

EN ESTE NÚM. SEP/OCT 2020

Conoce a nuestros equipo. Por qué empezaron y como entrenan

La Importancia de contar con un buen handler

Además, conoce poco a poco los circuitos de nuestra comunidad y cercanos.

MusCava

REVISTA
PARA
MUSCOVITAS
Y AMIG@S



REVISTA MUSCOVITA Y AMIG@S N. 1
EDITADA POR JOSE LUIS GARCÍA

Colaboraciones: Sergio García, Enrique Marco, Alba Gisbert Anabel

Este primer ejemplar, nace de una idea que ya llevaba tiempo rondando por mi cabeza. Aunque ya en su primera portada indica Revista del Club Muscova, tengo que pedir disculpas puesto que ha sido una idea personal, implicando exclusivamente a quienes firman su artículo, pero pretendía ser una pequeña sorpresa y una humilde aportación a que este deporte pueda darse más a conocer en nuestra comunidad.

A la espera de un futuro incierto sobre esta revista os presento el que puede que sea el único ejemplar o el primero de muchos deseando que cuanto menos tengáis algo más que leer sobre el mushing.

Imagen de Portada
Alba Gisbert Aliaga

EDITORIAL

Alba Gisbert y...

CDI MusCoVa



1. Cuánto tiempo llevas practicando este deporte? Hace casi dos años hice mi primera carrera con Lola y desde entonces nos hemos recorrido media España de carrera en carrera.

2. Cómo se te ocurrió empezar? Aproximadamente hace tres años, sólo teníamos a Azor, nuestro primer perro, y salíamos siempre a correr y al monte con él, hasta que un día vimos que hacían una carrera en Muro de Alcoy de Canicross y sin tener ni idea de lo que este mundo era, allá que fuimos. Participaron mi pareja y Azor y la verdad que nos encantó el ambiente, unir deporte y mundo canino es un plan perfecto para cualquier día!

3. Carreras más destacadas que hayas participado y logros en este deporte. Hemos competido dos años en el Campeonato de la Comunidad Valenciana realizado en La Yesa (Valencia) organizado por La Federación Valenciana de Deportes de Invierno y el Club Muscova y tenemos muy buenos recuerdos de aquellas tierras. En su última edición fuimos Campeonas de la Comunidad Valenciana en nuestra categoría. Destacar también nuestra primera participación en un Campeonato de España. Fue el pasado mes de Diciembre en Galicia y conseguimos una satisfactoria novena posición, dadas las grandes atletas y el alto nivel canino que hay en este deporte.

4. Hablamos un poco de tu equipo. De dónde viene tu equipo actual. Actualmente mi compañera de equipo, mi otra mitad y la que me saca a correr cada mañana es Lola, perrita de raza Vizsla o Braco Húngaro. Siempre dispuesta a acompañarme, ya sea suelta o atada, según entrenamientos y temporada.

5. Cómo planteas tus entrenamientos y donde entrenas. Para poder seguir el ritmo de uno de cuatro patas hay que darle antes bastante caña a nuestras dos!!! Entrenamientos de series, fuerza, Fartlek... y cuando las temperaturas nos lo permiten y la temporada se acerca, entrenamos juntas un par de días a la semana. Tenemos la suerte de vivir en el campo y podemos salir desde casa a entrenar por estupendos caminos de tierra.

6. Algún secreto confesable para disfrutar este deporte? Y para mejorar resultados? Lo más importante es tener claro que en este deporte los que mandan son ellos, los de 4 patas. No siempre más es mejor y ellos tienen que disfrutar en cada entreno, en cada carrera. Siempre se tienen que quedar con ganas de más. Dedicación, constancia y pasión son las claves del mushing.

7. Qué consejo le darías a alguien que empieza? Para alguien que quiera empezar a conocer este mundo le aconsejaría que se informe muy bien, en algún club o con gente que tenga experiencia en mushing antes de empezar. Es un mundo apasionante y muy satisfactorio, cuando ves disfrutar a tus perros en una carrera dándoles todo para llegar a meta la satisfacción es máxima.

...Lola



1. Cuánto tiempo llevas practicando este deporte?
Desde el 2017, esta va a ser mi 3ª temporada.

2. Cómo se te ocurrió empezar?

Saliendo a correr con Lila, veía que ella iba delante tirando, a partir de ahí me informe sobre hacer deporte con mi perro y descubrí el canicross

3. Carreras más destacadas que hayas participado y logros en este deporte.

*Copas y Campeonato de España sobre tierra puesto 23

*Campeonato autonómico Comunidad Valenciana puesto 1º Veteranos

*Liga Castellon canicross, puesto 2º veteranos

*1º absoluto canicross Enguera

*2º absoluto canicross Xàtiva

*1º veteranos liga Ciudad Real

4. Hablamos un poco de tu equipo. De dónde viene tu equipo actual. Miequipo es pequeño, de momento solo tengo a Lila una cruce de podenca de tan solo 8 kilos, que es adoptada de una protectora de Madrid, Provolan.

5. Cómo planteas tus entrenamientos y donde entrenas.

La mayor parte del año los centro en mi, en mi preparación física, tenemos que estar preparados para seguir los ritmos que nos exigen nuestros perros, a Lila la suelo entrenar en salidas cortas enganchada a la bici cuando la temperatura lo permite, le suelo enfocar más a la fuerza y en los meses calurosos le dejo que haga la perra, intentando que nade (cosa que no le gusta nada). Suelo entrenar en los alrededores de mi pueblo y siempre que y siempre que podemos en las quedadas que hacemos con el club Muscova.

6. Algún secreto confesable para disfrutar este deporte ? Y para mejorar resultados?

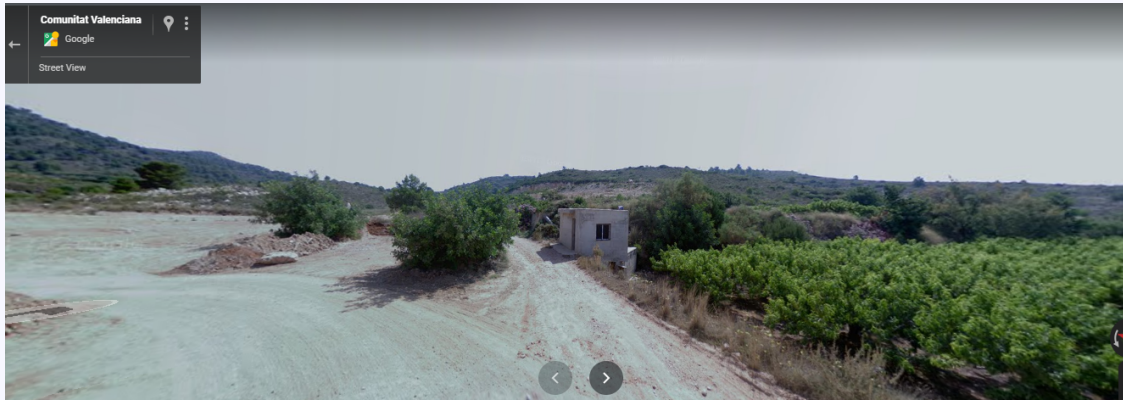
Hacerlo en compañía y hacer que Lila disfrute corriendo, para mejorar hay que ser constante en los entrenamientos y planificar la temporada.

7. Que le dirías a alguien que empieza?

Que nunca obligue correr al perro, que recuerde que es un deporte de equipo en el cual manda el perro y que busque un club de Mushing en su zona donde como a mí te enseñarán a hacer las cosas bien.

ZONA ENTRENAMIENTO EL TELLO (VALENCIA)

En la provincia de Valencia a 30 minutos de la capital, en la carretera que va desde Benifaió/ Almussafes hacia Llombai y Alfarp justo tras pasar una gasolinera que se nos queda hacia la izquierda si vamos dirección Alfarp en el punto kilométrico 12 nos saldra a la derecha justo antes de llegar a un invernadero un camino asfaltado que si lo seguimos, tras unos 400 metros aproximados y girando a la derecha al llegar al Stop llegaremos a este punto con la garrofera en medio del camino que será el lugar donde dejaremos el vehículo (39°17'38.4"N 0°31'34.1"W)



Desde aquí empieza un circuito con muchísimos kilómetros y buen suelo (puesto que lo alisaron hará cosa de un año para la puesta a punto de una torre de observación y de prevención contra incendios).

Aunque los primeros metros son en liso, el circuito es de subida, como nos gusta para calentar bien, de hecho en breve nos daremos cuenta puesto que subiremos la temida subida llamada “Mig Infart”, su nombre ya lo dice todo, es muy corta quizá 200 metros pero con un gran desnivel, es además el único tramo de asfalto que encontraremos en los muchos km que tenemos por delante.

Una vez arriba continuamos llaneando y 600 metros mas adelante tenemos la segunda subida justo arriba podremos continuar recto si queremos seguir haciendo más km o tomar una alternativa a la derecha que continua paralela hasta que se vuelve a incorporar a la principal (podemos utilizar esta opción si hacemos canicross o si es principio de temporada) Si regresáramos ahora hasta donde esta el coche habiendo tomado la derecha habríamos hecho 3k.

Si hemos continuado por la principal unos 400 metros mas adelante se incorpora por la derecha la paralela que habíamos desechado y unos 50 metros más adelante sale a la izquierda en subida y con un giro casi de 90° la pista que debemos continuar hubieramos seguido recto acabaríamos en una senda que contactaría de nuevo más adelante con la principal pero con tramos muy técnicos, la única opción de pasar por aquí con perro es si lo llevamos suelto).

Hemos seguido por la principal y de nuevo disponemos de una pista ancha y muy buena otros 700 metros con algunos badenes que nos vendrán bien para cambios de ritmo pero ojo que enseguida comenzaremos a bajar fuertemente hasta un barranco que cruzamos (por ahí he entrenado muchos años con 8 perros pero deberemos ir muy lentos para no salirnos de camino con nuestro vehículo, si tenemos esto controlado no hay problema) nada más cruzar el barranco tenemos dos opciones y tomaremos la de la izquierda por aquí podemos continuar 1 km más hasta empezar la subida que los ciclistas de la zona llaman “ La Reina” si vais a este circuito sabréis la razón de su nombre, un gran desnivel durante aproximadamente 500-600 metros pero una vez llegas arriba te recomiendo que si has madrugado pares en este punto y disfrutes de la vista



Recuperadas las energías, si aun quieres continuar podrás continuar otro km más hasta un cruce con muchas opciones, normalmente yo suele coger la de la izquierda y hacer algún km más por esa pista ancha y poco más adelante doy la vuelta para regresar por el mismo camino. Espero que lo disfrutéis, pero ojo, recuerda que la montaña es de tod@s y que nos gusta verla limpia, llévate contigo la basura que hayas podido genera, geles energeticos, bolsas, cámaras pinchadas de tu vehículo,... durante muchos años entrenando por esta zona me sigue sorprendiendo tener que llamar la atención a ciclistas y corredores que en teoría son amantes de la montaña. Un fuerte abrazo y buen mushing!



CIRCUITOS MUSCOVA