

14, 15 y 16 de octubre 2016

Salón de actos Centro de Postgrado y Consejo Social
Universitat Jaume I



**Congreso
Internacional
de carreras
por montaña**



No hay evidencias que iniciar una Carrera de Ultramaratón de 119-116 km a media noche suponga una reducción en el rendimiento de los corredores

Carlos Hernando, PhD ¹ , Bárbara Hernando, MSc ¹ , Ignacio Martinez-Navarro, PhD ^{2,3} , Oscar Chiva, PhD ² , Eladio Collado, PhD ¹ , Nayara Panizo, PhD ¹ , Vicente Porcar, MD ¹

1 Universitat Jaume I de Castellón, 2 Universidad de Valencia, 3 Hospital NISA 9 de Octubre de Valencia



Congreso
Internacional
de carreras
por montaña



PROYECTO PENYAGOLOSA

Trail saludable



Fecha: 9 y 10 de Mayo de 2015

Distancia: 119Km

Subida: 5491 m.

Bajada: 4279 m.

H. de salida: 6 am (Temperatura: 23.2°C, Humedad: 48%)

Meta: Rango de temperatura: 9.9 – 15°C, Rango de

humedad: 55 – 68%

Fecha: 23 y 24 de Abril de 2016

Distancia: 116.3Km

Subida: 5696 m.

Bajada: 4447 m.

H. de salida: 12 pm (Temperatura: 13.8°C, Humedad: 81%)

Meta: Rango de temperatura: 4.8 – 15.8°C, Rango de

humedad: 61 – 76%



Castellón 14-16 Octubre 2016

Objetivos

- El objetivo de este estudio era analizar el impacto sobre el resultado de los corredores que inician la prueba a la media noche, ocasionado por una inferior calidad de descanso antes de una ultramaratón

Material y Métodos

- Participantes

- 8 *finishers* en ambas ediciones de la ultramaratón CSP115 de 2015 y 2016 (6 hombres y 2 mujeres)
- BMI= 23.32 ± 1.40 2015 edición ; 23.31 ± 2.40 2016 edición.



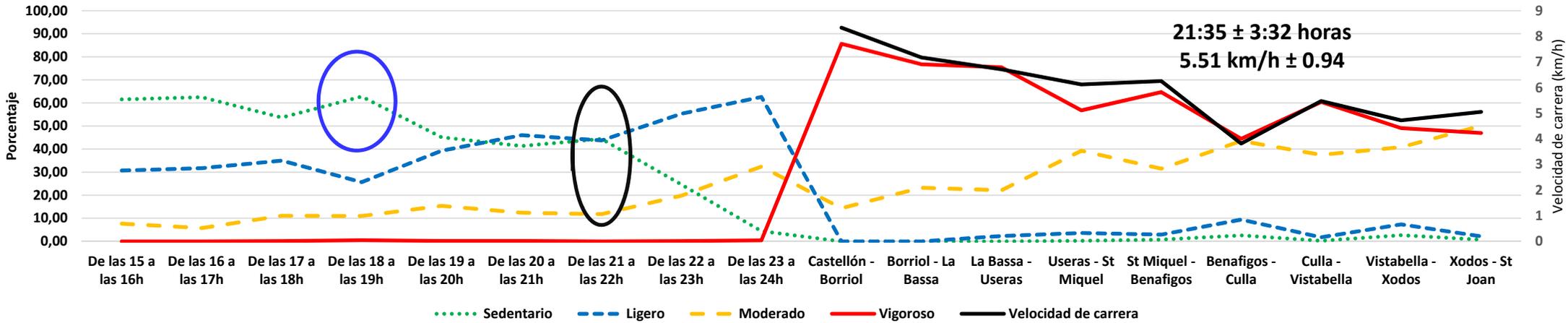
Acelerómetro *GENEActiv*
(Activinsights Ltd., Kimbolton,
Cambridgeshire, United Kingdom)

Material y Métodos

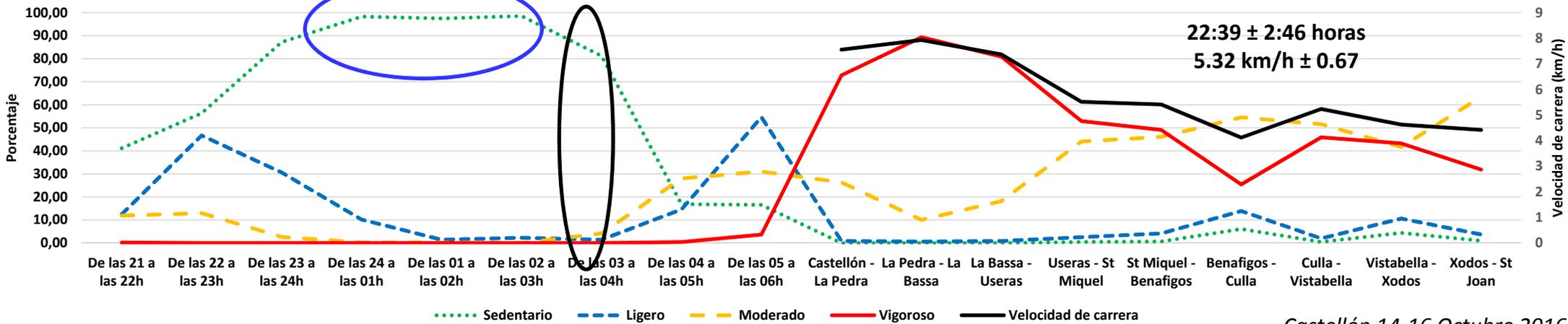
- Los acelerómetros fueron llevados desde 9 h antes de la salida hasta la meta.
- Frecuencia: 85.70 Hz
- Muñeca de mano no dominante, como un reloj de pulsera
- Cuatro intensidades de esfuerzo (Esliger et al. 2011)
 - Sedentario (p.e. reposo, <1.5Mets)
 - Ligero (p.e. caminar, >1.5Mets <4Mets)
 - Moderado (p.e. trote, >4Mets <7Mets)
 - Vigoroso (p.e. carrera, >7Mets)

Resultados: Edición 2016 *versus* 2015

Evolución de la acelerometría desde las 3pm del día anterior a la salida de la carrera hasta la línea de meta. 2016 n=8

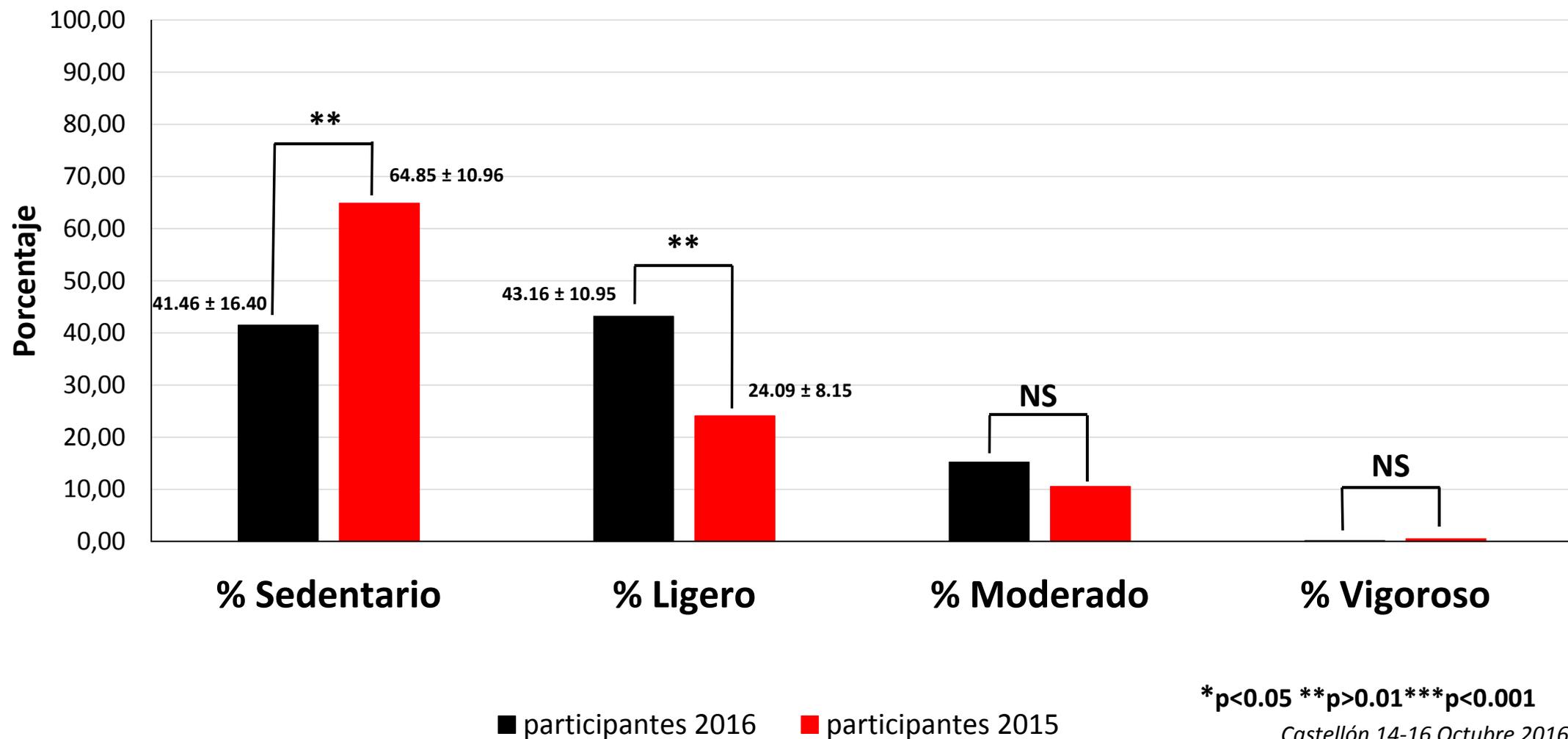


Evolución de la acelerometría desde las 9pm de la noche anterior a la salida de la carrera hasta la línea de meta. 2015 n=8



Resultados: edición 2016 versus edición 2015.

(Porcentaje de tiempo consumido en cada intensidad de esfuerzo durante las 9 horas de descanso previas al inicio de la carrera)



Castellón 14-16 Octubre 2016

Conclusiones

- A pesar de que el descanso durante las nueve horas previas al inicio de la carrera fue de peor calidad, no se observaron evidencias significativas que confirmen que por salir a media noche se obtiene un peor resultado.
- Este estudio sugiere que el resultado final en una carrera de ultramaratón es posible que esté más influenciado por factores ambientales, como la temperatura o el número de horas de exposición al sol, que por la calidad del descanso en las 9 horas previas a una carrera de ultramaratón.
- Necesaria incorporación de deportistas para incrementar la validez del estudio.

Colaboradores





Gracias por vuestra atención

14, 15 y 16 de octubre 2016

Salón de actos Centro de Postgrado y Consejo Social
Universitat Jaume I



**Congreso
Internacional
de carreras
por montaña**

