

Estás aquí: >> Inicio >> Técnica >> Destreza >> Entrevista Lizzy Hawker

## Técnica

Febrero

## Destreza

**Entrevista Lizzy Hawker**  
[Cómo prepararse un Ultra Maratón de Montaña]



Publicado: 1 de Febrero de 2010

## Entrevista Lizzy Hawker [Cómo prepararse un Ultra Maratón de Montaña]

valoración del artículo: ★★★★★

Por Redacción Adventure Life



### ¿Como te preparas para el North Face Ultra Trail du Mont Blanc?

La preparación para un ultra maratón de montaña como el The North Face Ultra Trail du Mont Blanc requiere preparación física y mental. En una carrera de larga distancia como esta la actitud mental es muy importante. Para mí, este Ultra-trail llega al final de un largo verano de carreras, así que estas carreras son en sí mismas un excelente entrenamiento. Consigo resistencia de una forma natural, así que me concentro más en la velocidad. Cada uno es diferente ya que empiezan desde un punto distinto con respecto a la forma física, experiencia, etc... Pero para un ultra largo, el mejor consejo es simplemente echar horas sobre tus zapatillas y en las montañas: ya sea caminando, corriendo o haciendo montañismo. Tu cuerpo y tu mente necesitan acostumbrarse a sobreponerse al cansancio para darse cuenta que siempre pueden seguir algo más. Para resumir, creo que la preparación se sustenta en tres pilares: física (construida durante las largas horas de entrenamiento a través de los años), logística (como preparar la carrera, llegar allí, disponer del equipo correcto, normas de la carrera) y mental.



### ¿Sigues algún programa de nutrición para prepararte para esta carrera de montaña?

Yo no sigo ningún programa especial, sin embargo cada día tomo una dieta saludable y simple, y me funciona incluso para las competiciones de resistencia. He sido vegetariana desde los 5 años (ni carne ni pescado), y como una gran variedad de fruta y verduras, evitando todo lo posible de comida procesada. Durante los "ultras" de montaña tiendo a mantenerme fiel a la comida "de verdad" más que a los manufacturados complejos deportivos (geles, bebidas, barras, etc...) porque son más baratas y bastante más nutricionales.

### ¿Utilizas algún programa de Hipoxia para mejorar tu resistencia fisiológica?

Yo vivo en las montañas desde hace 18 años, sobre los 1500 metros. Sin embargo, antes vivía a nivel del mar y mucho de mi entrenamiento lo realizaba por carretera. Pero ahora tengo la suerte de estar bien aclimatada a la altitud y

rendir bien a altitud. El mejor consejo para alguien que quiera competir en un "ultra" de



montaña es, quizá, emplear un par de fines de semana similar a donde se va a disputar la prueba para altitud, y entonces decidir cuánto tiempo necesito para hacerla y con qué grado de responsabilidad de competición.

[Regístrate](#)



[Contactar](#) | [Acerca de](#) | [Mapa web](#) | [Publicidad](#)

Buscar



En adventurelife.es  En esta sección

**¿Qué consejo le darías a un lector de AdventureLife que quiere hacer una carrera de montaña?**

Que planee bien el camino, que se entere de los puntos de apoyo, que se prepare bien (física, mentalmente, sin olvidar el aspecto logístico), y entonces en la carrera,

[Noticias](#) | [Opinión](#) | [Entrevistas](#) | [Cursos de aventura](#) | [Reportajes](#) | [Equipación](#) | [Salud](#) | [Técnica](#) | [Blogs](#) | [ALTV](#) | [Foro](#)

PHOTO: GORE-TEX



**¿Qué montaña estas planeando correr en el futuro?**

Cualquiera en la que me encuentre en ese momento.

**¿Alguna vez te has perdido en la montaña mientras corrías?**

Físicamente no, bueno y si en alguna ocasión me he salido temporalmente del camino, siempre he puesto cuidado para volver y llegar donde tenía planeado terminar. Mentalmente sí, algunas veces los pensamientos vuelan mientras estás ahí fuera en la montaña! Pero, para mí estar en la montaña y en mitad de una carrera es encontrarme a mí misma (más que perderme), porque en movimiento es cuando me conozco más en profundidad.



Perfil:

- **Nombre:** Elizabeth (Lizzy Hawker)
- **Profesión:** Atletas de resistencia, científico medioambiental, escritora e instructora
- **Edad:** 33
- **Nacionalidad:** británica
- **Zonas preferidas para correr:** Montañas y territorios salvajes
- **Patrocinadores:** The North Face (también Accapi, La Sportiva, Sziols)
- **Récords:** Everest campo base a Kathmandu, Zermatt Maraton, Swiss Alpine Davos (78km), en el 2006 Campeona del Mundo 100Km
- **Música:** Conquest of Paradise de Vangelis, Dreams of a Journey de Nyman
- **Comida:** Pan casero, un buen queso, uvas y un vaso de vino
- **Entrenadora:** Lizzy, en colaboración con la Laufschule Scuol en los Alpes suizos, dirige cursos de entrenamiento, running tours y ofrece entrenamiento personal

Más información: [www.lizzyhawker.com](http://www.lizzyhawker.com)

Programas de entrenamientos: [www.lizzyhawker.com/programme.html](http://www.lizzyhawker.com/programme.html)



Enviar a un amigo



Compartir



**¿Te ha interesado este artículo?**

Visita otros artículos que pueden ser de tu interés:

16 de Diciembre de 2008

[The North Face Ultra Trail du Mont Blanc: La Aventura empieza Mañana](#)

12 de Marzo de 2009

[Crosswind HPI Zapatilla Trail Running](#)

16 de Febrero de 2009

[CELERATOR \(Vasque\) Técnica y ultraligera para trail running](#)

10 de Febrero de 2009

[Diadora Mythos Trail Conviértete en el rey de la montaña](#)

04 de Febrero de 2009

[Salomon Outdoor y Trail Running Novedades en la ISPO 2009](#)

01 de Junio de 2009

[Trail Running mujer Zapatilla HI-TEC Multiterraz III](#)

Nombre