



**Por Jocelyn Yáñez**

🌀 Profesora de Educación Física - UMCE  
🌀 Magister alto rendimiento en deportes cíclicos - Universidad de Murcia  
🌀 Terapeuta holística.

 **@jocelynyanezz**

## COMENZAMOS POR AQUI

Si estás comenzando en el trail, estos tips te van a dar una base real y útil para que vivas tu primera carrera con más confianza y conexión con tu cuerpo.

Si ya llevas un tiempo en esto, puede que se te queden cortos... y quizás ya estés en ese punto donde una guía más personalizada y profesional marque la diferencia.

De todas formas, esto es transversal: sirve para todo cuerpo que corre, que se entrega, que siente.

Cada proceso es distinto, pero estas recomendaciones generales pueden ayudarte a escuchar mejor lo que tu cuerpo necesita antes, durante y después de correr en la montaña.

# 10 tips

## CLAVE PARA TUS PRIMERAS CARRERAS DE TRAIL RUNNING

### 1. NO ESTRENES NADA EL DÍA DE LA CARRERA

- Ni zapatillas, ni calcetines, ni mochila. Usa solo lo que ya probaste en entrenamientos. La comodidad es clave para evitar ampollas, rozaduras o imprevistos.

### 2. HIDRÁTATE DESDE EL INICIO, NO CUANDO YA TENGAS SED

- Aunque haga frío, tu cuerpo pierde líquidos. Cada 15-20 minutos, un sorbo. Lo mismo con la alimentación: come antes de tener hambre.

### 3. ENFÓCATE EN “CARGAR ENERGÍA SIN INFLAMAR”.

- Come carbohidratos complejos de buena calidad (arroz integral, papas, avena, quinoa), junto con vegetales cocidos y algo de proteína liviana (como huevos, pescado o legumbres bien digeridas). Evita frituras, ultra procesados y alimentos nuevos que no sueles consumir. La clave es llegar con el sistema digestivo tranquilo y con los depósitos de glucógeno bien cargados para rendir mejor y evitar molestias gastrointestinales durante la carrera.
- No comas nada que no hayas probado previamente.

### 4. NO TE OBSESIONES CON EL RITMO

- El reloj importa menos que la conexión con el entorno y tu cuerpo. Escucha tu respiración, tus piernas y tu corazón. El trail se corre con intuición.

## 10. DISFRUTA Y OBSERVA

- Mira el paisaje, siente el aire, conecta con la montaña. No corras para llegar, corre para estar.

## BONUS TÉCNICO PARA QUIEN QUIERE HACERLO MUY BIEN:

- Entrena con bastones si los usarás. No se improvisan. Aprende a impulsarte en subidas y guardarlos bien si no los usas.
- Practica transiciones: correr en plano, caminar en subidas, trotar en bajadas. Enseña a tu cuerpo esos cambios.
- Usa sales minerales o pastillas de electrolitos si la carrera es larga o calurosa. La fatiga muchas veces es por deshidratación o falta de sodio.
- Corta las uñas de los pies el día antes. Parece básico, pero te puede salvar de un trauma o pérdida de uña.
- Mentalízate: Habrá un momento duro. Ya sabes que vendrá. Cuando llegue, respira profundo, camina si lo necesitas, sonríe, y sigue. Va a pasar.

# 10 tips pre carrera

## CLAVE PARA TUS PRIMERAS CARRERAS DE TRAIL RUNNING

### 5. LLEVA SOLO LO JUSTO Y NECESARIO

- Revisa el reglamento: hay material obligatorio. No sobrecargues la mochila, pero no salgas sin cortaviento, sales, comida rápida y algo básico para emergencias.

### 6. CUIDA TUS BAJADAS

- No se trata de lanzarse, se trata de fluir. Mira 2-3 metros adelante, usa los brazos para equilibrarte y activa el core para controlar la velocidad sin frenar en seco.

### 7. TU CUERPO PUEDE ABSORBER ENTRE 400 Y 800 ML DE LÍQUIDO POR HORA.

- Tomar más puede incomodar, y menos puede deshidratarte. Entrena tu hidratación en salidas largas y combina agua con electrolitos si la carrera supera una hora.

### 8. CONOCE EL TERRENO (AUNQUE SEA DESDE UN MAPA)

- Si puedes caminar o trotar una parte del circuito antes, excelente. Si no, revisa el perfil de altimetría y el tipo de terreno: ¿técnico? ¿resbaloso? ¿mucho ascenso? Eso te da una idea de cómo dosificar energía.

### 9. ACEPTA QUE PODRÍA HABER BARRO, PIEDRAS, RAÍCES Y CANSANCIO

- Abraza todo eso, porque es parte del ritual. El trail te lleva a lo salvaje, y eso también implica incomodidad. Con cada paso, te haces más fuerte.

CORRE CONECTADO A TU CUERPO, A TU RESPIRACIÓN Y AL ENTORNO.

EL TRAIL NO ES COMPETENCIA, ES CAMINO COMPARTIDO.

ESCUCHARTE, DESAFIARTE CON AMOR Y DISFRUTAR EL PROCESO ES LO QUE REALMENTE IMPORTA. Y SI LLEGAN LOS RESULTADOS, QUE SEAN LA CONSECUENCIA NATURAL DE TU TALENTO Y DEL TRABAJO QUE HICISTE PARA HONRARLO.

QUE CADA ZANCADA SE VUELVA UNA FORMA DE VOLVER A TI.