¿Cómo se prepara un piloto para la competición más eléctrica?

Motor | 23/03/2021



El piloto de CUPRA Mattias Ekström se prepara física y mentalmente para la dura competición Extreme E con la ayuda de la luchadora profesional Madeleine Vall

Hielo, arena, selva, océano, nieve… conducir en condiciones tan adversas no es nada fácil, y aún menos si te enfrentas al cronómetro. Para ello, el piloto Mattias Ekström, que competirá en las carreras Extreme E con el equipo ABT CUPRA XE, debe prepararse física y mentalmente. Actualmente el sueco está ultimando su entrenamiento para el campeonato, donde los pilotos conducirán SUVs todoterreno eléctricos por zonas desérticas, árticas, oceánicas, selvas y glaciares. Pero no entrena solo, la luchadora profesional Madeleine Vall, embajadora de CUPRA que tuvo un papel en Wonder Woman como la amazona Egeria, está allí para ayudarlo.

- El cuerpo al límite. “En motorsport quizás no tienes que entrenar para ser el tipo más fuerte o musculoso, pero es muy importante trabajar la capacidad de concentrarte y la resistencia”, explica Ekström. Aun así, con Vall el piloto ha superado los retos de su cuerpo: “Es una mujer realmente fuerte que me ha ayudado a ser más duro y a aguantar lo que venga para estar preparado para una competición tan exigente como Extreme E”, comenta.

- Entrenar como un piloto. Aparte de la preparación física, Ekström también se entrena como

piloto. ¿Cómo? Conduciendo. “Como piloto, debo mantener mis reflejos al máximo, manejar el volante a gran velocidad y coger el tacto al freno y el acelerador”, confiesa. Y añade: “Esto se entrena conduciendo, por lo que aprovecho para salir con mi CUPRA Formentor por la nieve siempre que puedo y, además, tengo un simulador en casa para sumergirme en el ambiente de la competición”.

- Mens sana in corpore sano. Sin embargo, para el piloto lo principal es entrenar la mente: “Puedes estar muy fuerte físicamente, pero si no trabajas la concentración y cómo manejar el estrés, eso influye en la manera de coger el volante y de afrontar la carrera”. Para ello, Ekström ha aplicado una estrategia que aúna ejercicio físico y mental con pilotar: “Si, por ejemplo, no condujera durante un tiempo, mis ojos se cansarían más a menudo, porque en una carrera debes ir a gran velocidad a la vez que debes observar a tus competidores y estar atento al circuito”, argumenta. “Es vital mantener el espíritu vivo para ser capaz de tomar buenas

decisiones en menos de un segundo, por lo que la gestión del estrés es primordial", explica el piloto.

- Una competición de extremos. Extreme E arranca el próximo 3 de abril con la etapa desértica en Arabia Saudí, pero este es solo el principio de una odisea que pasará por cuatro continentes y cinco terrenos distintos. Las siguientes etapas se realizarán entre el 29 de mayo y el 12 de diciembre de 2021 y transcurrirán en el Lac Rose de Senegal, en el hielo de Groenlandia, en pleno Amazonas brasileño y en el glaciar de Tierra del Fuego, en Argentina. En el equipo ABT CUPRA XE, el sueco formará tándem con la piloto alemana Claudia Hürtgen. "Me siento

preparado para esta aventura: Claudia, el equipo CUPRA y yo hemos trabajado muy duro para llegar a esta competición y vamos a por todas”, concluye Ekström.

Autor: Redacción