

## Notas de campo y series de datos

### Hábitos y características deportivas de corredores de ultramaratones en el Noroeste Argentino

#### Manuel Aybar

[mjaybar@fbqf.unt.edu.ar](mailto:mjaybar@fbqf.unt.edu.ar)

INSIBIO (CONICET), Tucumán

#### Leonardo Isola

[tanoisola@gmail.com](mailto:tanoisola@gmail.com)

Salteños Corren

#### Guillermo Morea

[guillemorea@hotmail.com](mailto:guillemorea@hotmail.com)

Universidad Nacional de La Plata

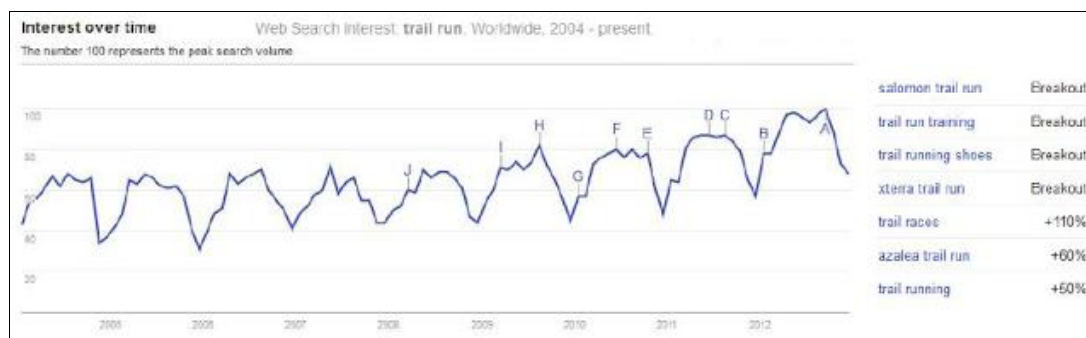
**Cita sugerida:** Aybar M., et. al (2016) Hábitos y características deportivas de corredores de ultramaratones en el Noroeste Argentino. *Perspectivas en Educación Física: Documentos y notas de investigación, Notas de Campo y Series de Datos* (2). Recuperado de: <http://efendocumentos.fahce.unlp.edu.ar/ncsd/PEFncysd02.pdf>

### Introducción

Los antecedentes históricos del *trail running* se remontan a los primeros tramos de la locomoción bípeda pero las competiciones se han convertido más populares desde hace dos décadas. En USA, *Outdoor Foundation* (2010) realizó un informe especial y reportó que 4.7 millones de estadounidenses (1.7% de la población de USA) competían anualmente en el *trail* y un análisis de las tendencias en la web entre 2004 y 2012, muestra que el término "trail run" es un 50% más probable que se utilice en la actualidad que en 2004.



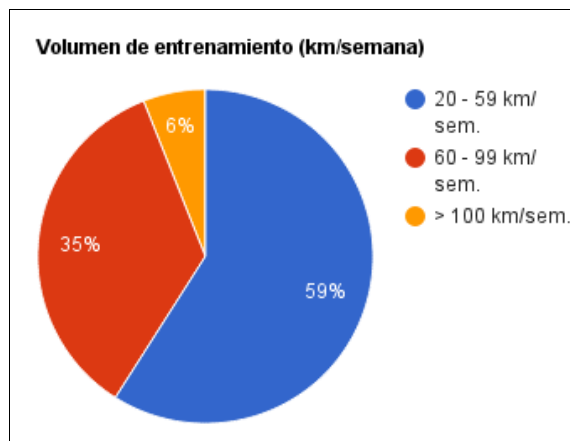
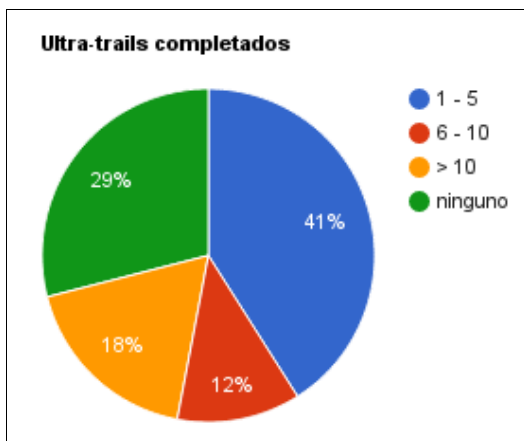
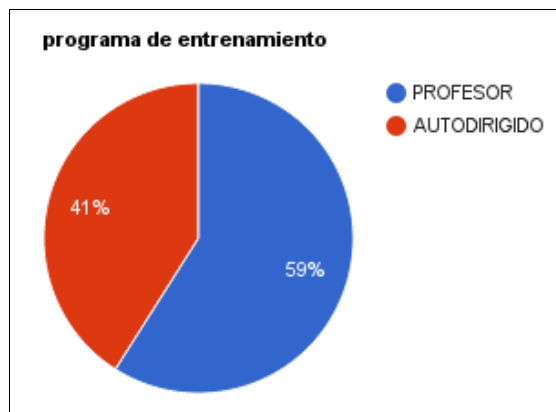
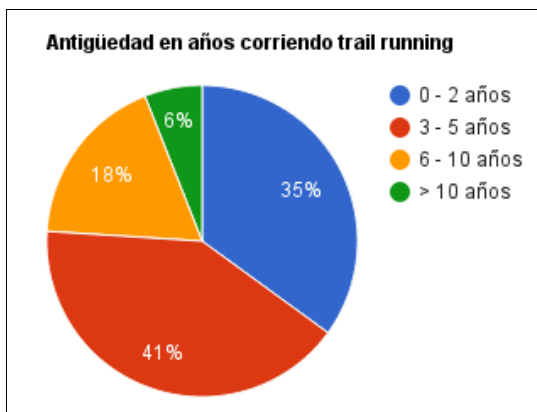
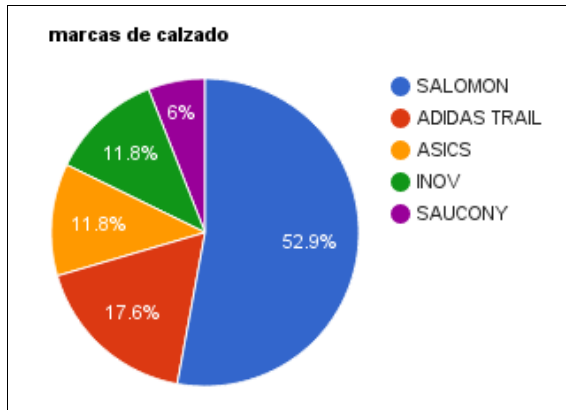
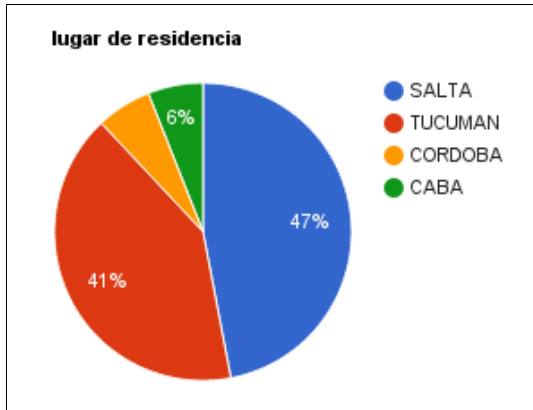
Figura 1. Análisis de la tendencia en Google del término "trail run" y términos relacionados (Schmidt, 2013)

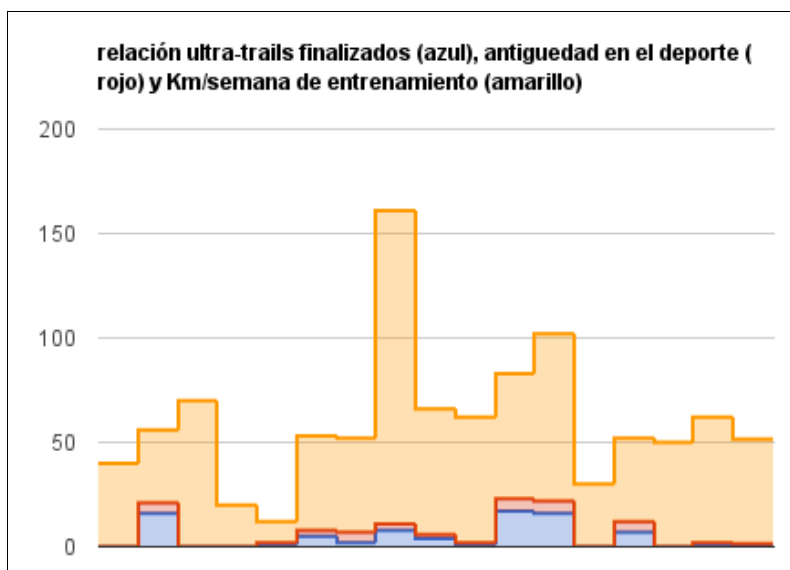


Una de las primeras asociaciones en usar el término *trail running* fue *British Athletic Federation* (BAF) en 1995, estableciendo que las carreras de *trail* fueran organizadas dentro del contexto del atletismo a lo largo de senderos y caminos marcados a los que los peatones acceden sin restricciones de la ley inglesa y de los que se excluye el tráfico motorizado. Para completar la resumida historia, la IAAF (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo) proporcionó desde la sección de *cross country* una extensión describiendo como carreras de montaña (artículo 250.1) y respaldando la WMRA (Asociación Mundial de Carreras de Montaña) como organizador de un campeonato mundial entre otras competencias, definiendo la distancia (12 km) y desnivel (entre 1200 y 750 metros positivos y 750 negativos). Luego en 2013 se precisa una definición como la que conocemos en la actualidad ("carrera pedestre, abierta a todos, en un ambiente natural como montaña, bosque, llanuras, etc., con el mínimo posible de rutas asfaltadas o pavimentadas, que no debería exceder al 20% del recorrido total" en [www.itra.run](http://www.itra.run)), y que desde agosto de 2015, es la ITRA (*International Trail Running Association*), quién organiza el deporte dentro de IAAF.

En el encuentro de *trail runners* en el Noroeste de Argentina, organizado en Salta por Leonardo Isola, Salteños Corren; durante el mes de agosto de 2015, se propuso a los participantes completar un cuestionario para obtener información sobre hábitos y antecedentes deportivos ligados al *trail running*, para describir y caracterizar al corredor en esta región del país.

## Resultados



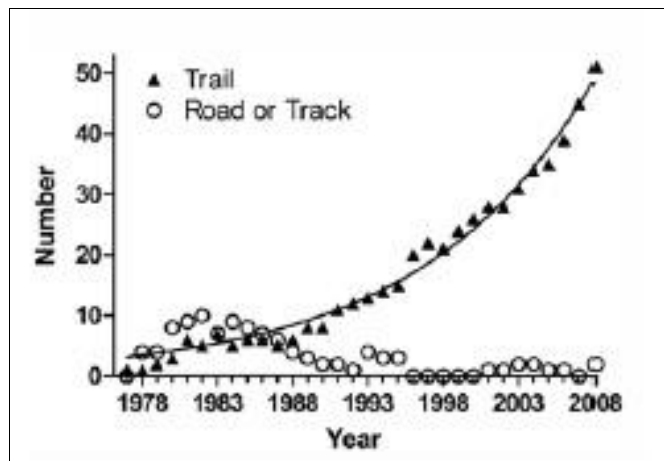


## Discusión

Estamos viviendo un *boom* de la ultra distancia dentro del deporte y cuando correr la distancia de maratón era lo máximo a aspirar, las siglas UT (*ultra trail*) empezaron a dar más categoría a las carreras de montaña y correr estas distancias parece ser más prestigioso o más desafiante. El número de carreras de trail de 100 millas o 160 km aumentó exponencialmente: de 0 en 1978 a más de 50 en 2008 en USA, pero en el mismo período las carreras de calle de la misma distancia se mantienen constantes y más de 2500 corredores finalizaron la distancia de 161 km en 2008.

Históricamente se consideró que correr carreras de ultra distancia era para edades mayores de 35 años de edad y con antigüedad en el entrenamiento de una gran preparación de maratones, lo que supone una vasta cantidad de experiencia en la preparación de esta distancia (42 km). Un interrogante asociado a la salud del corredor es conocer la antigüedad de la práctica de deportiva, los ultramaratones comenzados y finalizados con éxito y el volumen de entrenamiento por semana invertidos en la preparación de estas distancias y si simplemente se trató de un conocimiento conservador y de un “deporte para pocos” hace unos años. Entre los datos obtenidos en este estudio en el NOA podemos observar que el promedio de la antigüedad en el deporte de *trail running* es de 4.3 años y la media de años corriendo *ultra trails* es de 2.3 años. Mientras que la media de *ultra trails* finalizados es de 4.6.

Figura 2. Crecimiento en la participación en el trail en USA (Hoffman et al., 2010).



### Conclusiones

El deporte va ganando más aficionados cada año y muchos corredores debutan en carreras de ultramaratón antes que la distancia de 42 km, también aumenta la información científica sobre las bases fisiológicas y mentales de los límites del rendimiento humano en ambientes naturales, por estos motivos cobra relevancia la generación de información y evidencias a nivel local y en especial de nuestra cultura deportiva, ya que la mayoría de la información científica en la temática proviene de USA y Europa. Quienes entrenan más cantidad de kilómetros por semana (más de 60 km es significativa la asociación), tienen más éxito en finalizar las carreras y no hay relación entre quienes más años corren con regularidad y quienes más finalizan estas carreras. Está claro que la variable de la condición física no fue medida, por lo que podría asociarse significativamente con más fuerza que la variable del entrenamiento semana, pero podría ser motivo de estudios a futuro.

Podríamos concluir que las adaptaciones que el entrenamiento semanal de 60 km o más es garantía de terminar con éxito un ultramaratón aunque otros factores como la alimentación, hidratación, motivación, la meteorología, el entorno natural juegan un papel determinante y que la antigüedad no parece ser causante del éxito o el fracaso en dichas distancias de carrera.

### Referencias bibliográficas

Bramble, DM. y Lieberman, DE. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432(7015): 345–352.

Hoffman, MD. (2010). Performance trends in 161 km. ultramarathons. *Int. J. Sports Med.*, 31(1):31–37.

Hoffman, MD.; Ong, JC. y Wang, G. (2010). Historical analysis of participation in 161 km ultramarathons in North America. *Int J. Hist. Sport*; 27(11), 1877–1891.

Outdoor Industry Foundation (2010). *A Special Report on Trail Running*. Boulder, Colorado: Outdoor Industry Foundation, 1–12.

World Mountain Running Association (2011). *WMRA Championships - Technical Regulations*.