



NEWSLETER Jinetes febrero 2014

Hola a todos,

A través de este boletín queremos proporcionar información periódica sobre la preparación de la segunda edición del Ut4M.



CARRERA

Tenemos dos buenas noticias que comunicarles respecto a los puestos de avituallamiento. En primer lugar, Vif pondrá a disposición el gimnasio para el avituallamiento. Vuestras familias y amigos, así como los corredores de relevos, no tendrán que esperar vuestra llegada bajo el sol de agosto. En cuanto a Uds., podrán aprovecharlo para hacer una pausa de 5 minutos y tomar un poco de aire fresco ;-)

Por otro lado, en la Croix de Chamrousse se encuentra el nuevo restaurante de montaña que os dará la bienvenida tras las largas horas de subida desde Riouperoux. Podrán disfrutar de la comodidad de este lugar y de la maravillosa vista del valle.

Otro punto importante para Uds. es que estamos trabajando actualmente en la programación de la barrera horaria de 160 kilómetros y de la carrera de relevos, para que la mayoría de los corredores puedan terminar la carrera. Haciendo caso a los comentarios de los participantes de la primera edición, hemos decidido fijar barreras horarias menos exigentes en el Vercors y el Taillefer, manteniendo un tiempo total de 53h. Os daremos más detalles al respecto en breve.

En cuanto a la salida de Grenoble, queremos informarles que las obras del tranvía han sido completadas, por lo que podrán correr sobre las vías hasta las afueras de la ciudad.



VOLUNTARIOS

El éxito de esta aventura no será posible sin los voluntarios. Recluten a vuestro alrededor, vuestras familias y amigos pueden venir a alentarlos a la vez que a aportar con su ayuda! Así, el Ut4M será más que nunca la fiesta de todos.



INSCRIPCIONES

INSCRIPCIONES?

Si conocéis a otras personas inscritas en la carrera de relevos 160 -amigos, colegas o miembros de una misma familia-, no olvidéis que podéis ser parte de la misma comunidad. Para ello, cada corredor deberá registrarlo en su perfil GeoFP. ¡La comunidad más representada ganará el trofeo del desafío de las comunidades!



RECONOCIMIENTOS

RECONOCIMIENTOS?

Este año, entre los meses de abril y agosto, una docena de encuentros serán propuestos para reconocer el recorrido. Habrá para todos los gustos y todos los niveles. Desde la "pequeña" salida de 2h hasta un fin de semana completo que incluye una noche en un refugio.

Además, nos gustaría también contar con socios para la realización de pruebas de material y consejos de preparación. Estén atentos, revisen sus correos así como nuestra web con regularidad. Si están interesados, a inscribirse lo antes posible!



Rémy MARCEL, renombrado corredor originario de Grenoble, especialista de la ultra distancia y preparador físico de carreras por montaña, nos hace el honor de compartir su pasión y su experiencia en el UT4M. En cada uno de nuestros boletines, encontrarán sus consejos con el fin de ayudarlos en su preparación para este gran evento. Así mismo, estará presente en algunas de las fechas de reconocimiento para cada participante comparta sus dudas e impresiones con él. Estará también a cargo de la largada de la UT4M 160.

Pueden contactarlo a través de [su blog](#) o el del [3D Trail](#) que están igualmente asociados a nuestro evento.

Los consejos del mes:

Si aún no lo hicieron, es necesario pensar en una planificación coherente de vuestras



carreras de preparación y vuestras etapas de desarrollo. Personalmente, me parece que lo mejor es no planificar competencia alguna durante los dos meses previos a una carrera de ultra distancia, a fin de privilegiar acciones y salidas específicas (en las que se alternen el senderismo y la carrera por montaña) más orientadas a vuestro objetivo y que provoquen menos fatiga. Esto permitirá también mejorar el descanso mental con miras a la la carrera de destino.

Por supuesto, vuestra planificación dependerá de vuestras necesidades, deseos, oportunidades, experiencias, ...

Es sin embargo preferible no el buscar acumular grandes intervalos de preparación sino una progresión en la duración de los esfuerzos. Por ejemplo, para la carrera UT4M 160, las carreras de preparación podrían ser: 30 kilómetros en marzo, 50 kilómetros hacia finales de abril, 80 kilómetros en junio. Para la UT4M 90 : 25 kilómetros en marzo, 45 kilómetros hacia finales de abril y 60 kilómetros en junio

En los meses venideros, no hace falta realizar caminatas larguísimas. Centrarse en la calidad, realizando algunas sesiones en las que se alternan minutos de trote y de trabajo intenso, en senderos de baja dificultad. Pero cuidado con los excesos! si Ud. no realiza nunca este tipo de trabajo "alternado", no haga más de 3 sesiones de este tipo en una semana. Una sesión semanal será suficiente ... Si usted realiza por lo general una por semana, trate de ir a 2.

Por último, no dude en dar variedad a la diversión, realizando salidas de esquí de fondo, de esquí de travesía, raquetas de nieve, ciclismo... Esto complementará ventajosamente su preparación física .

Rémy

Y no olvidéis de visitar con regularidad nuestra web y nuestro nuevo foro. Hay nueva información cada semana: <http://ut4m.fr>!

Deportivamente,



Ut4M Team



Office de Tourisme
www.grenoble-tourisme.com