

Fecha: 27-01-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Outdoor
Tipo: Noticia general
Título: Bent Rønnestad, entrenador de Tom Pidcock: "Chile ofrece algo que no existe en Europa: altura y verano"

Pág.: 3
Cm2: 851,0
VPE: \$ 11.178.192

Tiraje: 126.654
Lectoria: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Bent Rønnestad, entrenador de Tom Pidcock: "Chile ofrece algo que no existe en Europa: altura y verano"

Bent Rønnestad ha pasado buena parte de su carrera midiendo lo que no siempre se ve: cómo responde el cuerpo cuando el oxígeno escasea, cómo se adapta la sangre, cuánto tiempo necesita un atleta para transformar la altitud en rendimiento. Su trabajo científico, centrado en la fisiología del ejercicio y el entrenamiento en altura, no se queda en el laboratorio. Se diseña para tocar pistas, carreteras y montañas. Para modificar, en la práctica, la manera en que se entrena el alto rendimiento. El territorio nacional significa hoy el punto de cruce perfecto entre la investigación y el entrenamiento cotidiano para Bent Rønnestad. Ese enfoque, meticuloso, pero siempre atento al contexto, es el que hoy estructura su trabajo con Tom Pidcock, ciclista británico que ganó el oro olímpico en Mountain Bike en los juegos de Tokio 2020 y Londres 2024, además de los mundiales de 2020 y 2023. Lejos de la figura del genio solitario, Rønnestad insiste en la idea de equipo. En Chile, ese trabajo se ha desarrollado en la altura de El Colorado, donde entrena junto al equipo Pinarello Q36.5 y a los hermanos Vidaurre, en un entorno que combina exigencia física, control y lectura constante del proceso. Su vínculo con Pidcock es reciente, pero suficiente para identificar rasgos que lo distinguen: precisión, compromiso y curiosidad. No hay extravagancia en su manera de entrenar. Hay cuidado. Atención a la recuperación, al descanso, a la calidad de cada entrenamiento. Pero, sobre todo, cuenta con admiración Bent, una necesidad permanente de entender por qué se hace lo que se hace. Para Rønnestad, esa disposición a comprender el proceso es

Su trabajo junto al dos veces campeón olímpico en MTB lo trajo hasta Chile, un escenario clave para desarrollar y poner a prueba su enfoque científico en altura. Aquí, la combinación de geografía, condiciones naturales y trabajo en terreno le permite observar procesos en tiempo real y transformar esa experiencia en conocimiento aplicable al alto nivel.

una de las señales más claras de un atleta *outdoor* de élite. Chile aparece en esta historia no como una casualidad, sino como una oportunidad científica. Desde Santiago, explica, basta un viaje corto para pasar del nivel del mar a los 2.500 metros de altitud. Pocos lugares en el mundo permiten transiciones tan rápidas entre distintas alturas, sumadas a un clima estable y a la posibilidad de entrenar en verano cuando Europa está en invierno. Para el trabajo en altura, esa combinación no es solo atractiva: es funcional.

Ese contexto es el que convierte su paso por Chile en algo más que una estadía puntual. Desde el Sportlab de la Universidad San Sebastián, Rønnestad participa además en la gestación de un proyecto que mira a los próximos años con la altura como eje y el oxígeno como variable central. No es el motivo inicial de su viaje, pero sí una consecuencia natural de su manera de trabajar: convertir el entrenamiento real en conocimiento aplicado y la geografía chilena en un laboratorio natural para el alto rendimiento. El proyecto que empieza a gestarse tiene un horizonte claro: 2027 y, en perspectiva, los Juegos Olímpicos de 2028. La idea es simple: obser-



var cómo responden los atletas al entrenamiento en altura, medir esas respuestas y usar esa información para entrenar mejor. No se trata solo de preparar a unos pocos, sino de generar conocimiento que pueda servir a distintos deportes de resistencia y a atletas jóvenes que están en pleno proceso de desarrollo.

ENTRE EL LABORATORIO Y LA RUTA

No se considera ni exclusivamente científico ni solo un entrenador. Desde Noruega, un país marcado por la tradición olímpica y el rigor metodológico, Rønnestad construyó una carrera lejos de los dogmas. No cree en recetas universales ni en modelos que prometen resultados inmediatos. Cree en observar,

en escuchar y en ajustar. Por eso, más que mandar, pregunta. Más que imponer, discute. "Intento desafiar a los entrenadores", explica. El objetivo no es corregir desde la autoridad, sino obligar a pensar. Esa lógica atraviesa toda su forma de trabajar. Para él, la investigación solo existe si es aplicable. Si no le sirve al atleta, simplemente no ocurre. "Si el ciclista no ve el beneficio, no lo hará", resume con pragmatismo. Por eso insiste en que cualquier proyecto con deportistas de élite debe construirse en diálogo constante con ellos y con sus entrenadores. En su perspectiva, la ciencia no manda desde un laboratorio: acompaña desde el terreno. Gran parte de su investigación se ha enmarcado en dos áreas que durante años fueron tratadas con cautela, e incluso con desconfianza, en los deportes de resistencia: el entrenamiento de fuerza y la altura. Rønnestad lo dice sin rodeos: durante mucho tiempo, los atletas de endurance le tuvieron miedo a la fuerza pesada. Temían ganar masa muscular, perder ligereza, alterar un equilibrio que creían frágil. La evidencia muestra lo contrario, sostiene. Bien aplicada, la fuerza no solo no perjudica, sino que también mejora el rendimiento. El problema

no era el método, sino los prejuicios. Algo similar ocurre con el entrenamiento en *outdoor* altura. Más que una herramienta milagrosa, lo define como un proceso que exige paciencia y precisión. La adaptación inicial, la progresión gradual de la carga, la nutrición adecuada y la hidratación son tan importantes como el estímulo mismo. "Uno de los errores más comunes es empezar demasiado rápido con la intensidad", advierte. La literatura científica es clara: se necesitan al menos tres semanas para observar adaptaciones relevantes, e incluso así, no todos los atletas responden igual. Enfermarse, no comer suficiente o tener déficits energéticos pueden explicar muchas de esas diferencias individuales. Cuando un ciclista entrena en altura, Rønnestad observa primero si el cuerpo está respondiendo. A veces lo hace con indicadores sofisticados, como la medición de la masa de hemoglobina, otras con algo más directo: el rendimiento. Cuánto puede sostener una intensidad, cómo responde a una carga, qué cambios aparecen en la medición. La tecnología importa, pero nunca reemplaza la lectura del proceso. Rønnestad no promete fórmulas ni atajos. Lo que ofrece es un marco de trabajo donde cada respuesta genera una nueva pregunta. Tal vez por eso sigue motivado después de tantos años entre *papers*, entrenamientos y mediciones. "Siempre tengo curiosidad por saber qué podemos hacer mejor", dice. En su mundo, el progreso no se celebra con certezas, sino con la posibilidad de seguir preguntando.



Q36.5 PRO CYCLING TEAM

Q36.5 PRO CYCLING TEAM