

BECAS TODO VERTICAL 2015

“TOCANDO EL VACIO”



Introducción

Quiero presentar esta actividad realizada por mí, Paula Cabrerizo Cuevas, actual corredora de montaña e integrante del equipo Salomón Consta básicamente una gran trayectoria desde que empecé mi primer contacto con las carreras de montaña en Mayo de 2014, en la cual expongo mi experiencia realizada en las carreras de este año.

Mi propuesta para la candidatura, aparte de dar a conocer mis resultados y experiencia, es que a través de mi ejemplo pueda animar a otras personas a meterse en este mundo.

Voy a empezar exponiendo el cambio tan abismal que ha significado para mí dar este paso, de pasar a la categoría promesa, en la cual corres con las absolutas carreras de un desnivel y una distancia que muchas veces llega a la de maratón, lo cual para mí antes era impensable hace un año, sino que también debes disputar con las grandes “máquinas” del trail running como Maite Maiora, Azara García, Oihana Cortázar, Laura Orgué, Emilie Forsberg, etc.

El haber competido con ellas no sólo me ha llenado de orgullo y satisfacción sino que también me ha servido para aprender a

desenvolverme en este nuevo mundo, que para mi era totalmente ajeno y desconocido.

Quizá aún esté asimilando esto, quizá aún no me puedo creer que haya podido disputar un podium con estas máquinas, pero sólo sé que esto me hace feliz, mas allá de los premios o la fama, la montaña tiene otro componente, y es que te hace libre, sólo cuando alcanzas la armonía con la naturaleza te sientes en paz con el mundo, sólo entonces te das cuenta que no necesitas nada más para vivir.

“NO DEBEMOS MIRAR LOS OBSTACULOS QUE HEMOS SUPERADO SINO LOS QUE VAMOS A SUPERAR “

RESULTADOS DEPORTIVOS 2015:

- **Campeona de Madrid del Circuito Universitario de Madrid.** (12 Pruebas). Año 2014/15. Madrid.
- **Campeona de Madrid de Cross Largo.** Año 2015. (7,500mts) Categoría Sénior Promesa. Madrid.
- **Campeona de Madrid de Cross Corto.** (4km) Año 2015. Categoría Senior Promesa. Madrid.
- **Campeonato de Madrid de carreras por Montaña.** Año 2015. Tres refugios (Madrid). **Campeona de Madrid.** 28 km

Gran carrera representando a mi club (todo vertical) en el cto de Madrid, hace tan solo una semana de haber realizado mi primera maratón en montaña la “mítica” Zegama

Para mi sorpresa esta carrera a la cual venia para soltar piernas tras la paliza del fin de semana pasado , saliendo muy tranquila y disfrutando de la bajada con el objetivo de “hacer un entreno” en vez de competir , se convirtió en una carrera sensacional en la que hasta llegar a la pedriza a medida que iba avanzando la carrera mis sensaciones

fueron siendo cada vez mejores hasta que al final , para mi sorpresa , acabe plantándome la 7º de la general con

los hombres , sin duda una de las carreras que mas cariño tengo ya no solo por el recorrido , el cual se ha convertido ahora en mi patio de recreo ; sino también por el ambiente





● **Campeonato de España de Cross Año 2015.** Cáceres. Categoría Senior Promesa. (8km) **Campeona de España.**

● **Campeonato de España de Carreras por Montaña.** Año 2015. Alhaurín el Grande (Málaga). 3º Clasificada. 32 km.

Mi primera aparición con las grandes maquinas del trail; fue ni mucho menos que con Azara García y Maite Maiora un verdadero honor poder disputar y compartir esta durísima carrera hasta el final, la cual, nos dejo a las tres con grandes secuelas

Altura máxima: 1.120 metros, Pico Mijas (La Bola)
Altura mínima: 223 metros, Polideportivo Municipal de Alhaurín el Grande.

Desnivel positivo: 2.150 metros.

Desnivel negativo: 2.150 metros.

Desnivel acumulado: 4.300 metros.

Distancia: aproximadamente 32km.

Dificultad técnica: alta, coeficiente de dificultad FAM.



● **Campeonato de Europa de Carreras por Montaña.**

[Maratón 42km Zegama-Aizkorri](#) Guipúzcoa.

Desnivel positivo acumulado: 2.736 m.

Organiza: Ayuntamiento Zegama y Amezti Elkarte (Guipúzcoa) **Subcampeona de Europa.**

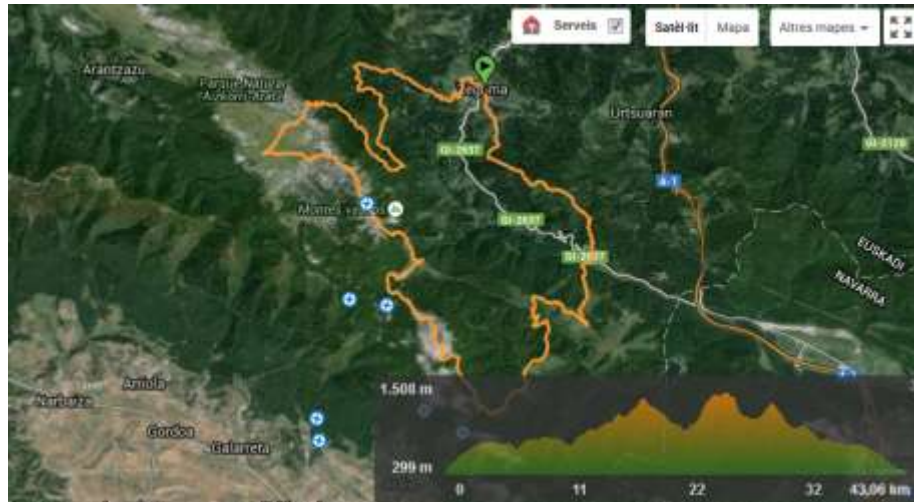
Para mí la carrera “madre” del mundo del trail que todo ser humano tiene que correr una vez al menos a lo largo de la vida.

No tengo palabras para describir esta emblemática carrera en la cuna de los bosques del país vasco, mas allá de ser una de las de mayor fama a nivel internacional, hay algo que la hace especial y única, es la implicación de la gente

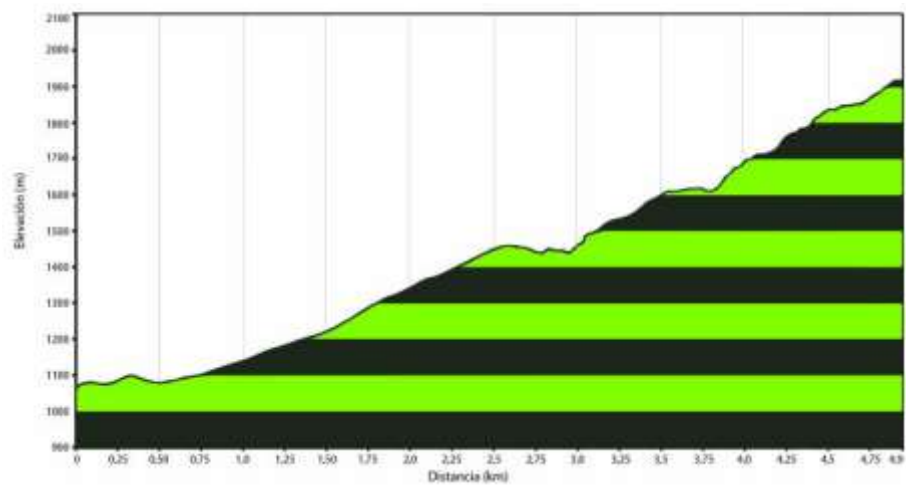
y el ambiente Tan espectacular, nunca había visto gente tan mayor subiendo a la cima del aizkorri, solo para animar a los corredores, este tipo de cosas hacen que este deporte sea único.

Mi primera maratón, durísima pero una de las mejores experiencias de mi vida, pudiendo correr mano a mano con Oihana Cortázar, y Azara García hasta el final que coso nos sacamos escasos minutos entre nosotras.





- **Campeonato de España de Kilómetro Vertical. Año 2015. Fuente Dé (Cantabria). **Campeona de España.****

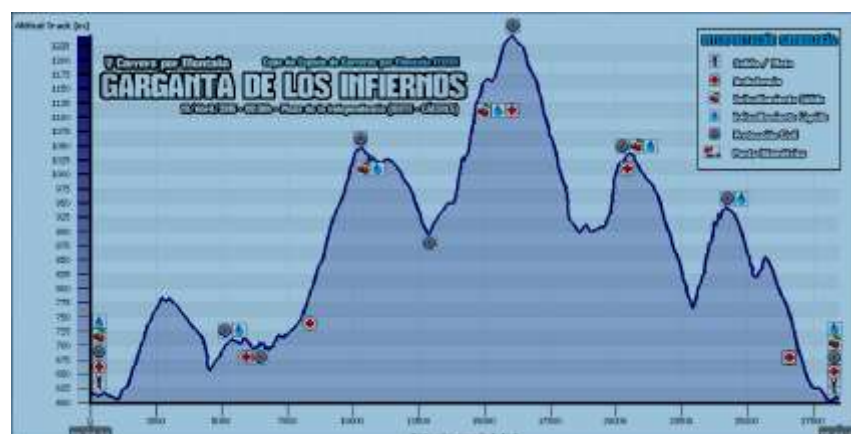




ganado sino también haber podido batir el recod de la prueba . Año 2015. Chamonix (Francia) **Campeona de Europa.**

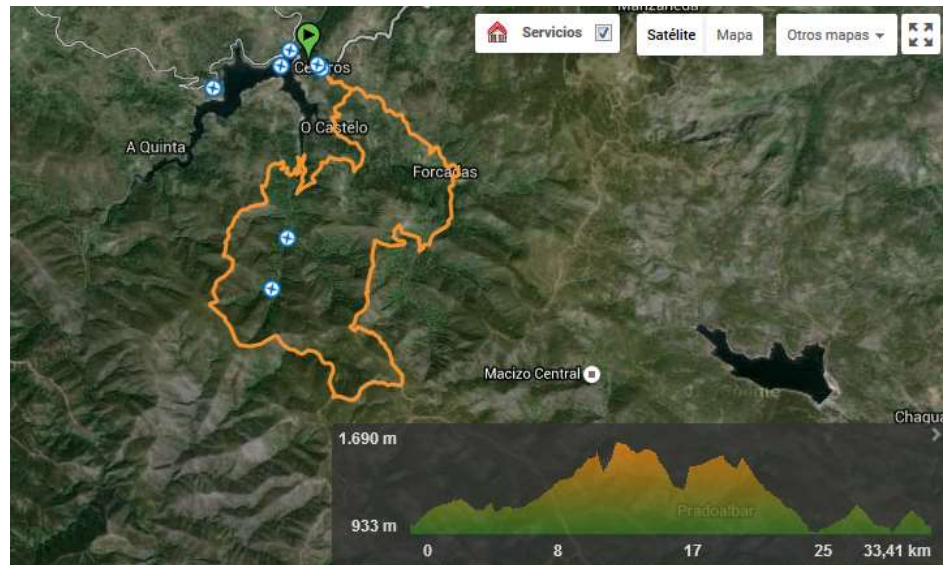
● **Campeona de la copa de España de carreras por montaña, participando en las siguientes pruebas:**

- **2º prueba:** 19 abril en Jerte, Cáceres. Carrera por Montaña Garganta de los Infiernos, 29 Km y 1.700 metros de desnivel positivo.

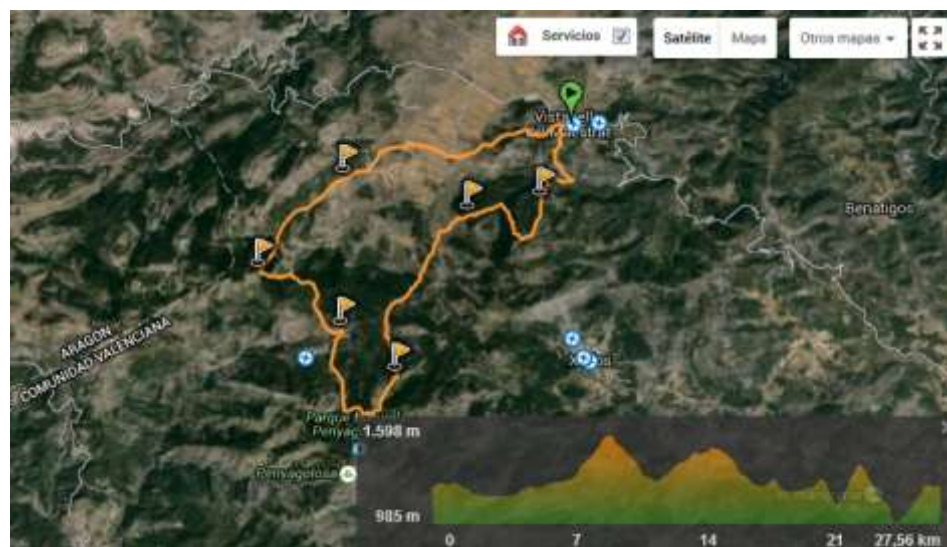


- **4º prueba:** 12 julio en Chandrexa de Queixa, Ourense. 19 abril en Jerte, Cáceres. Carrera por

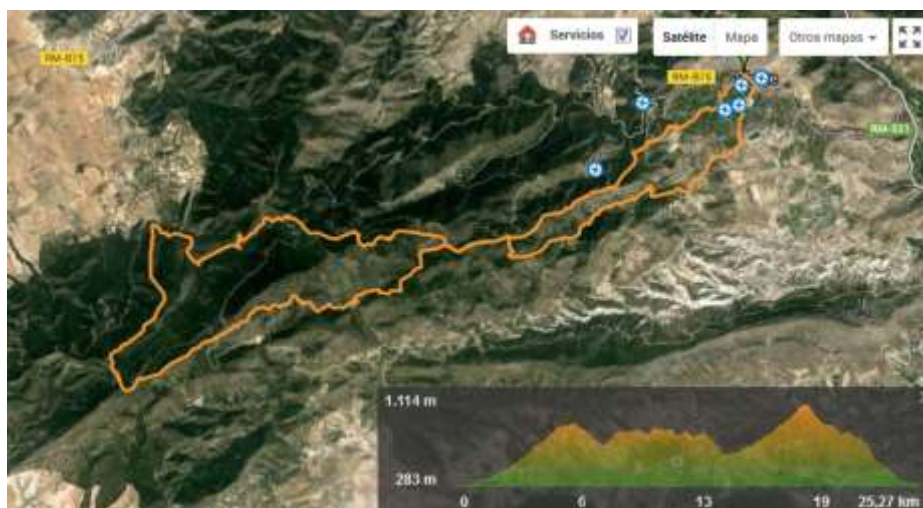
Montaña Garganta de los Infiernos, 29 Km y 1.700 metros. Organiza: Running Sport Trail.



- **4º prueba: 12 julio en Chandrexa de Queixa, Ourense.** 19 abril en Jerte, Cáceres. Carrera por Montaña Garganta de los Infiernos, 29 Km y 1.700 metros. Organiza: Running Sport Trail.

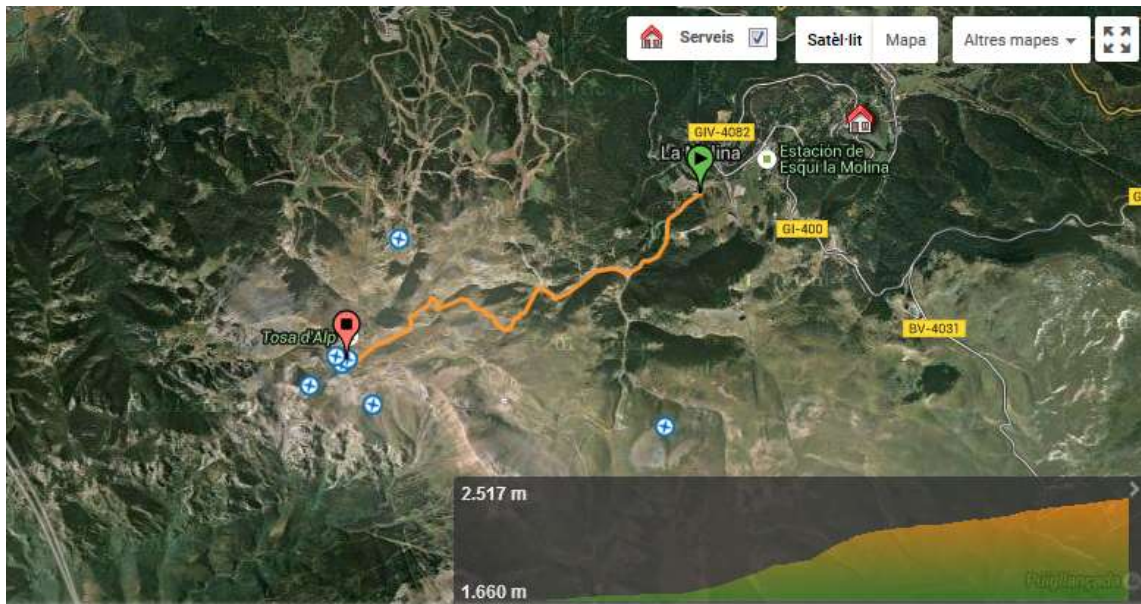


- **6º prueba: 11 octubre en Ricote, Murcia.** Ricote Trail Meryl Sport, 26 Km y 1.650 metros de desnivel positivo. Organiza: Club de Montaña y Escalada Valle de Ricote.



- Sub Campeona kilómetro vertical Ultrapirineu. (gran kilómetro vertical nocturno





- **Campeona de Europa de Kilómetro Vertical – Chamonix (Francia).**

Uno de los sitios más emblemáticos y concurridos del trail a nivel internacional, recorrido espectacular con unas magnificas vistas ;

Una prueba nada fácil ;pues el hecho de salir cada 30 sg nos generaba bastante incertidumbre , no sabias como ibas respecto a las demás , mi objetivo era ir pasando gente , subir lo más rápido posible sin bajar el ritmo y manteniendo las pulsaciones para aguantar hasta la cima sin que nadie me pasara

No solo fue una experiencia única el hecho de correr al lado del Mont blanc, sino también poder medirme con la gran Laura Orgué, varias veces olímpica en esquí de fondo y campeona del mundo de kilometro vertical, Para mi sorpresa pude proclamarme vencedora de la prueba venciendo el record que Laura había puesto el año pasado y además las sensaciones fueron increíbles, no fue nada fácil , esta chica pone listón muy alto;

