

360° Margarita Trail - Review Ruta

Introducción

360° Margarita Trail nace como una iniciativa para dar a conocer el potencial turístico deportivo del Municipio Antolín del Campo en la Isla de Margarita, Estado Nueva Esparta, Venezuela.

Esta aventura nos lleva por diversos parajes que destacan por su belleza natural, por sus playas y sus montañas con una vegetación exuberante.

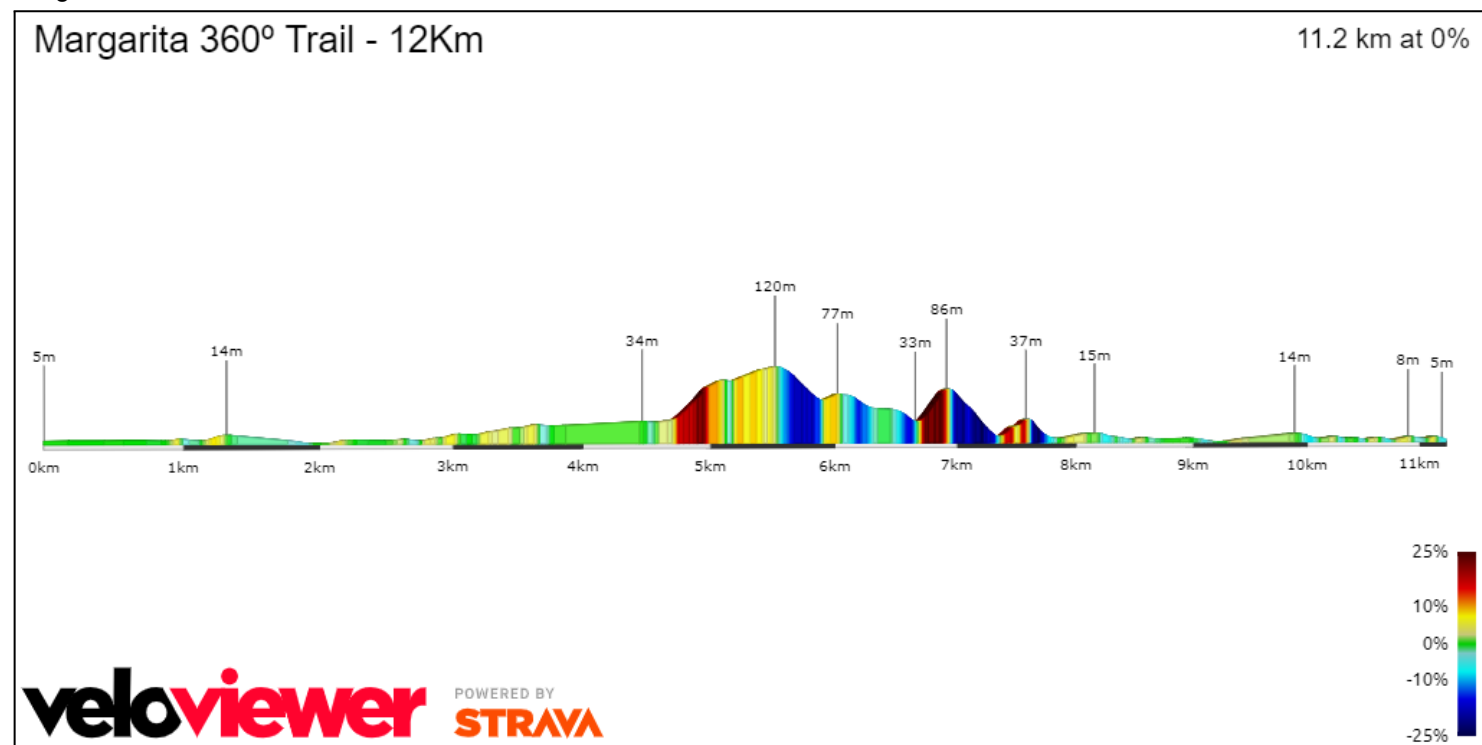
Se trata de impulsar el deporte y el turismo a través de las carreras de montaña en diferentes distancias y formatos; con el objetivo de proyectar la Isla de Margarita como un destino único para este tipo de eventos.

Difícilmente podremos encontrar en Venezuela una geografía lo suficientemente diversa para recorrer - en un mismo evento competitivo - las playas más hermosas del país y los escenarios con mayor variedad de ecosistemas; desde las blancas arenas de Playa El Agua y Playa Parguito, pasando por cardonales y matorrales de maleza desértica típicos de la región insular, hasta las montañas de bosque seco tropical a 400 msnm en el extremo norte de la isla.

El evento, que presenta su 4ta edición, nos ofrece dos alternativas de competición para el próximo 11 de diciembre. La primera ruta comprende una distancia de 12Km y 290 metros de desnivel positivo. Es ideal para los corredores principiantes e intermedios, así como para los runners de calle que quieren dar el salto a las carreras de montaña. La segunda opción comprende una ruta con una distancia de 32Km y 1110 metros de ascenso; caracterizada por descensos técnicos con pendientes negativas superiores a 40%. Esta es la opción para los atletas que están buscando un reto más exigente y una experiencia más sublime con la naturaleza.

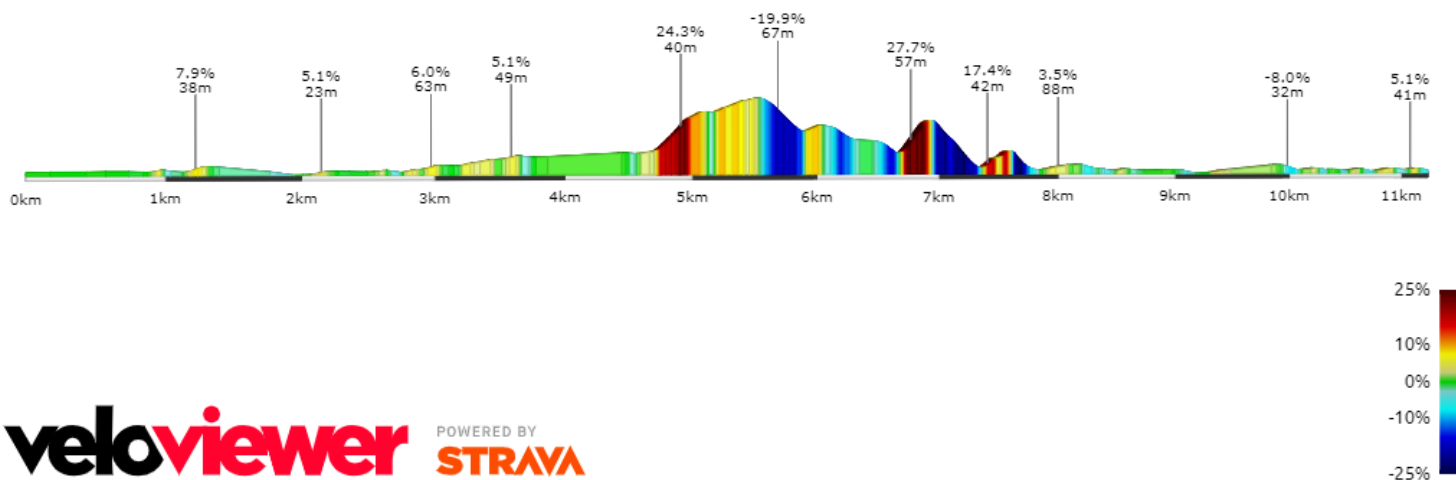
Análisis de Rutas

Margarita 360° Trail 12Km



Margarita 360° Trail - 12Km

11.2 km at 0%



En estos gráficos de altimetría podemos observar que el punto de mayor altitud se encuentra a 120 msnm. Además, vale la pena resaltar que la mayor dificultad se aprecia en el segmento montañoso entre los kilómetros 3 y 8. En esta parte, los atletas deben esperar trayectos cortos (entre 100 y 300 metros) con ascensos sobre 24% de pendiente media y descensos relativamente técnicos en torno a gradientes negativos cercanos al 19%.

En la referencia de rutas de Wikiloc y Komoot, este track se encuentra caracterizado por los siguientes parámetros:

- Dificultad técnica: Moderada/baja. Recomendado para todos los niveles técnicos.
- Acceso: Fácil accesibilidad a vías y caminos principales.
- Vialidad: 45% de senderos; 55% off-grid: alternativa de camino no definido (arena, tierra y/o vegetación).
- Fitness: Requiere buen nivel de preparación aeróbica.

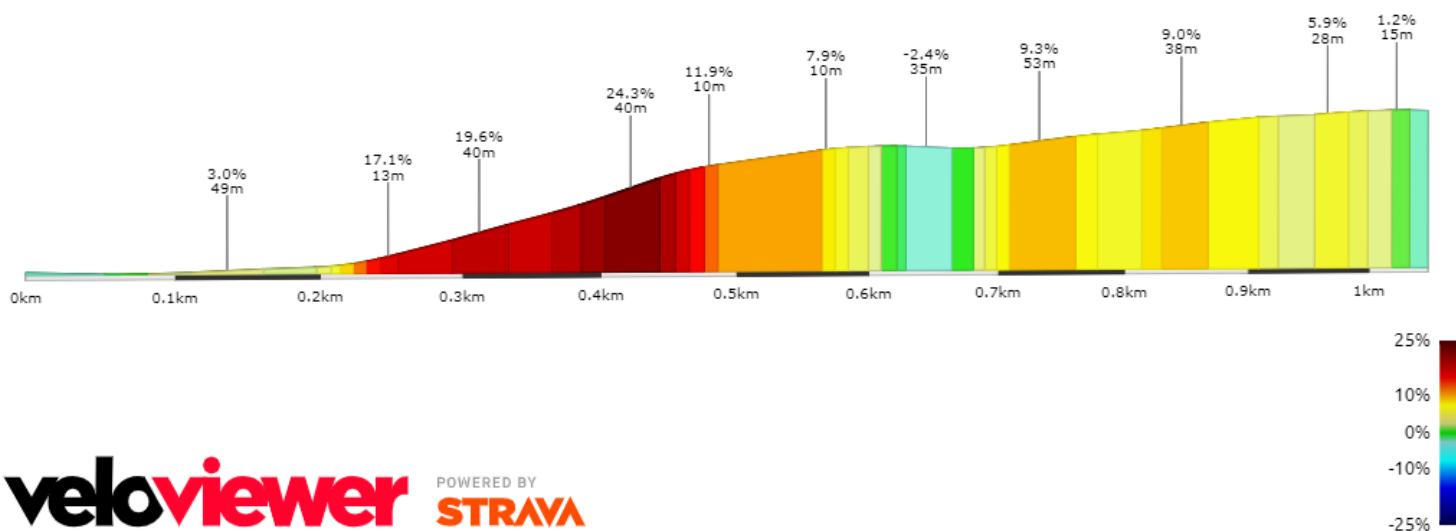
Puntos Clave

Ascenso 1

Margarita 360° Trail - 12Km

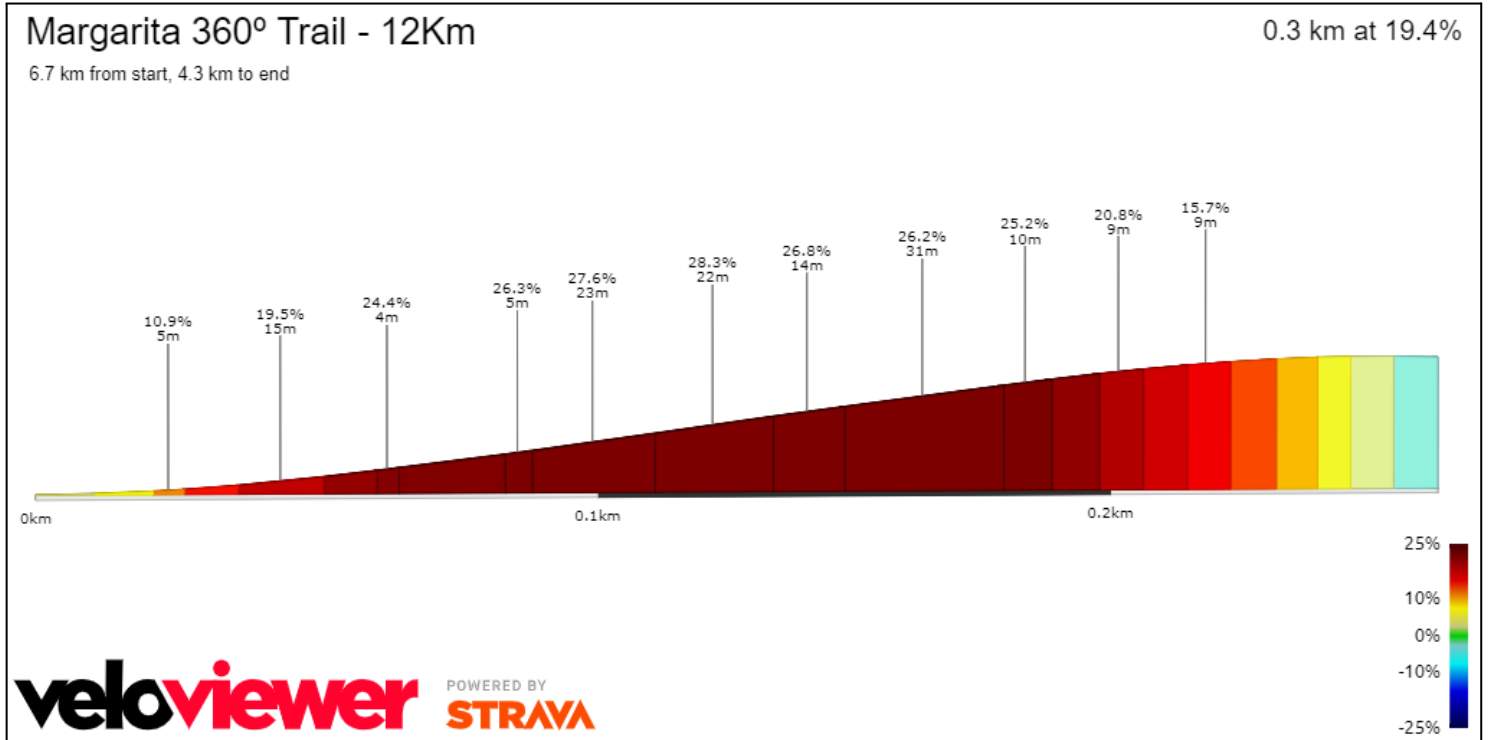
1.0 km at 8.1%

4.5 km from start, 5.7 km to end



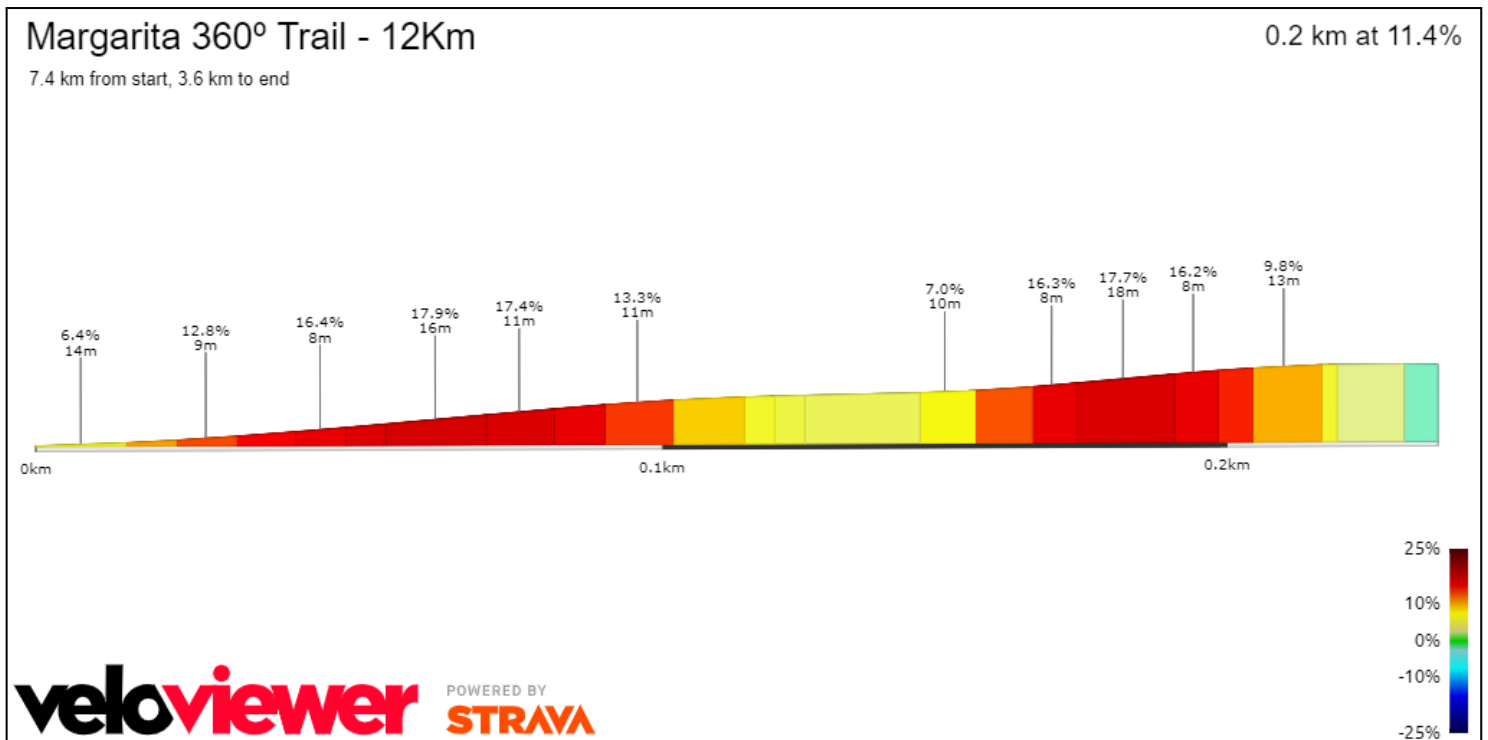
El primer punto clave se presenta con una ascenso sostenido de aproximadamente mil metros de longitud, entre los kilómetros 4.7 y 5.7. En este segmento, la pendiente media de ascenso está por el orden de 8.1%; presentándose máximas de 17.1%, 19.6% y 24.3% hacia el inicio. Este segmento está localizado muy cerca del punto medio de la ruta; razón por la cual recomendamos adoptar una estrategia conservadora, guardando fuerzas para el descenso correspondiente (con gradientes negativos cercanas a 20%) y los dos puntos críticos adicionales en la ruta.

Ascenso 2



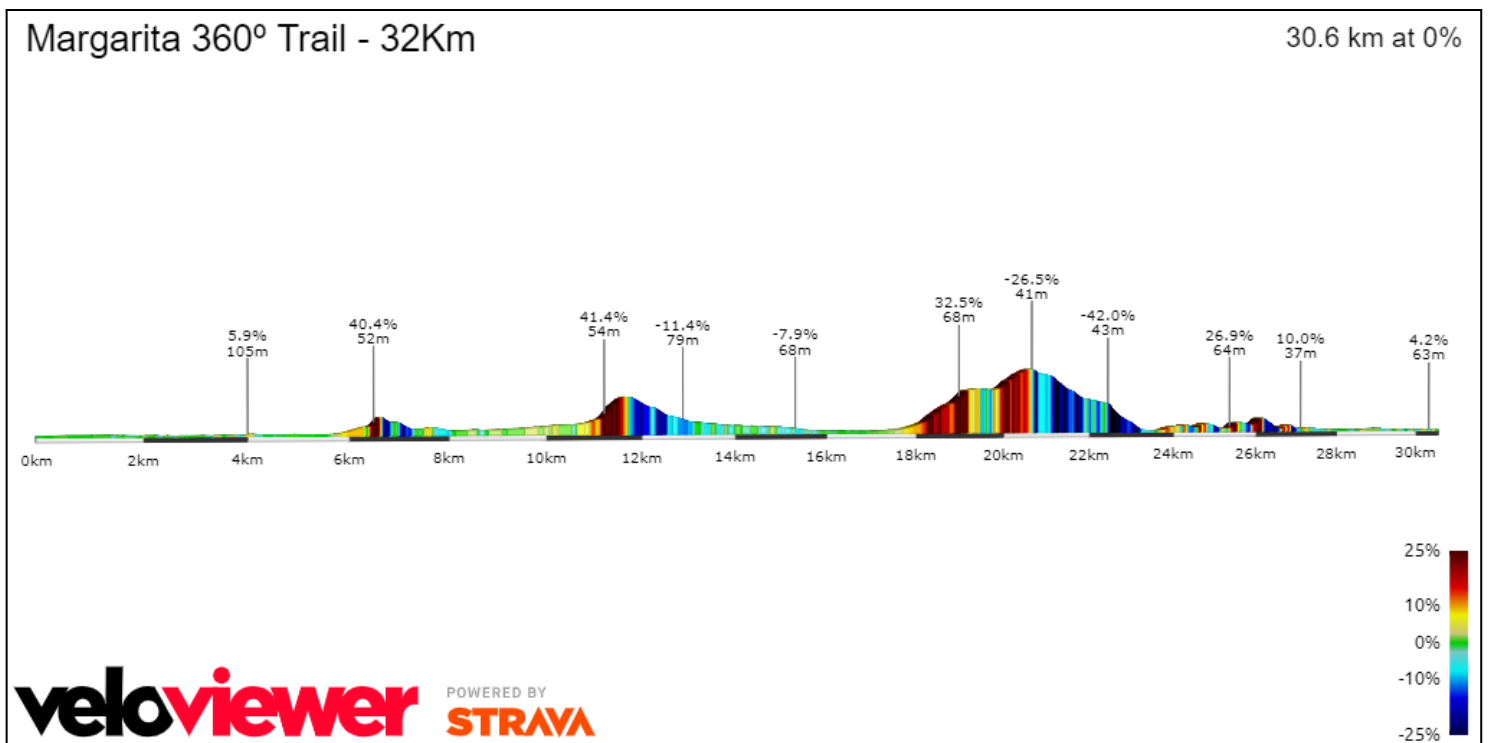
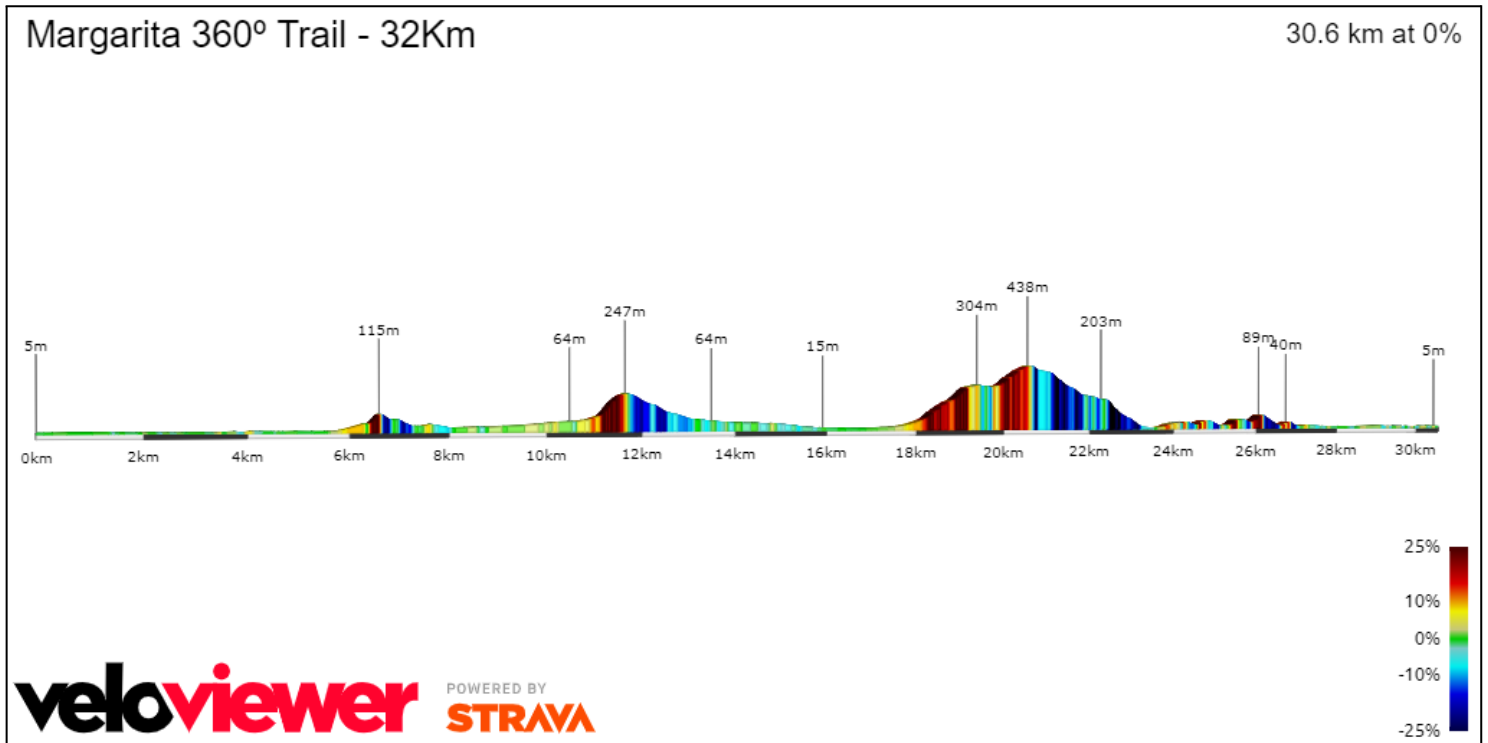
En el kilómetro 6.7 nos encontramos con el segundo punto clave (punto crítico) caracterizado por una pendiente abrupta y sostenida de 300 metros y promedio de gradiente 19.4% y una máxima de 28.3% en positivo. Tome en consideración que este tramo podría resultar con cierta dificultad técnica ya que en 300 metros de distancia horizontal estaremos pasando de 33 msnm hasta 86 msnm en lo que sería el segundo punto de mayor altitud de la ruta. A estas alturas, el atleta debe asegurarse de estar bien hidratado y haber hecho énfasis en la ingesta calórica. A prácticamente cinco kilómetros de meta, puede evaluar sensaciones y considerar incrementar el esfuerzo.

Ascenso 3



A la altura del kilómetro 7.5 tenemos el último punto crítico de la ruta. Un segmento corto de 200 metros de longitud con una pendiente positiva de 11.4% de average. Además. Este segmento incluye fracciones de unos 10 metros con valores máximos de gradiente en torno al 18%.

Margarita 360° Trail - 32Km



Estos gráficos nos revelan que el punto de mayor altitud se encuentra a 438 msnm. Más aún, a lo largo de esta ruta tenemos un total de 5 cotas por encima de la referencia de 100 msnm. A parte de la distancia (32Km), podemos hablar de un mayor grado de dificultad al observar 4 tramos montañosos bien diferenciados con rangos de pendiente media máxima por encima de 40% y descensos hasta de 42% de gradiente en negativo.

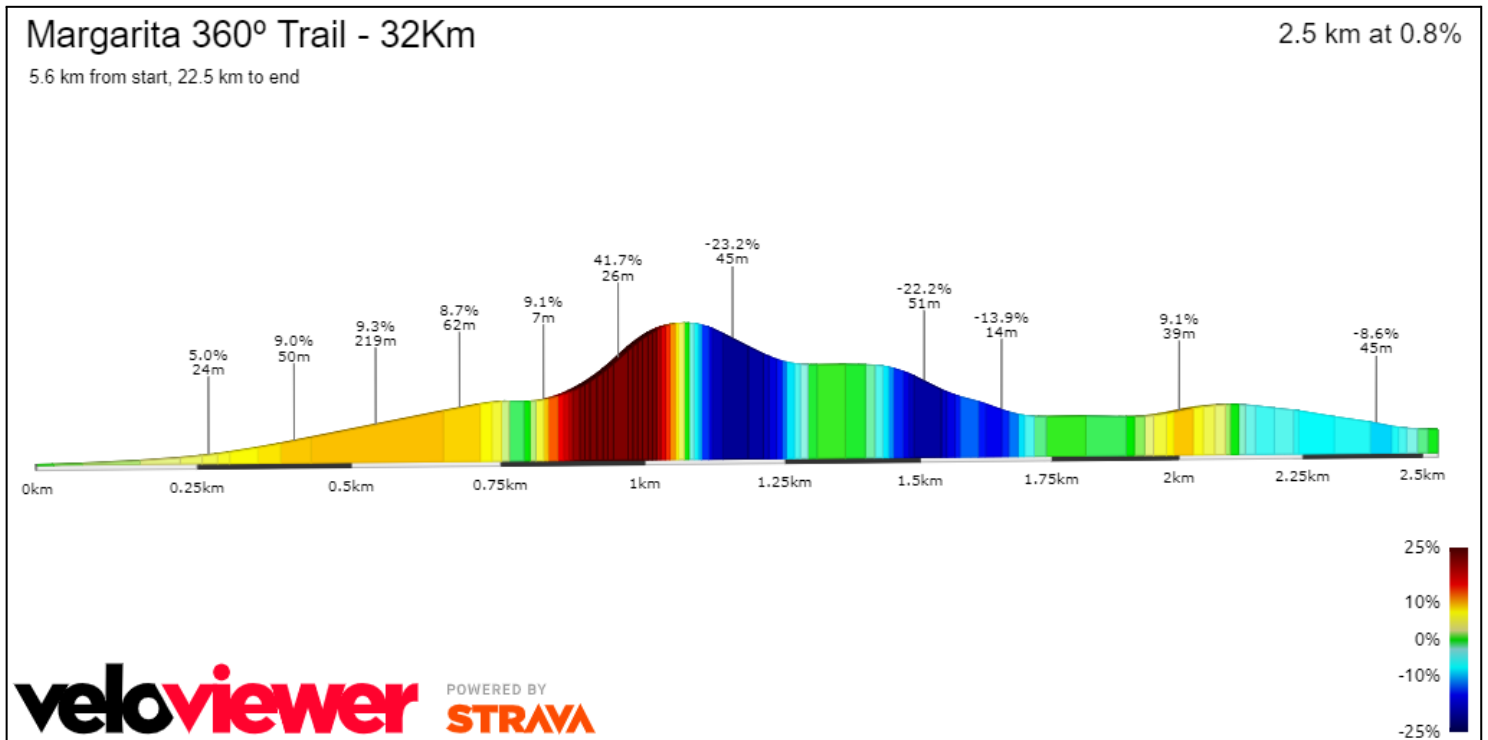
En la referencia de rutas de Wikiloc y Komoot, este track se encuentra caracterizado por los siguientes parámetros:

- Dificultad técnica: Moderada/Avanzado.
- Acceso: Fácil accesibilidad a vías y caminos principales.

- Vialidad: 15% pavimentado; 35% senderos; 50% off-grid: alternativa de camino no definido (superficies de arena, tierra y/o vegetación).
- Fitness: Requiere nivel de preparación aeróbica superior.

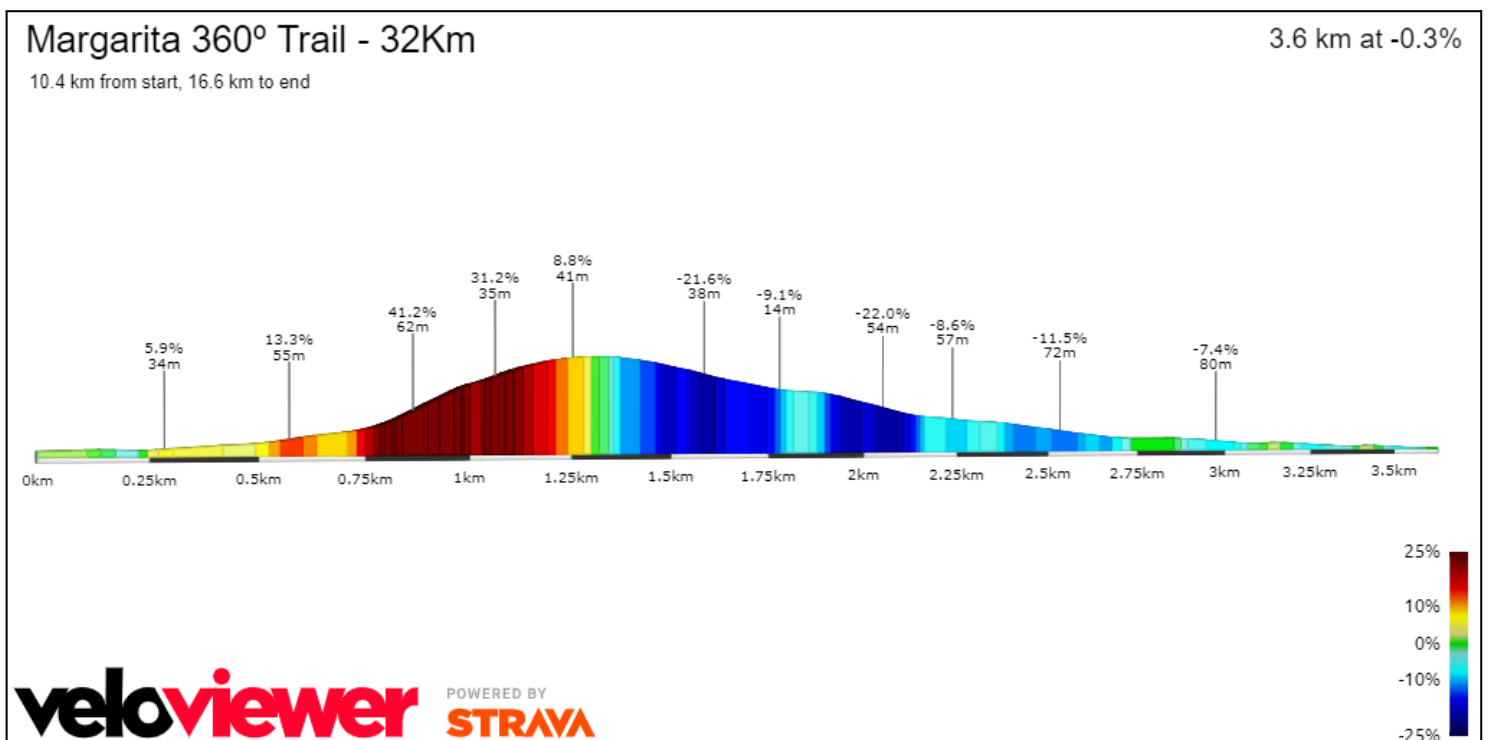
Puntos Clave

Ascenso 1



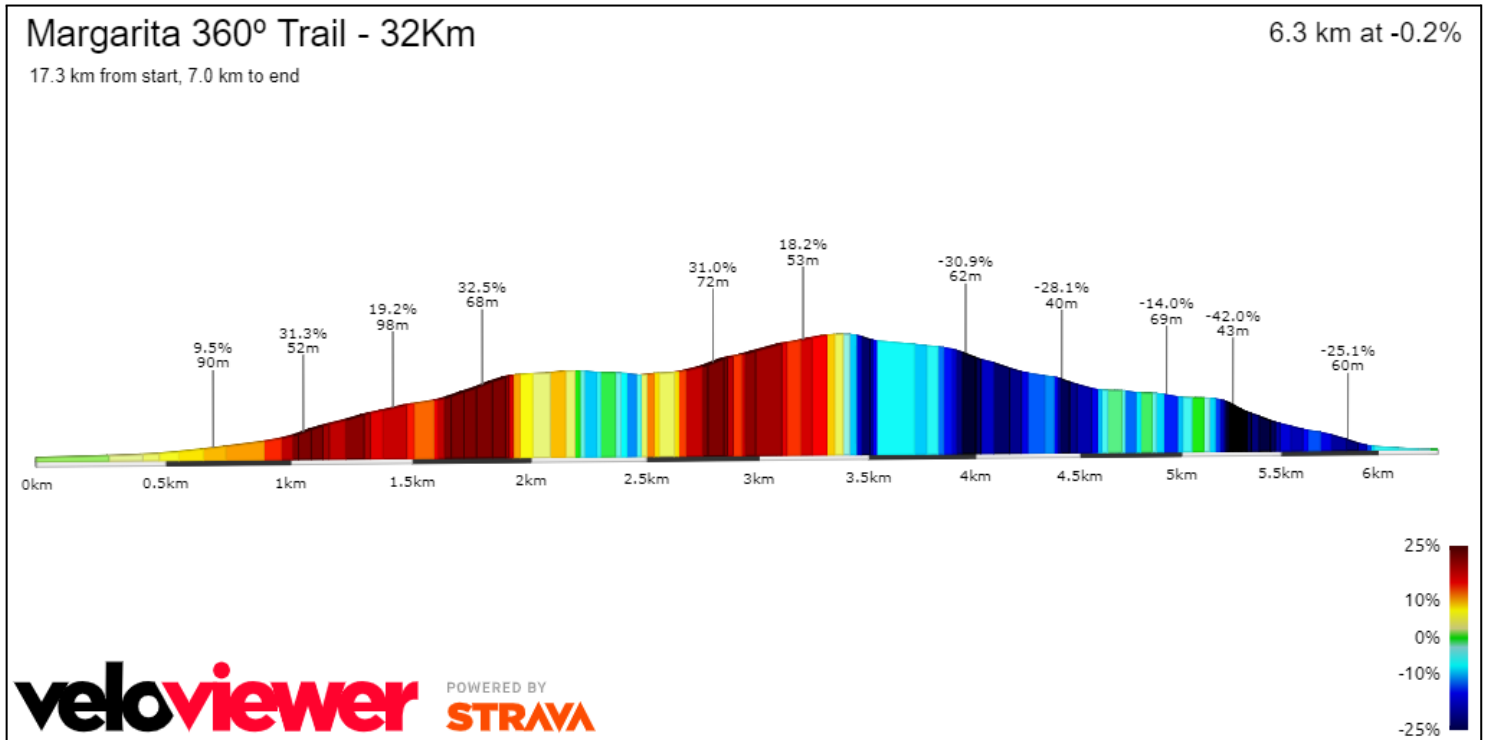
Este primer tramo de 2.5 kilómetros se inicia - prácticamente - después de pasar el kilómetro 5. Hacia el final del ascenso, los atletas se enfrentarán a intervalos cortos con pendientes positivas de 41%. De igual forma, esta cota tiene dos particiones importantes de descenso en torno a 22%; que recomendamos trabajar con criterio ya que es muy temprano para forzar la musculatura del tren inferior.

Ascenso 2



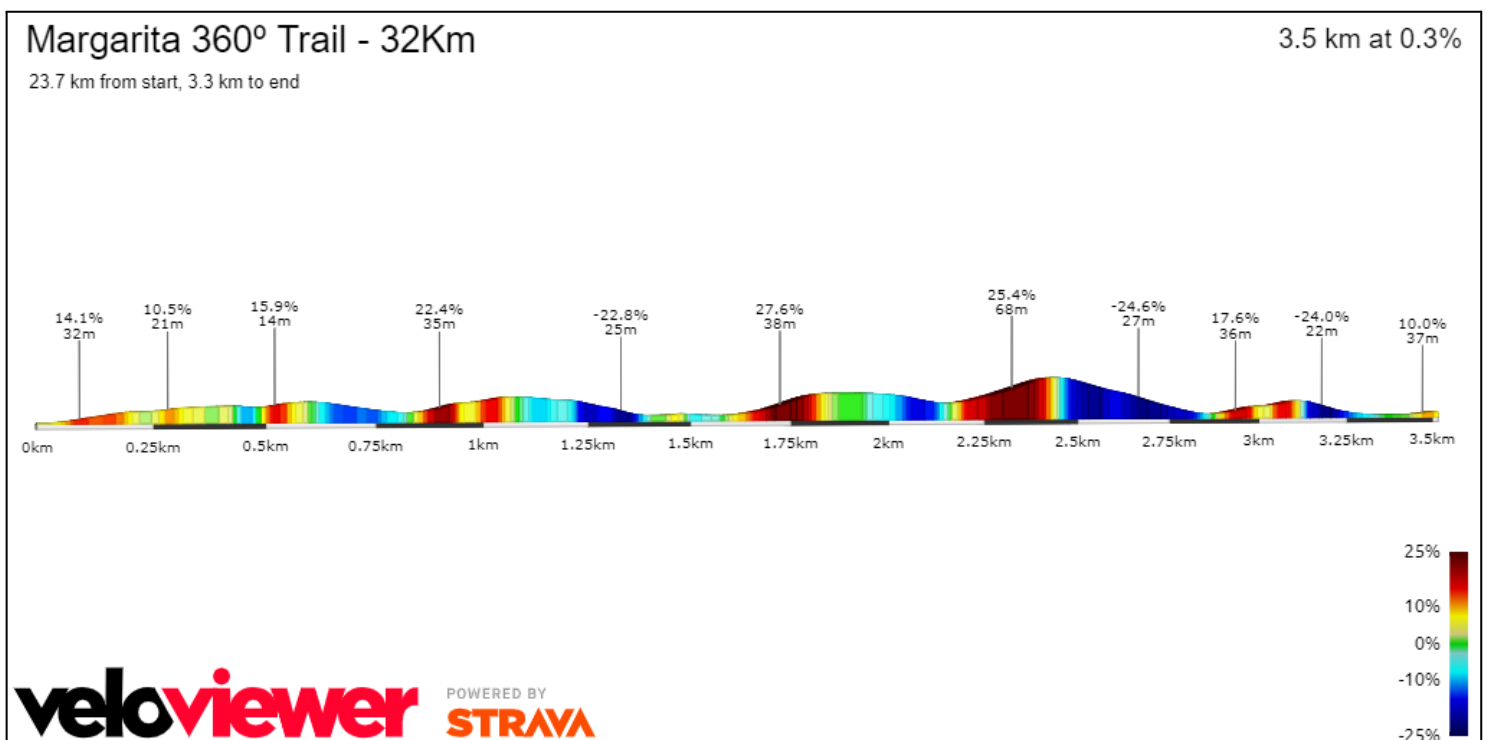
Nuestro segundo punto crítico llega a la altura del kilómetro 10. Hacia el final de este primer tercio de carrera tenemos un ascenso de 1.3Km con intervalos de 200 metros en torno al 41.2% y 31.2%. Además, el descenso se presenta ligeramente más prolongado con gradientes entre el 8% y el 22% en negativo. Para nosotros, a estas alturas, seguirá siendo importante mantener un ritmo moderado y una percepción de esfuerzo que sea consistente con una estrategia conservadora que se enfoque en guardar energías para los tramos venideros.

Ascenso 3



Este es el segmento de mayor dificultad del evento porque se presenta en una parte avanzada de la competición. A 17.5 kilómetros del inicio, enfrentamos un ascenso de casi 3 kilómetros que nos llevará desde el nivel del mar hasta la cota de altitud máxima a 438 metros. La pendiente de ascenso media está en torno al 14.6% y las máximas alcanzan 32.5%. De igual forma, el descenso con pendientes negativas de hasta 30% puede resultar vertiginoso. Al terminar este tercer tramo los atletas estarán a unos 8 kilómetros de la meta. En esta instancia es fundamental consolidar la estrategia de nutrición (hidratación, ingesta calórica y reposición de sales) que hayan planificado los atletas; pues será el momento clave para percibir quienes han hecho los deberes sobre este tema.

Ascenso 4



El último segmento clave llega en el kilómetro 24. Hablamos de 3.5 kilómetros de terreno ondulado (rolling hills) que pueden resultar en un desgaste importante después de haber acumulado más de 900 metros de desnivel positivo en la parte previa de la ruta. Se presentan pendientes máximas variadas que van desde 10% hasta 25.4%; y descensos equivalentes con gradiente máximo en negativo de 24%.

Consideraciones Generales

Vegetación

La zona presenta una vegetación variada que combina maleza desértica tropical en las zonas bajas y secas así como las llanuras costeras. En este sentido son abundantes las especies espinosas como el abrojo, el cují (yaque), la tuna, el cardón y la ortiga (guaritoto). Además, se tiene la presencia de zonas con monte espinoso y zonas de bosque seco tropical en las cotas de mayor altura.

Climatología (histórico para el mes de Diciembre)

- Temperatura: Mín - 24°C (ST @ 25°C) / Máx - 30°C (ST @ 35°C).
- Nubosidad: Promedio 34%.
- Precipitación: Probabilidad 17% Promedio.
- Humedad Relativa: 70%
- Índice UV: 9

Superficie y Entorno

Ambas rutas atraviesan segmentos y tramos con superficie de arena, tierra, formación rocosa y vegetación y matorrales propios de la zona seca tropical. No hay pasos fluviales y en algunos trayectos puntuales se transita por caminos pavimentados. En algunas partes de la ruta, se podría transitar por caminos y senderos cerrados con la presencia de arbustos, maleza y follaje de naturaleza espinosa hasta la altura del rostro.

Equipación

Por las características de ambas rutas y tomando en cuenta la dinámica topográfica, se recomienda el uso de los siguientes equipos e indumentarias:

- Calzado específico de trail running o senderismo.
- Pantalón o Malla larga (completa o 3/4) con tela de tecnología deportiva para clima cálido-seco y sistema de compresión.
- En caso de usar short o malla corta, se sugiere el uso de medias de compresión.
- Camiseta o top con tela de tecnología deportiva para clima cálido-seco.
- Gorra, visera o buff con tela de protección UV.
- Guantes de senderismo.
- Sistema de hidratación portable con capacidad para 1 ó 2 litros.
- Protección solar.
- Lentes de sol o de protección.

Enfoque de Preparación

Propiocepción

En el senderismo y en trail running es fundamental el trabajo y desarrollo de la propiocepción. La propiocepción es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción también regula la dirección y rango de movimiento; permite reacciones y respuestas automáticas; interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Además, actúa en el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo y en el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso.

A groso modo, a nuestro cerebro llegan diferentes órdenes desde las articulaciones y los músculos con información sobre la posición exacta de los mismos. De esta manera, en el sistema propioceptivo se “procesan” todas estas órdenes y se puede saber en qué posición exacta se encuentra nuestro cuerpo en cada momento. Este sistema interpreta entonces si es necesario reaccionar de manera inmediata - en cuestión de milisegundos - activando otros grupos musculares para evitar lesiones, una caída o un desequilibrio. El sistema propioceptivo - cuando corremos por ejemplo - es el encargado de evitar una caída si tropezamos con una piedra o de ajustar nuestro tobillo si pisamos sobre un desnivel que pudiera ocasionar una torcedura.

Dada la naturaleza del terreno presente en Margarita 360° Trail, debemos realizar ejercicios que favorezcan una mejora en los tiempos de reacción de nuestro sistema propioceptivo.

Recursos

<https://youtu.be/XFaNHXGHkIY>

<https://youtu.be/7mVFR00PUV8>

<https://youtu.be/GsfDFpENDWo>

https://youtu.be/jrletja_few

Contracciones Excéntricas de Cuádriceps

En un circuito como Margarita 360° Trail, debemos tomar en cuenta que todo lo que ascendemos se va a corresponder también con una pérdida equivalente de metros en descenso. De esta manera resultará igualmente importante prepararnos para la cantidad de ascenso como para la cantidad de descenso a lo largo de la ruta.

Existe una creencia generalizada - cuando hablamos de competiciones con ganancia de altimetría considerable - hacia el entrenamiento específico de cuestas y repeticiones en colinas. Esto es imprescindible para una buena adaptación fisiológica. Sin embargo, todo nuestro entrenamiento de ascenso y cuestas debe ser complementado con el entrenamiento específico en los descensos.

Al correr en pendientes negativas nuestros cuádriceps se contraen cuando nuestros pies entran en contacto con el suelo; lo cual permite estabilizar las rodillas. No obstante, prácticamente al mismo tiempo, la rodilla se doblará ligeramente ocasionando un estiramiento de los cuádriceps para controlar la inercia y mantener el balance. A nivel de biomecánica, estamos en presencia de una contracción excéntrica del músculo. Este tira y afloja implica un mayor esfuerzo que se traduce en un mayor daño a nivel de las fibras musculares; dando como resultado el dolor intenso de cuádriceps.

A partir de todo esto, un buen esquema de entrenamiento debería incluir repeticiones e intervalos en ascenso y descenso. En este último caso, la progresión debe ser paulatina y controlada. Empezando con 4 a 6 bloques y en pendientes menos agresivas.

Sería irreal pretender correr cuando la ruta nos presenta una pendiente negativa sobre 20% o si el terreno es extremadamente técnico. En estos casos es muy probable que el descenso se haga caminando o en cuclillas. Sin embargo, el entrenamiento esquematizado contemplando descensos puede ayudarnos a fortalecer nuestros cuádriceps y por ende, a evitar lesiones y ser más efectivos en el aprovechamiento del terreno cuando sea factible correr.

La sugerencia para incluir intervalos de descenso tiene que ver con el aumento progresivo del esfuerzo. Idealmente se debe iniciar con pendientes menos abruptas entre 5 y 8 % con una distancia en torno a 200 metros. Además, el número de repeticiones podría estar entre 4 y 6, para ir progresando semanalmente en no más de 2 repeticiones. A medida que vamos fortaleciendo nuestros cuádriceps, podremos ir extendiendo la longitud de los descensos así como la inclinación y el número de repeticiones.

Obviamente este enfoque debe ser parte de una visión integral que contemple el fortalecimiento del tren inferior con ejercicios excéntricos específicos.

Recursos

<https://youtu.be/Rc8CZiZKtrs>

<https://youtu.be/gpGYJzd9C7s>

https://www.sportlife.es/trainhard/entrenamiento-trainhard/bajada-excentrica-cuadriceps-fuerza_202097_102.html

Estrategia de Nutrición

En especial para la ruta de 32Km y tomando en consideración las características de temperatura y humedad, es fundamental centrarse en una correcta ejecución de la estrategia de nutrición. Esta debe contemplar la ingesta calórica, la hidratación y la reposición de sales (electrolitos).

En este sentido, para lograr una mejor adaptación, el atleta deberá realizar pruebas de simulación durante las sesiones largas de su entrenamiento. El objetivo debe ser “probar” y “evaluar” las cantidades de carbohidratos y líquidos óptimos que le permitan asegurar el correcto funcionamiento muscular. Como referencia, para arrancar con estas simulaciones, puede considerar un valor entre 50 y 70 gramos por hora. Y desde ese punto, ir progresando en la cantidad. De hecho, hay estudios científicos que avalan el consumo de hasta 110 gramos por hora de carbohidratos en ultra maratonistas.

Otro objetivo de estas sesiones de simulación debe estar enfocado en determinar la “tolerancia” de los productos a utilizar durante la competición. Hablamos del tipo de carbohidratos (sólidos o líquidos), la naturaleza y composición de los mismos (a base de sacarosa, galactosa y/o fructosa), la presentación y portabilidad y por supuesto el costo.

Conclusiones

Margarita 360° Trail es una oportunidad única de vivir una experiencia competitiva diferente en un escenario lleno de mágicos paisajes que vinculan el mar y la montaña en el clima árido seco insular.

Las rutas presentan una variedad de terrenos y desniveles que representan un reto interesante para todos los niveles competitivos; desde los trail runners principiantes hasta los atletas más experimentados.

En la preparación de este evento, el atleta deberá tomar en cuenta aspectos propios del entrenamiento fundamental de trail running y carrera pedestre de fondo. En este sentido, se sugiere incluir en el esquema regular de trabajo, sesiones de fortalecimiento específico del tren inferior y una estructura de intervalos y repeticiones en tramos ascendentes y descendentes.

Como todo evento de resistencia, la estrategia de nutrición es fundamental. La misma debe contemplar ingesta calórica, hidratación y reposición de sales.

Para mayor información sobre el proceso de registro en Margarita 360° Trail, haga click [aquí](#).

Contacto:

Alí Salazar

Tel: +58-414.8401440

Instagram: [@360margaritatrail](#)

<https://360margaritatrail.com/>