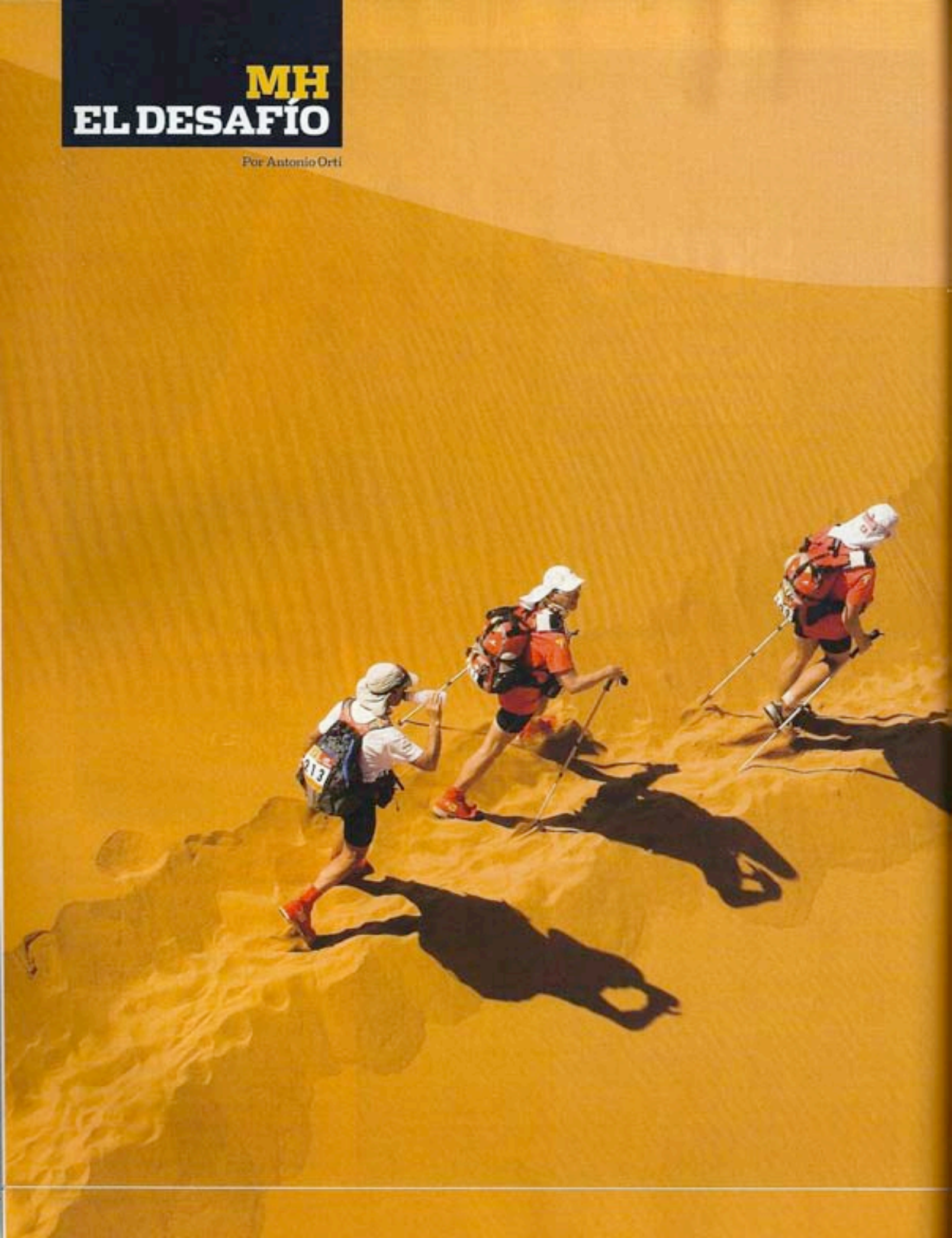


MH EL DESAFÍO

Por Antonio Orti





Ponte a prueba

El "**Marathon des Sables**" es una de las carreras más duras del mundo. Sin embargo, y a diferencia de un triatlón, cualquiera puede convertirse en "**finisher**" de proponérselo. Te retamos a saltar a la arena. Házlo y tendrás algo grande que contar a tus nietos.

T

ELEVANTAN A LAS 6 DE LA MAÑANA, CUANDO COMIENZAN A DESMONTAR LAS JAIMAS. TIENES HASTA LAS 7,30 PARA RECOGER EL AGUA Y PREPARARTE EL DESAYUNO: UNA BOTELETA CON PAPILLA Y UNA BARRITA ENERGÉTICA. A las 9,30, más o menos, se da la salida. El sol aprieta. Tu misión es completar las seis etapas de que consta la prueba. La más dura es la etapa reina, de 79 km, para la que tienes 34 horas de margen. Eso significa que podrías hacerla a 2,3 km/h, arrastrando los 12,5 kilos que, por término medio, pesan las mochilas de los 800 participantes. Pero el dato que más te interesa es éste: aun siendo un simple aficionado que sólo hubiera completado una media maratón, podrías acabar esta prueba si entrenas durante un año. Palabra...

ACEPTA EL DESAFÍO

QUÉ: "Marathon des Sables". Se trata de recorrer al rededor de 240 km en 6 etapas. Eso sí, has de cargar con tu equipo (comida y material obligatorio).

DÓNDE: En Marruecos. La temperatura media es de 30° por el día y 14° por la noche. Las inscripción sale por 3.150 euros, con salida y regreso desde Madrid (en 10 minutos, se cubre el cupo que tiene España: unos 80 participantes). Infórmate en www.nlmt.com.

POR QUÉ: Porque puedes superar tus límites y vivir una experiencia inolvidable. Además, coincidirás con gente de 32 países y, lo más importante: si eres capaz de acabar la prueba, eres capaz de muchas cosas parecidas en otros órdenes de la vida.

PLANTÉATELO

"No hay ningún viaje que te aporte por 3.000 euros lo que éste: camaradería, atardeceres en el Sahara, compartir experiencias con personas de medio mundo...", señala Josef Ajram, un barcelonés que afronta su tercera participación en Sables (en la última se clasificó en el puesto 24). Ajram, que fue séptimo en el último Campeonato del Mundo Ultraman, entiende que se trata de "un reto que puede cambiarte la vida a cualquiera". ¿La clave?: creerte que puedes hacerlo y no autolimitarte. "Salvo en 2006, cuando se registró una tasa excepcional de humedad, que provocó 150 abandonos por deshidratación, sólo abandonan alrededor de 45 personas de 800 participantes", anima Josef. Más razones para aceptar el desafío: hay hombres de 65 y 70 años que consiguen ser "finishers". El último "empujón": "en la etapa reina, la de 78 km, los 50 primeros salimos 3 horas después que el resto. Pues bien, yo cogí al último a 7 km de la salida", sorprende Josef.

ENCUENTRA TU RITMO

Aunque no seas un deportista de élite, ni hayas completado un maratón en tu vida, puedes plantearte ir a Sables el año que viene si te preparas desde ya.



La clave es motivarse y disfrutar. A veces, como decía Charly Rexach, "correr es de cobardes".

"Lo primero", señala Martín Fiz, campeón del mundo y de Europa de maratón, que afronta su primera participación, "es entusiasmarse con los entrenamientos y creértelo: si quieres, puedes". El supercampeón alavés destaca que en el desierto el terreno no es uniforme ("con lo que la zancada ha de ser más corta"), a lo que hay que añadir que se va en régimen de autosuficiencia, "por lo que hay que centrarse en los entrenamientos aeróbicos de larga distancia". "Uno de los errores más comunes", avisa Josef, "es que la gente se obsesiona con correr, cuando el

desierto no es para corredores. Salvo los 50 primeros, los demás participantes trotan muy suavemente o andan. Yo fui a 9,5 km/h y acabe el 24, mientras que el ganador fue a 4,40 el kilómetro".

ENTRENA

Aquí cada maestrillo tiene su librillo. Martín Fiz, propone entrenar "una hora al día, como mínimo, y 3 o 4 horas un día a la semana". En total, hablamos de entre 80 y 90 km a la semana, "si simplemente quieres acabar" y unos 200 "si pretendes competir". En cuanto al trabajo en el gimnasio,

Martín Fiz sugiere centrarse en fortalecer los cuádriceps (con sentadillas y ejercicios explosivos) y la zona lumbar (ya que tendrás que cargar con los 15 kilos de la mochila). En una primera fase, intenta "no cargar peso (entre 15 y 20 kg) y hacer muchas repeticiones". Un mes antes de la prueba, pero no antes para no castigar las articulaciones, "acimátate corriendo con un peso similar al que llevarás". Josef Ajram, por su parte, cree importante ganar potencia muscular. "Eso significa hacer dos días a la semana bicicleta (para



A la izquierda Josef Ajram, en su última participación en Sables. A la derecha, un participante en pleno "subidón".



Josef Ajram yendo a 9,5 km/h quedó en 2008 en el puesto 24.

lograr mayor resistencia aeróbica y potenciar los cuádriceps), y otros dos días pesas (con tres series de 15 repeticiones por ejercicio; sólo debes notar fatiga real en la última repetición de la última serie)".

Josef, a su vez, recomienda correr el lunes, miércoles, viernes y domingo (dejando para este día la tirada más larga; en total, entre 80 y 150 km semanales), dedicar el martes y el jueves a hacer pesas (doblado entrenamientos con la bici), y descansar el sábado. Y lo más importante: "has de entender que en Sables el cronómetro se ha de quedar en casa. Mira, saluda y sonríe y te irá mejor. Tanto da que quedas el 357 como el 571, de lo que se trata es de llevarse una experiencia".

HAZTE FUERTE

No te engañes: van a haber momentos muy duros en los que maldecirás el día en que te apuntaste a Sables. En esos momentos difíciles a Martín Fiz le funciona pensar en gente conocida y ver la botella medio llena: "lo peor ya ha pasado", "sólo me queda la mitad". Josef, por su parte, se fracciona las horas y cada cuarto de hora se concede un premio: un sorbo de agua, un trozo de barrita energética, etc.

Eso sí, intenta llegar a la prueba unos 2 kilos por encima de tu peso, ya que al trabajar a pulsaciones muy bajas, el consumo de grasa es muy superior al de glucógeno. Y recuerda: estas aquí porque quieres, así que disfruta. ■



EQUIPO BÁSICO

1 LÁMPARA FRONTAL

El "Petzl Tikka Plus" es un frontal hiperligero con una gran autonomía (80 horas). Te dará la luz necesaria para correr la etapa non-stop.

Cuesta 38,20€

Info: www.vertical.es

También te será útil por la noche en el campamento. Lleva dos pilas AAA y cuatro leds que no precisan mantenimiento.

2 PROTECCIÓN TOTAL

Las gafas de sol "Adidas Elevation Climacool" te garantizan protección total, no sólo contra los rayos solares, sino también frente a las tormentas de arena.

Cuesta 187,00€

Info: www.adidas.com/eyewear

Este modelo dispone de varios accesorios por si se desata una tormenta de arena, así como un cristal transparente intercambiable, ideal para la noche.

3 DESSERT CUP

Cubrir la cabeza y el cuello es imprescindible en el desierto. Hazlo con la "Salomon XA Cap". La encontrarás por sólo 25€

Info: www.salomonssports.com

Una gorra perfecta para tus aventuras.

4 MOCHILA AUTOSUFICIENTE

La "Raid Light Optimum Energy" ya ha experimentado tres evoluciones hasta llegar a esta versión, que es perfecta para carreras de ultrafondo de autosuficiencia. Cuesta 119€

Info: www.deerfootssports.com

Lleva una funda para el road-book 0403.

5 CORRE

La zapatilla "New Balance 1100MDS" ha sido concebida para la "Marathon des Sables". Su precio es de 130€

Info: www.newbalance.com

Horma muy ancha, buena amortiguación y gran comodidad.