

Desafío



Toca Techo

Es la carrera de montaña más dura del mundo y, por esa razón, la más mítica. Hablamos del "The North Face Ultra-Trail du Montblanc": 166 km corriendo sin parar por los Alpes en los que hay que superar un desnivel de 9.400 metros, casi como escalar dos veces el Everest partiendo del campo base. Los 258 españoles que han competido este año te mandan un mensaje: si te lo propones, tú también puedes conseguirlo.

POR ANTONIO ORTI
FOTOGRAFÍA DE P. TOURNAIRE

Legan a la meta con el rostro afilado y la mirada perdida, después de haber corrido 166 km por tres países (Francia, Suiza e Italia). Sólo los 1.403 corredores que acaban la carrera (de los 2.300 inscritos) saben lo que hay que sufrir para ser "finisher", el frío que hay que pasar por la noche a 4.000 metros de altitud, o cómo se te hinchan los pies después de dejarte el alma en las zapatillas. Y todo por un momento de gloria: por la sonrisa de oreja a oreja que se te pone al cruzar la meta.

Los exhaustos "supervivientes" son los mismos hombres que salieron vitoreados de Chamonix dos días antes. A los acordes de un tema de Vangelis, "Request of the paradise", la gente de las montañas se tira a la calle a despedirlos y ellos saludan blandiendo los bastones telescópicos al cielo. En el mejor de los casos, estarán de vuelta uno o dos días después, y entonces se tirarán al suelo, abrazarán a los amigos o besarán a la novia e incluso al perro (como hizo un suizo).

Y otra cosa: al acabar la prueba, muchos juran que ni hartos de vino volverán a hacer algo así, pero al año siguiente regresan como si nada. Así de flaca es la memoria y así de grande la voluntad de estos hombres que luchan contra sí mismos buscando su límite.

Explórate a ti mismo

En la "The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc" no luchas contra los demás, sino contra ti mismo. De lo que se trata es de conocer mejor tu cuerpo y de saber gestionarlo para sacar lo mejor de él. Ir a conseguir una marca no tiene mucho sentido, ya que cada año la climatología es diferente por lo que no son comparables los registros de cada una de las siete ediciones disputadas hasta ahora. Después de haber estado allí con los nuestros, te damos un consejo: descubre la fuerza que llevas dentro divirtiéndote lo máximo que puedas.

El mejor consejo

"El consejo que le daría a alguien que se plantee correr esta carrera es prepararla con humildad", dice Kilian Jornet, ganador también de esta edición con un tiempo de 21 horas y 33 minutos.

"La clave", dice, "es coger un ritmo muy parecido al de entreno que te permita guardar fuerzas todo el rato". "Dificultades ya puedes suponer que vas a tener: de lo que se trata es de minimizarlas y eso pasa por no probar nada nuevo, ni en material, ni en comida, ni en nada".

Márcate un objetivo

José Antonio de Pablo, que viene de correr la CCC (Cormayeur-Champex-Chamonix, en total 96 km) y la "Gore Tex Transalpine", te da otro consejo: "sé muy claro en tu objetivo y no te dejes llevar por las sensaciones, sobre todo si son buenas. La carrera es tan larga que es muy fácil venirse abajo. Si tu objetivo es terminar, ajústate a él y no intentes hacer marca".

Algo parecido piensa Jordi Martínez de Masay, que este año ha acabado en el puesto catorceavo. "No te dejes llevar por las sensaciones y lleva tu ritmo; si te pasan, que te pasen. Y métete en la cabeza que es muy importante beber sin sed y comer sin hambre".

Entrena

Las carreras de 100 millas (160 km) sólo existen en EE.UU. (caso de la "Rocky Mountain", entre otras), por lo que son muy difíciles de preparar. En realidad, cada maestrillo tiene su librillo, de la misma manera que nadie tiene la fórmula ganadora que garantice el éxito. El francés Sebastien Chaigneau, segundo clasificado (llegó a una hora y tres minutos de Kilian), aconseja "aclimatarse a la distancia progresivamente, entrenando distancias de 40, 60, 80, 100 y 120 km". José Antonio de Pablo, por su parte, advierte a los maratonianos que tienen que cambiar de chip, ya que "correr por la montaña es otro mundo".

"Yo aconsejaría pasar mucho tiempo en el monte. Por ejemplo, hacer una ruta por los Picos de Europa un fin de semana, y andar un día ocho horas y el siguiente otras tantas. Se trata de acumular desniveles y de habituarse a las diferentes condiciones de la carrera", explica.

En el gimnasio...

A pesar de ser bastante autodidactas, los corredores de ultra trail se pasan sus buenas horas en la sala de máquinas. Kilian Jornet, por ejemplo, hace muchas repeticiones



con poco peso y presta especial atención a trabajar el tronco superior y la cintura, "ya que es lo que te da estabilidad cuando corres por la montaña". Jordi Martínez, por su parte, trabaja con 20 kilos, un tercio de su peso corporal. Hago tres series de 30 repeticiones de sentadillas, abdominales y lumbares. Y muchos estiramientos, sobre todo en la zona lumbar y en los glúteos", dice tras recomendarnos el libro "Estirándose", de Bob Anderson (Editorial RBA, 16€).

Acepta el desafío

1 Qué: "The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc". (UTMB) La carrera se celebra el último fin de semana de agosto. La organización te da un máximo de 46 horas para completar los 166 km. Puedes dormir un rato o no, eso es cosa tuya, pero has de llevar obligatoriamente una manta térmica, dos frontales, un cortavientos, un silbato, una gorra y agua. En total, unos dos kilos.

2 Dónde: En los Alpes. Se sale de Chamonix y se pisa Francia, Suiza e Italia. Según el año, puedes encontrarte con nieve y hielo. Puedes conseguir más información en: www.infocimes.com

3 Por qué: Porque te cambia la vida. Hazlo y dejarás de preocuparte por tonterías. Además tendrás tanta fuerza de voluntad como para conseguir lo que te propongas. ¿Más razones? El ambiente es increíble y todo el mundo te ayuda (la marca es lo de menos). También la organización está a la altura (y nunca mejor dicho): el recorrido está muy bien balizado y la comida es abundante.

Lleva el ritmo

La clave es llevar un ritmo cómodo que te permita guardar fuerzas. "Yo recomendaría a alguien que no hubiera venido nunca ir al 50% de su frecuencia cardíaca máxima", aconseja Sebastien Chaigneau.

Vale la pena recordar que se trata de una prueba de resistencia. Aquí lo que triunfan son los motores diésel. Dos datos: la media de edad de los corredores es de 43 años, el competidor más viejo tiene 69 años (y acaba), mientras que uno de los ganadores más célebres, el italiano, Marco Olmo, levantó los brazos con 58 tacos.

Motivate

En cualquier carrera de varias horas, y en esta todavía más, saber motivarse es clave. El secreto, reconocen todos, está en la cabeza, sobre todo cuando te fallan las fuerzas o no te sienta bien la comida y te entran ganas de coger un barco e irte a Cuba. Hay corredores, por ejemplo, que recitan mantras o que se imaginan que una cuerda tira de ellos.

Kilian Jornet cuenta que le va bien pensar: "cansado ya estoy, así que cuando antes, llegue mejor". Claro que a él abandonar ni se le pasa por la cabeza. "Hay que pensar que puedes hacerlo y luchar siempre", indica.

José Antonio de Pablo tiene su propio método para cuando le entra la pájara. "Por ejemplo, si me fallan las fuerzas faltando 20 km, visualizo un recorrido de esa distancia que entrene en Madrid. Por su parte, Sebastien Chaigneau, piensa en sus hijos y su familia y eso le ayuda a salir del trance. "Cuando estás mal tienes que pensar en imágenes positivas".



Encuentra la luz

Una de las particularidades de la UTMB es que se corre por la noche. Eso significa dos cosas: que debes de haber hecho salidas nocturnas antes de la prueba para habituarte a correr en la oscuridad y que has de bajar el ritmo, ya que cualquier paso en falso puede significar la retirada.

"A mí me va bien correr a distintas horas de la noche. Eso sí, os recomiendo que lo hagáis de forma muy natural, bebiendo agua y sin abusar de la cafeína. Esos extras hay que dejarlos para la carrera", explica Martínez de Masay.

Llena el depósito

Todas tus esperanzas de llegar pasan por comer y beber bien. En distancias tan bestias, no hay margen para el menor desfallecimiento. Casi todos los corredores coinciden en que hay que beber entre 800cc y un litro de agua cada hora. Algunos la mezclan con sales, otros, como Chaigneau, la toman sola pues "las bebidas energéticas quitan el hambre y eso se paga caro".

En cuanto a comer, Chaigneau se zampa algo cada 30 minutos, alternando dulce y salado: pequeños bocadillos de queso y jamón, geles, barritas... Pero no fruta "porque es muy ácida y puede sentarte mal". Ojo, como te baja el azúcar, el cuerpo te pide cosas dulces que no te aportan todo lo que necesitas.

Déjate caer

Los descensos, en realidad, suelen ser mucho más peligrosos que las ascensiones. La verdad es que no es fácil: si controlas demasiado y retienes el impulso, se te cargan los isquios, y los gemelos; en cambio, si te lanzas, el daño muscular puede llegar a ser tremendo. "Como en las subidas se te acelera el pulso, las bajadas tienes que aprovecharlas para recuperar", dice José Antonio de Pablo. "La clave, como en todo, es entrenar. Yo acumulo 5.000 metros de desnivel semanal en los meses de invierno y 9.000 en verano", señala Martínez.

Y tú, ¿te atreverás el próximo año a correr sobre las nubes? ■

Equipo Básico



1 Disfruta de la noche
El frontal MYO RPX de PETZL te proporciona 95 horas ininterrumpidas de luz y una fiabilidad total. Lo encontrarás por 75€. Info: www.petzl.com
Pesa sólo 175 gramos (pilas incluidas) y, a diferencia de otros, es confortable.



2 Cúbrete la espalda
La Enduro 20 es una mochila diseñada específicamente para las carreras de alta resistencia. Vale 75€. Más información en: www.thenorthface.com
Tiene capacidad suficiente para llevar los artículos más básicos para una carrera y es lo suficientemente compacta para olvidarte de que está allí.



3 Abre la manga
El chaleco ultraligero Men's Hydrogen Vest está fabricado con un tejido cortaviento transpirable en la espalda que regula la temperatura corporal. Sale por 70€. Más información: www.thenorthface.com
Sus paneles de malla posteriores eliminan el exceso de calor y evitan un sobrecalentamiento del cuerpo.



4 No te quedes a medias
Las medias anti-fatiga Medialast van muy bien para pruebas de larga duración ya que te permiten reducir un 10% el consumo energético. Cuesta c.p.v. Info: www.medialast.com
Su entramado de refuerzos elásticos consigue una sujeción excepcional.



5 Corre
La zapatilla Men's Rucky Chucky te ofrece sujeción, estabilidad y tracción. La encontrarás por 130€. Info: www.thenorthface.com
Cualquier prueba de alto rendimiento exige un calzado que amortigüe y proteja los pies. Este modelo es ligero y resistente al mismo tiempo.