

# Marc Pinsach se prepara para la Olla de Núria

Outdoor Actual | 10.07.2014

Tras el segundo puesto logrado en la Volta Cerdanya Ultrafons y en el Sentiero 4 Giulio, Pinsach ha pasado unas semanas de entrenamiento y preparación para la que está siendo su segunda temporada de trail running. Según comentaba: "Estas dos últimas han sido carreras de entrenamiento que programé a modo de test y para acumular Km de calidad en medio de unas semanas de mucha carga de entrenamiento, con buenas sensaciones en ambas. Estas últimas semanas he seguido acumulando horas y kilómetros corriendo y combinando con la bici de carretera para evitar lesiones. También he hecho alguna sesión de intensidad para afinar un poco más la forma. "

Pinsach se prepara ahora para afrontar, este próximo domingo, la Olla de Núria. Una prueba donde ya venció el año pasado y donde se siente cómodo: "Es una carrera con un recorrido muy atractivo. Está toda la carrera por encima de los 2500m y esto significa estar en plena montaña durante todo el recorrido sobre terreno verdaderamente montañoso, donde no te puedes descuidar ni un momento. Además también tiene el aliciente de ser una carrera relativamente corta lo que le permite hacer una gran carrera y no comprometer demasiado la recuperación por las carreras siguientes y para poder seguir entrenando bien "

La prueba, de 21km y 1.950m de desnivel positivo se disputa en alturas superiores a los 2.500m en los alrededores del Valle de Núria, con salida y llegada al Santuario de Nuria y el Puigmal (2.090m) como punto más alto del recorrido. Los rivales a batir por Pinsach son viejos conocidos del atleta, y entre ellos, los hermanos Cardona, Roc o Jessed Hernández entre otros.



Publicat a: Outdoor Actual

Font del document: <http://www.outdooractual.com/Marc-Pinsach-se-prepara-para-la-Olla-de-Nuria-ACTIVIDAD-30000000-0000-0000-0000-000000000001-NOTICIA-20140710.aspx>