

Un entrenamiento de altura



ENTRENAMIENTO DURANTE TRES MESES
Un «gimnasio» reducido
► Especialistas del Centro de Investigación del Deporte (CID), del Instituto de Bioingeniería (IB) y del Instituto de Biología Molecular y Celular (IBMC), todos ellos de la Universidad Miguel Hernández, están colaborando y ayudando a este equipo de alpinistas. Los escaladores afrontarán su preparación durante los tres meses previos a su ascenso.



RECOGIDA DE DATOS
Asesoramiento de científicos y especialistas
► Los expertos que llevan a cabo el proyecto han observado que, actualmente, los escaladores que quieren acceder a cimas de gran altura no disponen de un asesoramiento adecuado. Por otra parte, los científicos y especialistas también se van a beneficiar de este «Reto Everest» ilicitano porque les va a permitir tomar gran cantidad de datos en muchos sentidos.



Los alpinistas disponen de una tienda que simula las condiciones de ausencia de oxígeno que se van a encontrar a lo largo de su ascenso al Everest.

Puesta a punto. Todo un reto es lo que aguarda a seis alpinistas, cinco de ellos ilicitanos, que a partir de marzo tratarán de subir el Everest. Para afrontarlo con las mayores garantías, están contando con la ayuda de la Universidad Miguel Hernández que ha puesto a su disposición un espacio para entrenar en condiciones simuladas de miles de metros, así como un suplemento testado y basado en la hierbabuena para mejorar su recuperación.

Un entrenamiento de altura



J. M. Grau

FOTOS DE DIEGO FOTÓGRAFOS

Elche

► A partir del 19 de marzo seis alpinistas -Jaime, Alejo, Juan, Traso, Francis y Tari- intentarán, tras un mes, hacer cumbre en el Everest. Y para aumentar sus posibilidades de éxito, se están poniendo en manos de expertos e investigadores de la Universidad Miguel Hernández, pero también de la Universidad del País Vasco.

El primer elemento que llama la

atención es que durante los tres meses previos a la expedición sus integrantes se van a someter a un programa de entrenamiento en el que destaca una tienda que simula las condiciones de altitud propias de la alta montaña, a fin de evitar en lo posible el denominado mal de montaña.

Según Aritz Urdampilleta, la tienda de hipoxia normobárica permite a los escaladores entrenarse en fuerza y resistencia como si estuvieran a varios miles de metros de altura, incluso a 7.000. Eso se consigue generando unas condiciones de oxígeno en ocasiones de sólo el 12%. «El entrenamiento clásico para el alpinista es aeróbico, es decir, correr, pero

Seis alpinistas se preparan en la UMH en una tienda que simula la escasez de oxígeno propia del ascenso antes de subir al Everest

aquí podemos desarrollar rutinas explosivas», apunta el experto vasco.

De este modo, dentro de la tienda se hace bicicleta estática, pero también levantamiento de pesas y otros ejercicios para preparar y aclimatar al expedicionario de cara a lo que se va a encontrar en lo alto.

Pero el modo de afrontar el citado reto no sólo se limita a potenciar la parte física, sino que también se va a intentar contar con la ventaja que ge-

nera el suplemento PLX basado en un extracto de hierbabuena y que, como señalaba ayer el investigador del Instituto de Biología Molecular y Celular Vicente Micol, fue desarrollado hace unos cinco años en los laboratorios de la UMH y que ha sido destacado con un premio nacional.

En principio, este suplemento ayuda a acelerar la recuperación muscular y aporta una cierta capacidad antioxidante, lo que permite una mejor adaptación al ejercicio.

Precisamente, gracias a esta aventura, los investigadores de la UMH van a testar este suplemento por primera vez en escaladores.

Por último, esta experiencia vital también va a servir para realizar un se-

guimiento de los aspectos nutricionales de los alpinistas antes, durante y después de la subida del Everest. En este caso, los encargados del aspecto nutricional del programa son el subdirector del Instituto de Bioingeniería de la UMH, Enrique Roche, y el investigador Néstor Vicente, que diseñarán las dietas de los escaladores durante el período de entrenamiento previo a la ascensión, así como la logística necesaria durante la expedición, según se señaló ayer desde la Universidad. Por tanto, se trata en cierto modo de una expedición pionera puesto que aborda aspectos novedosos con una actuación integral a tres bandas: nutrición, suplementación y entrenamiento.