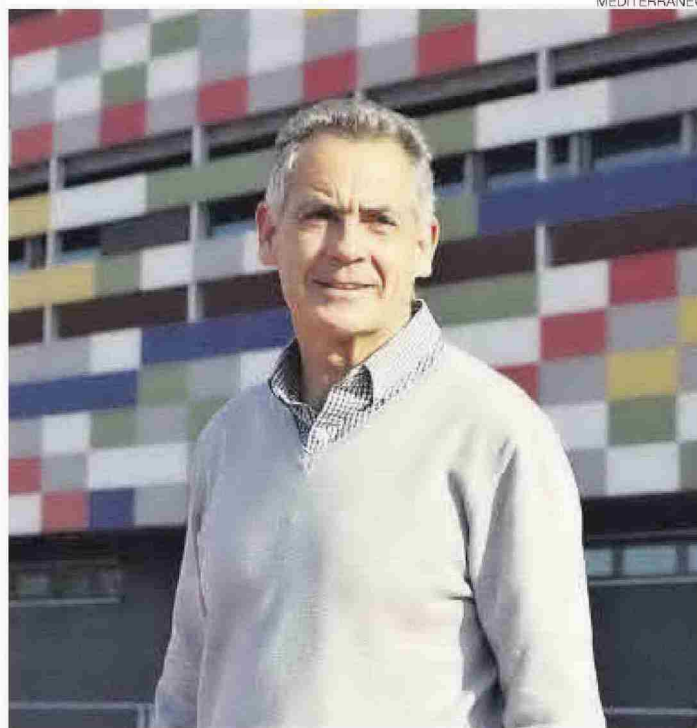
REDACCIÓN
especiales@epmmediterraneo.com
CASTELLÓN

--¿Qué novedades trae la V edición del congreso?

—Tras aplazar el congreso por la pandemia en dos ocasiones, nuestra principal preocupación ha sido no bajar el nivel, tanto de los ponentes como del interés de las temáticas. La principal novedad radica en la creación de bloques temáticos muy definidos, que satisfagan todos los intereses que la gente del mundo del trail demanda y, sobre todo, incidir en las diferencias de género. Los planes de entrenamiento, la alimentación, tecnología, etc, están basados en un modelo eminentemente masculino y, cada vez más, la investigación destaca las diferencias que permiten que las mujeres puedan rendir con una atención que atienda a sus necesidades reales.

--¿Qué balance hace de las ediciones anteriores?

—Cuando comenzamos, hace ya 10 años, pensábamos que era un campo del deporte en expansión, pero debido a su rápido y exponencial crecimiento no tenía unas bases sólidas a nivel científico que permitieran que, tanto a nivel de entrenamientos, organización de carreras o seguridad, se pudiera asegurar un futuro sólido y que no se quedara en una simple moda. Echando la vista atrás esto parece que se ha conseguido, no solo



Carlos Hernando es el director del Servei d'Esports de la UJI.

La quinta edición del congreso temático se celebrará en la Universitat Jaume I del 1 al 3 de abril

con nuestro congreso sino con muchos otros que han seguido la estela. Ahora mismo el nivel de investigación, bibliografía y temáticas de estudio se han desarrollado ampliamente y además se han visto aplicadas de manera directa tanto en corredores como en aspectos organizativos, sistemas de entrenamiento, tecnología... En

todo este proceso nuestro congreso también ha ido mejorando en participación y en nivel. De hecho, la última edición contó con ponentes de los cinco continentes y más de 100 participantes.

--¿Cuáles son los principales temas que abordarán?

—Hemos dividido las temáticas en bloques para poder abordar los temas que, desde nuestro punto de vista, más interés suscitan. Así, hay un primer bloque dedicado a las corredoras, que incide en aspectos como la menstruación, el embarazo o el suelo pélvico y su importancia en el entrenamiento. El segundo bloque lo dedicaremos a la nutrición. El tercer bloque se dedica a la tecnología y materiales en las carreras por montaña, donde el uso de pulsómetro, GPS, zapatillas de última generación, bastones... están más que extendidos y permiten acometer retos cada vez más importantes. El cuarto bloque lo dedicamos al entrenamiento en carreras de montaña.

--¿A qué público va dirigido?

—Es muy amplio. Entrenadores, fisioterapeutas, médicos, nutricionistas, directivos y corredores. El nivel es muy heterogéneo e igual hay gente que está en la élite, con participaciones a todos los niveles en carreras internacionales por montaña o personas con nivel amateur. Detalles en el enlace www.fue.uji.es/congressoultratrail. ≡