

# Becas Todo Vertical-2016



Actividad Presentada por Julián Morcillo  
García

## INDICE.

<b>Presentación</b>	<b>3</b>
Información de contacto	4
<b>Parte 1. Preparando el Tor</b>	<b>5</b>
Desafío Calar del río Mundo 105k	5
Maratón Pastores de Portudera 40k	8
Euskal Raid 130k	10
Riaza Trail Challenge 65 k	12
Gran Trail Peñalara	14
Gran Trail Aneto-Posets	16
<b>Parte 2. Tor des Gèants</b>	<b>18</b>
<b>Parte 3. Después del Tor</b>	<b>26</b>
Desafío Cantabria	26
Desafío Lurbel Aitana	28
<b>Parte 4. Otras actividades (fuera de competición)</b>	<b>30</b>
Tour Grande Casse	30
Camino de Santiago Portugués Exprés 120k	33
Torla-Monte Perdido-Torla	35
<b>ANEXO 1. Enlaces a datos GPS y clasificaciones</b>	<b>38</b>
<b>ANEXO 2. Otras carreras durante 2016 y clasificaciones</b>	<b>39</b>

## PRESENTACIÓN.

Chamonix, verano de 2008. Como otros muchos, esperando una ventana de tiempo buena que nos permitiera subir a la cima del Mont Blanc. Fue durante aquella espera que llegó a nuestros oídos una prueba deportiva que se celebraba en aquella ciudad y que se llamaba **Ultra Trail du Mont Blanc**. No fue hace mucho, pero en 2008 sólo un grupo muy reducido de personas sabían de la existencia de esta prueba de 170 km que rodea al gigante alpino. Fue como un chispazo. Nos parecía algo por completo fuera de nuestro alcance correr esa distancia. Pero la cosa caló muy hondo. Comenzó entonces una lenta y trabajosa reconversión de montañero y mediocre corredor de asfalto en corredor de montaña. Reconversión que se consumó en el verano de 2013 cuando, por fin, finalizaba yo mismo el Ultra Trail du Mont Blanc.

Para entonces ya era un habitual en las carreras de larga distancia, muchas de ellas superando los 100 km y, aunque participo regularmente en carreras de todo tipo de distancia, son estas carreras largas en las que me he sentido más cómodo.

Y cuando pensábamos que ya habíamos alcanzado el tope en cuanto a la distancia a recorrer nos topamos con otra barbaridad. El **Tor des Gèants**. Una vuelta gigante alrededor del valle de Aosta y que doblaba la distancia a recorrer, hasta casi alcanzar los 340 km, y con un desnivel positivo a salvar que supera los 24000 metros.

**La presente actividad trata de resumir los principales hitos de una temporada, la de 2016, que culmina en la participación en el mes de Septiembre en el Tor des Gèants.** Dejando por el camino la participación en un buen puñado de ultras e, incluso algún primer puesto absoluto.



Cima de Peñalara. Un entreno cualquiera durante el mes de Junio.

**Información de Contacto:**



**Julián Morcillo García.** DNI 03871322P. Federado FMM nº 2013 con Club Todovertical

Correo electrónico: [julianmgar@gmail.com](mailto:julianmgar@gmail.com). Teléfono: 619232438.

C/ Miguel de Cervantes nº 26, 28411, Morzarzal, Madrid.

## PARTE 1. PREPARANDO TOR DES GÈANTS. DEL CALAR DEL MUNDO AL ANETO.

Para llegar en condiciones a Tor des Gèants se impone ir aumentando progresivamente el volumen de kilómetros a recorrer. Y una buena manera de conseguirlo es la participación en carreras de ultra distancia de creciente longitud, sin descuidar el entreno básico de fuerza y resistencia. Incluyo aquí las principales carreras ultra de la temporada antes de la participación en el Tor. Los resultados de otras carreras de menor distancia pueden encontrarse al final del documento en el Anexo 2.

5

**NOTA: Todos los mapas y perfiles mostrados están basados en datos GPS de las actividades realizadas. Al final del dossier, en el Anexo 1, se pueden encontrar los enlaces a dichas actividades. Dentro de ellas pueden descargarse los correspondientes ficheros gpx.**

### 1. Desafío Calar del Río Mundo (2 de Abril de 2016)

Datos generales:

Desafío Calar del Río Mundo	
Distancia	109 km
Desnivel +/- (m)	6000/6000
Fecha	28 de Marzo de 2015
Lugar	Riópar (Albacete)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	7
Notas	Alternancia de tramos corribles y zonas muy técnicas y montaÑeras. Varias veces extraviado debido a problemas con el balizaje
Puesto	1º absoluto

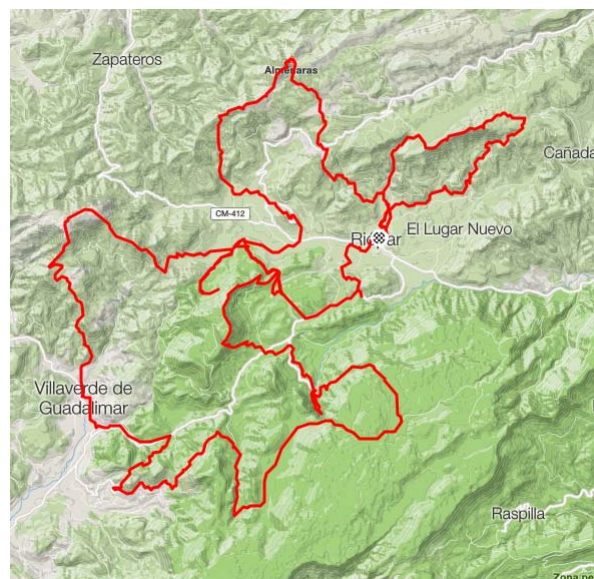
Primera prueba de la temporada por encima de los 50 kilómetros. Prueba que se desarrolla en las Sierras de Alcaraz y Segura, precioso rincón montañoso en el sur de Albacete. Carrera que alterna tramos de buen correr y zonas muy técnicas, como el cresterío de Las Almenaras, el Padroncillo y el cerro del Picayo en la Sarga. Carrera en la que salí en primera posición desde el inicio, pero que perdí al extraviarme después del primer avituallamiento en Riópar (km 20). Conseguí recuperar la primera posición y posteriormente todos los corredores en cabeza de carrera volvimos a extraviarnos debido a un problema de balizaje provocado por un intento de sabotear la carrera. Desde ese momento, km 30, y hasta el km 90, marchamos juntos Jesús Sarmiento, corredor de Murcia y yo, alternándonos en la cabeza de la carrera. Dejamos atrás la técnica bajada del Padroncillo y afrontamos juntos la subida a las Almenaras. La aparición de corredores en el horizonte a nuestra caza me hizo acelerar el ritmo de subida y pude entrar **en meta en primera posición, seguido de Jesús Sarmiento en segundo puesto y por mi gran amigo Iván Hernández Guzmán en tercera posición.**



6

**Desafío Calar del Río Mundo 2016.** 1 y 2. A  $-5^{\circ}\text{C}$  en la salida en Riopar. 3. Primeros kilómetros, bajando de la cumbre de Gallinero hacia el paso intermedio por Riopar. 4. Con Chus Sarmi en Riopar Viejo, km 90, juntos desde el km 30. 5. Victoria en los 105 k, con Chus Sarmi segundo clasificado en meta. 6. 1er puesto absoluto con Chus Sarmi y mi gran amigo Iván Hernández Guzmán. Fotos: Desafío Calar del Río Mundo, salvo 5 de Julio Santos.

Mapa y perfil de la prueba:





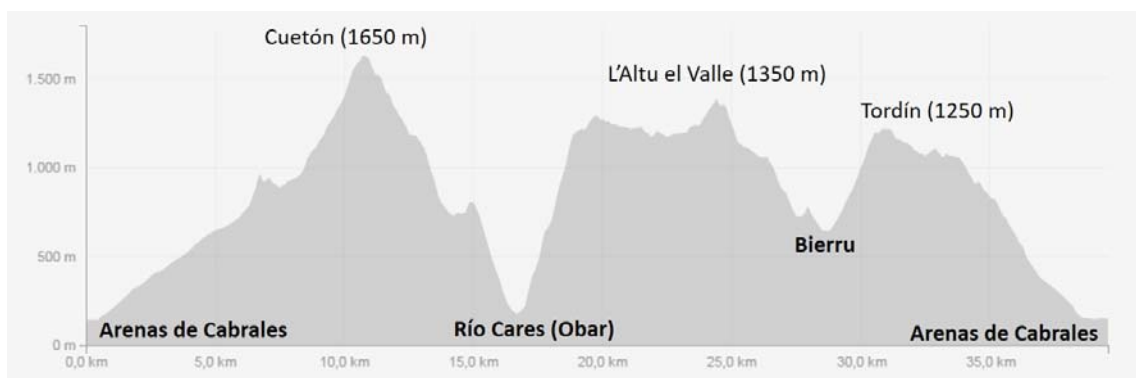
## 2. Maratón de los Pastores de Portudera (16 de Abril de 2016)

Datos generales:

Maratón Pastores de Portudera	
Distancia	40 km
Desnivel +/- (m)	4000/4000
Fecha	16 de Abril de 2016
Lugar	Arenas de Cabrales (Asturias)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	10
Notas	Una de las carreras más duras en la que he participado, con un elevado nivel técnico en todo el recorrido y unas condiciones meteorológicas muy desfavorables.
Puesto	57º

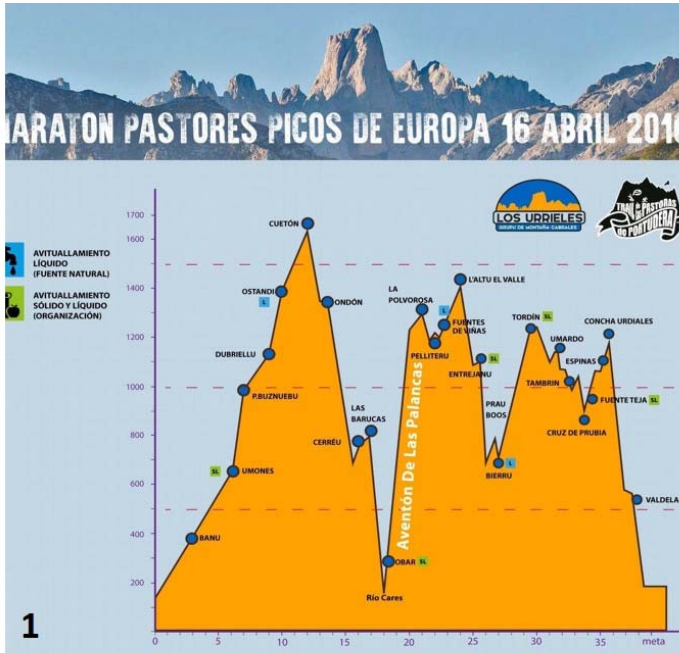
8

Mapa y perfil de la prueba:



Es posible que la Maratón de los Pastores de Portudera sea la maratón de montaña más dura del mundo. 40 km y 4000 metros de ascenso, con algunas de las bajadas más vertiginosas y técnicas que recuerdo y con una de las subidas, el Aventón de las Palancas que está registrado como el kilómetro Vertical en carrera más duro del planeta: 1000 metros de ascenso en 1800 metros de distancia. Una locura de carrera, por un terreno salvaje y espectacular y con unas condiciones que no facilitaron la tarea de los corredores. Algo más de 6 horas empleó el

campeón Zaid ait Malek en completar el circuito. Carrera de la que no esperaba ningún resultado bueno y que me sirvió para entrenar desniveles salvajes y, sobre todo disfrutar. Aunque a la postre, se disfrutó poco. Sobre todo en la bajada final por las resbaladizas losas de la Calzada de Caoru. Un calvario.



9



**Maratón Pastores de Portudera.** 1. Perfil publicado por la administración, con las majadas pastoriles indicadas. Por seguridad se cambió el tramo final de la carrera que, finalmente, no ascendió a Concha Urdiales y se realizó el descenso por la Calzada de Caoru y no por el kilómetro vertical de Subisomas. 2 y 3 Varios momentos en el ascenso del Aventón de las Palancas, el kilómetro vertical en carrera más duro del mundo. Fotos 2 y 3 de Fotuchis y Luis Lastra respectivamente.

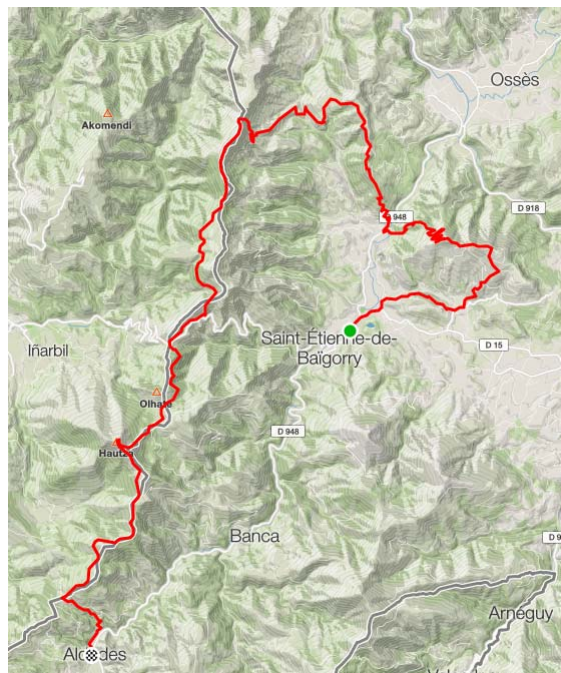
### 3. Euskal Raid.

Datos generales:

Euskal-Raid	
Distancia	130 km
Desnivel +/- (m)	8000/8000
Fecha	6 de Mayo de 2016
Lugar	Saint Etienne de Baigorry (Pirineos Atlánticos; Francia)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	9
Notas	Carrera muy dura, sobre todo por el desnivel a salvar, pero bellísima. Retirado en el km 44
Puesto	-

10

Mapa y perfil de la prueba:



Carrera a la que asistí con tremendas ganas por transcurrir por uno de mis rincones y montañas favoritas. Carrera larga y con un desnivel brutal que no escatima en terrenos técnicos. Una

bronquitis hizo que no acudiese en condiciones a esta carrera y acabé desfondado subiendo al Monte Auza y retirándome en la localidad del Aldudes (km 44) a pesar de que marchaba en buena posición. No tengo ninguna duda de que volveré a esta carrera. Por su ambiente, y sobre todo por los soberbios paisajes que atraviesa: montes Auza, Adi, cresta de Iparla, hayedos de Quinto Real y Roncesvalles... Un sueño de carrera.

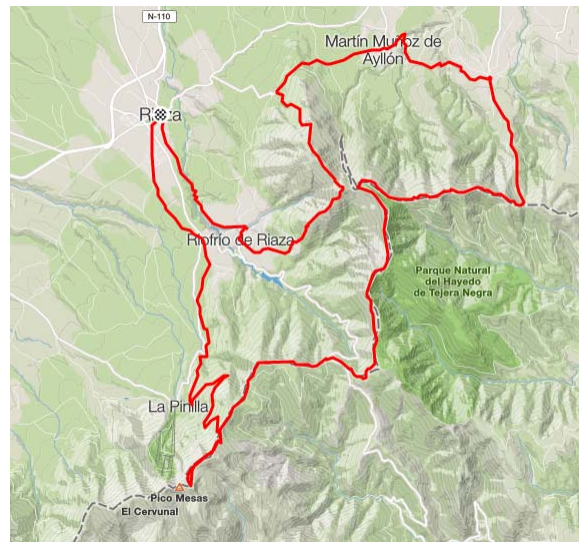
#### 4. Riaza Trail Challenge Ultra.

Datos generales:

Riaza Trail Challenge Ultra	
Distancia	65 km
Desnivel +/- (m)	3000/3000
Fecha	4 de Junio de 2016
Lugar	Riaza (Segovia)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	6
Notas	Buenos senderos salvo algún tramo de cresta algo entrenido
Puesto	1º absoluto <i>ex aequo</i> con Tito Parra

12

Mapa y perfil de la prueba:



Carrera de moderada distancia y desnivel que permite correr a placer a ritmos rápidos y que cuenta con el aliciente de ascender hasta la misma cima del Pico del Lobo, techo de la Sierra de Ayllón y de Castilla-La Mancha. **Desde la misma salida, y siempre con Vicente "Tito" Parra,**

encabezamos la carrera hasta el final, algo agónico debido a los calambres. Bellísimo tramo para correr el comprendido entre el Pico del Lobo y la Buitrera.



**Riaza Trail Challenge Ultra.** 1. Salida en la Plaza mayor de Riaza. 2 y 3 En cabeza de carrera con Tito Parra. 4. Podium. 1er puesto absoluto ex aequo con Tito Parra. Fotos 1 a 3 de la organización de Riaza Trail Challenge.

## 5. Gran Trail de Peñalara (GTP)

Datos generales:

Gran Trail Peñalara	
Distancia	115 km
Desnivel +/- (m)	5100/5100
Fecha	25 de Junio de 2016
Lugar	Navacerrada (Madrid)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	7
Notas	Carrera sin excesos técnicos, salvo la cresta de Claveles y que permite correr a ritmos rápidos durante todo el recorrido. Un recorrido que resume a la perfección el paisaje de la Sierra de Guadarrama.
Puesto	5º y Subcampeón Ultra Comunidad de Madrid

14

Mapa y perfil de la prueba:



La carrera de casa. La carrera de mis montañas. Con los platos fuertes de las cimas de Peñalara y Maliciosa, y los tramos, más correderos, pero deliciosos, a orillas del Río Eresma o atravesando La Pedriza. Este año presentaba la novedad de constituirse en campeonato de Madrid de Ultras. Venía muy motivado para afrontarla y desde el principio salí entre los 10 primeros corredores.

Tuve problemas con la linterna frontal antes de llegar a la cima de la Maliciosa, que alcanzamos en algo más de una hora desde el pueblo de Navacerrada, y tuve que parar cinco minutos perdiendo la cabeza de carrera. La bajada desde la cima de la Maliciosa, a muerte, intentando recuperar las posiciones perdidas (un sobreesfuerzo que me costaría caro). Desde Canto-Cochino, algo más tranquilo ya, seguiría adelantando posiciones hasta el Puerto de la Morcuera (km 40) donde llego en quinta posición, que ya no abandonaré hasta el final. Lo que siguió fue una dura pugna con Iván Torres, 4º clasificado, hasta la cima de Peñalara y que a punto estuvo de costarme la carrera. Al final no pude alcanzarle y, a duras penas, pude mantener la **5ª posición, valedera para clasificarme como Subcampeón de la Comunidad de Madrid en distancia Ultra**, por debajo de Iván Torres. Por delante de nosotros, los tiempos estratosféricos de los cracks Remi Queral, Álvaro Rodríguez y Pedro Etxeberria.



**Gran Trail Peñalara.** 1. El gran Álvaro Rodríguez afronta la cresta de Claveles. 2 Dejando atrás la cresta de Claveles. .  
3. Meta, después de pasarlo mal en los últimos 20 kilómetros. 4. Campeonato de Madrid de Ultras, segundo clasificado. Saludando al campeón, Iván Torres Marín. Fotos: Gran trail de Peñalara, salvo 1, de RECMountain.

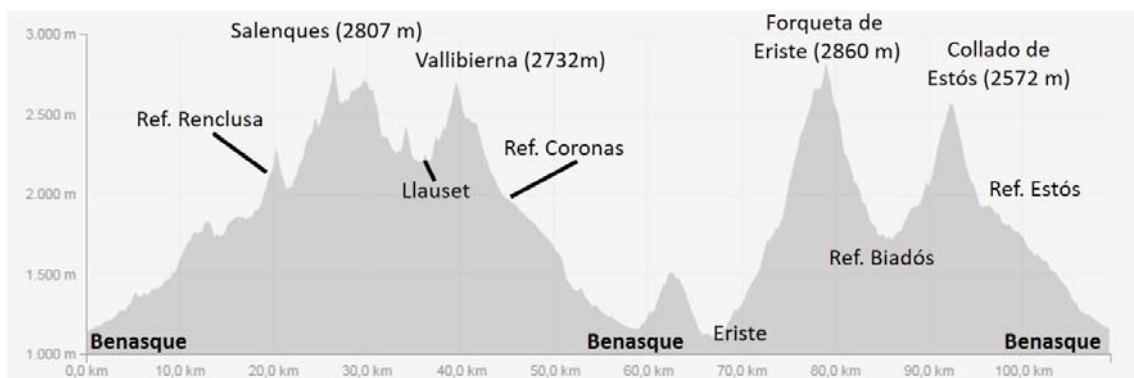
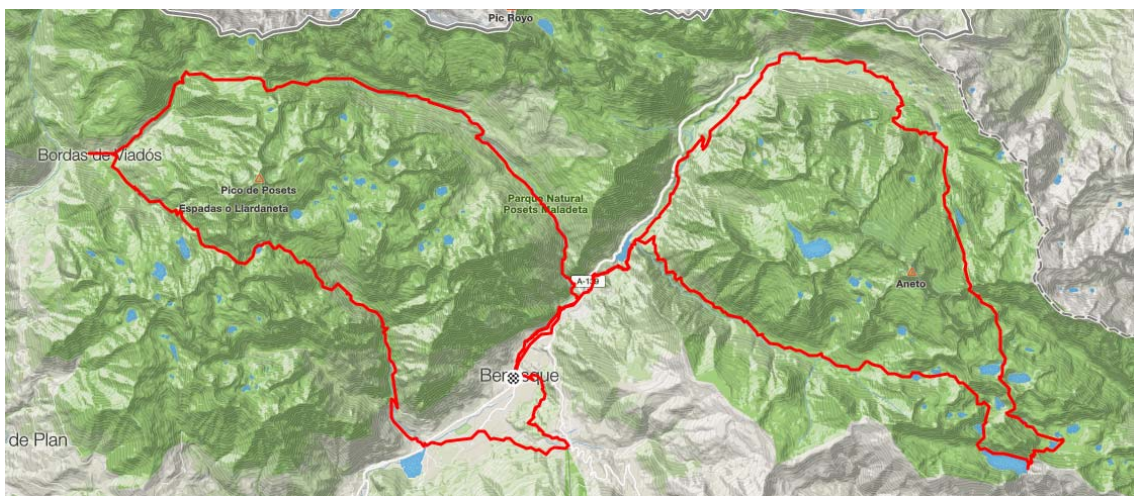
## 6. Gran Trail Aneto-Posets

Datos generales:

Gran Trail Aneto-Posets	
Distancia	109 km
Desnivel +/- (m)	7000/7000
Fecha	22 de Julio de 2016
Lugar	Benasque (Huesca)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	9
Notas	Gran desnivel y verdadero terreno de alta montaña que se atraviesa de noche, muchas veces sin camino. Más llevadero el segundo bucle.
	2º absoluto <i>ex aequo</i> con Jaime Bordera

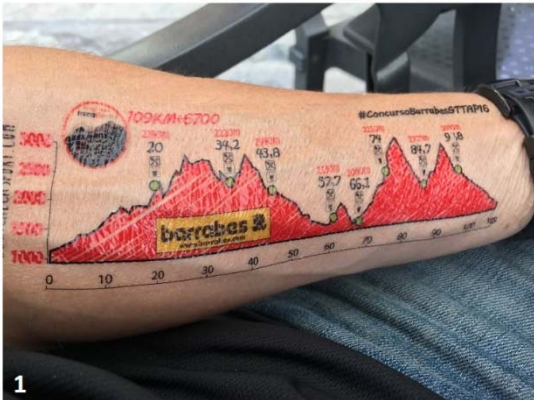
16

Mapa y perfil de la prueba:



Verdadera carrera de montaña que atraviesa lugares salvajes y de un elevado nivel técnico. Se trata de dos bucles cuyo punto de enlace es Benasque. El primero de ellos rodea la cima del Aneto por Salenques, Llauset y Coronas. El segundo bucle rodea la cima del Posets. Fue especialmente duro afrontar el collado de Salenques de noche, y todo el flanqueo, sin camino, hasta la zona de Llauset por la cabecera del valle de Salenques y los lagos de Angliós. No hay descanso posible hasta que se supera el collado de Vallibierna y se desciende al Puente de

Coronas. Aquí sí, te puedes relajar con los diez kilómetros de pista que te separan de Benasque. El paso intermedio por el pueblo da paso a un segundo bucle alrededor de la cima del Posets que comienza suave ascendiendo a Cerler, para luego bajar a Eriste y emprender el duro y prolongado ascenso hasta la Forqueta de Eriste y desde allí bajar a fuego hasta las Bordas de Bidadós. Para cerrar el bucle hace falta cruzar el collado de Estós que da paso al valle y refugio del mismo nombre. Primera mitad de la carrera, hasta Llauset oscilando entre la 3ª y la 5ª posición para terminar finalmente en **2º puesto compartido con Jaime Bordera** después de marchar juntos más de 70 kilómetros.



**Gran Trail Aneto-Posets.** 1. El perfil de la carrera en el brazo. 2. Contento durante el paso intermedio por el pueblo de Benasque. 3. En meta, con Jaime Bordera. 4. Llegando al collado de Vallibierna justo después de amanecer. 5. Podium, segundo puesto ex aequo con Jaime Bordera. Dani Amat, en primer lugar, levantando el truco (cenerro) que le acredita como ganador.

## PARTE 2. TOR DES GÈANTS 2016

### Introducción

Es muy difícil describir con pocas palabras lo que supone correr el Tor des Géants. Sobre el papel es muy fácil. Una vuelta gigante a todo el valle de Aosta (alpes italianos) con salida y llegada en Courmayeur, a los pies de la vertiente italiana del Mont Blanc y de las Grandes Jorasses. En la práctica, no es sólo una carrera, es una empresa de gran envergadura debido a la distancia enorme del recorrido, casi 340 km; pero sobre todo el desnivel positivo brutal a salvar (al final resultó ser cercano a los 28000 m positivos y otros tantos en descenso). Puede que haya carreras de mayor longitud, pero **su elevado desnivel lo convierten en una de las carreras a pie más duras del mundo**. Gran parte de su recorrido, además, transcurre por terreno de verdadera alta montaña con muchos pasos por encima de los 2700 m y varios por encima de los 3000 m, con unas condiciones meteorológicas muy cambiantes y, a veces, bastante severas.

18

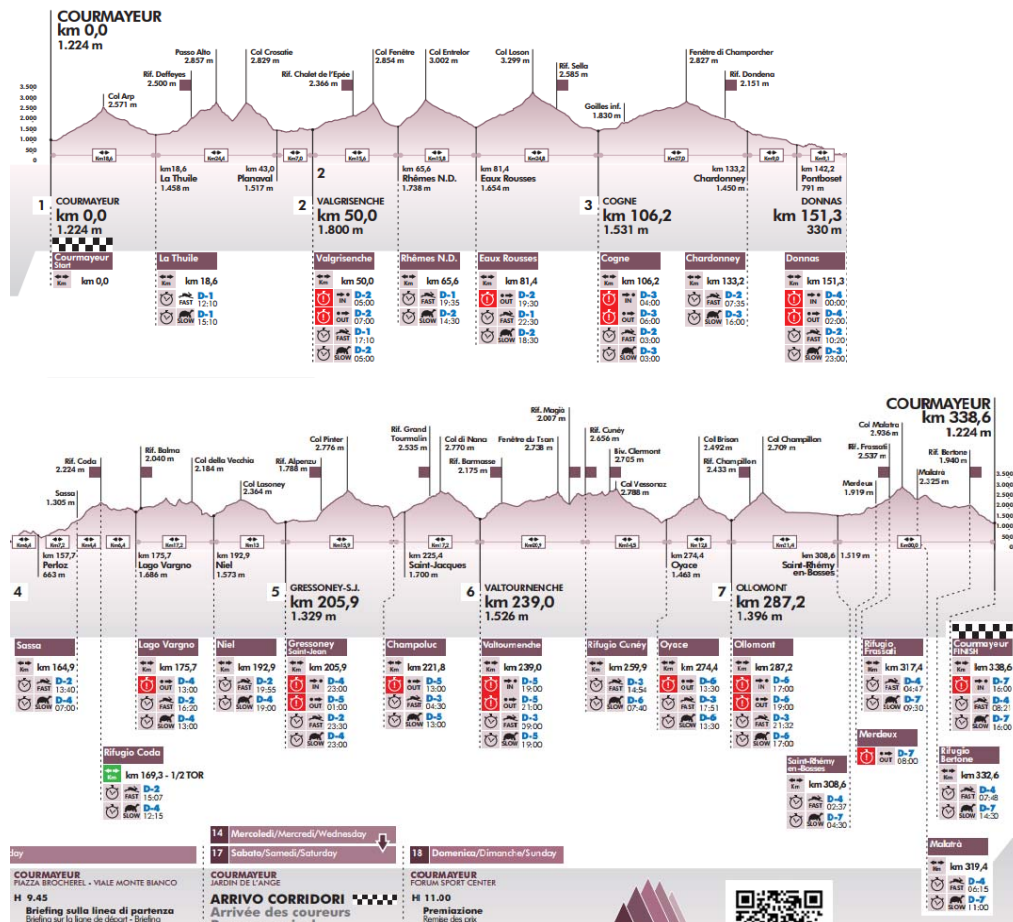


Hay otras carreras de distancia similar, como la famosa **Gore-Tex Transalpine Run** que se pueden acercar en distancia y desnivel, pero que se plantean como carrera por etapas. En éstas el recorrido se divide en tramos, cada uno de los cuales se completa en días sucesivos. En el caso del Tor no existen etapas y cada corredor es libre de gestionar sus paradas y descansos como prefiera, o bien no descansar si así lo quiere.



**TOR DES GEANTS.** Estas banderolas amarillas te acompañan durante todo el recorrido del Tor (foto de Roberto Roux).

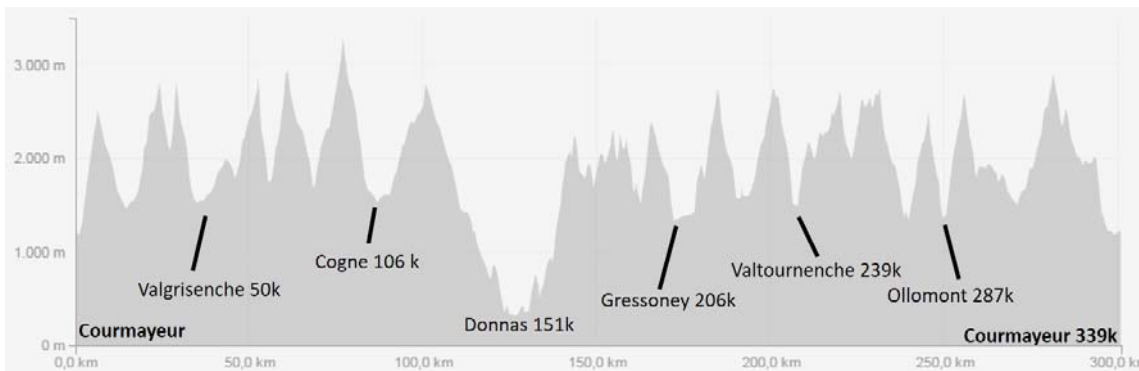




**TOR DES GEANTS.** Perfil altitudinal de la carrera. Son más de 14 collados por encima de 2500 metros los que hay que salvar. Algunos como Col Entrelor o Loson superan los 3000 metros de altitud..

**Mi experiencia.**

Venía fuerte y confiado para afrontar el Tor, después de un buen año con algún que otro buen resultado. De todos modos no lo suficientemente confiado como para perder el miedo y el respeto a una prueba de este tipo.



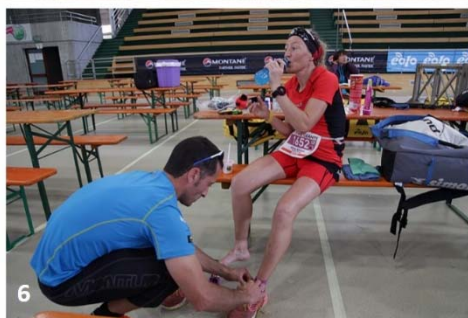
**TOR DES GEANTS.** Perfil de la carrera según el registro de mi GPS.

Tomé la salida junto con mi amigo Ricardo y me posicioné entre los primeros 15 corredores. Incluso llegué a estar en algún momento por debajo del 10º puesto al paso por el primer avituallamiento. Pero el Tor no es sólo correr, es más cuidar de tu salud y que no te pase nada malo, y este aspecto lo descuidé en estos kilómetros iniciales. Llegué con ampollas a ese primer paso y tuve que arrastrarlas como pude, y evitar que no fueran a más hasta el km 50, en el que se encontraba la primera Base de Vida, en Valgrisenche. Aquí perdí mucho tiempo en las curas y por la ausencia de asistencia externa, perdiendo las posiciones de cabeza.



**TOR DES GEANTS.** Preparativos. 1. Por fin en Courmayeur y bajo el arco de salida. 2. La cima del Mont Blanc al amanecer el día de la carrera. 3. Recogiendo dorsal y bolsa del corredor, el día previo. 4. Planificando la estrategia de carrera sobre el perfil... 5. Equipaje listo para la aventura: la mítica bolsa amarilla del Tor viajará con cada corredor de Base de vida en base de vida. 6. Voluntarios y otros corredores. En la foto Katsuko: era su segunda vez en el Tor, y desgraciadamente no pudo completar esta edición. 7. Con Ricardo y Ana Bustamante (la "chica del cartel") momentos antes de la salida.

Desde aquí los siguientes 50 kilómetros comprenden tres subidas y bajadas larguísimas a collados que superan los 3000 metros y que se hacen muy, muy duras, con el agravante de desarrollarse fundamentalmente de noche. La llegada a Cogne (km 106), siguiente base de vida es sin más contratiempos y, poco a poco, recuperando posiciones. Mismo desarrollo en el siguiente tramo, hasta Donnas (km 151), sin duda el tramo más asequible y corredero, con una prolongada e interminable bajada hasta Donnas en la que se descienden más de 2000 metros de desnivel para alcanzar el punto más bajo del recorrido.



**TOR DES GEANTS.** Algunas fotos de la organización. Cuando estás metido en la competición es difícil pararte a retratar lo que se te pasa por delante. Los nervios, las ganas de hacerlo bien, el dolor... Lo impiden muchas veces. 1. 10 de la mañana del 11 de Septiembre, salida del Tor des Géants e Courmayeur. 2. Oliviero Bossateli, vencedor absoluto, con el macizo del Monte Rosa detrás. 3. La nieve, el viento y el frío en Col Malàtra. 4. Corriendo de noche, saliendo de Rifugio Coda. 5. Nahuel Passerat, con quien compartiría el último tercio de la carrera, se toma un descanso. 6. Silvia Trigueros y Asier. La importancia vital de la asistencia externa. 7. Ceremonia de clausura del Tor. Fotos de Roberto Roux y Jeantet Stefano



**TOR DES GEANTS.** Momentos. El Tor no es sólo correr. Durante 108 horas corriendo se acumulan innumerables momentos únicos e irrefutables. 1. Con Jose, en la Base de Vida de Cogne, echando un vistazo a lo que nos espera en el tramo siguiente. 2. Rifugio Magià con Nahuel Passerat, ya inseparables. 3. En la enfermería, tratando de paliar la carnicería en mis pies y pierna derecha. 4. Bivacco Clermont, felicidad a 2700 m de altitud (aunque el cansancio en la cara diga lo contrario) gracias a la amabilidad sin límites de guardas y voluntarios. 5 y 6. En meta. Nos reciben como a héroes por la ayuda prestada al corredor búlgaro Plamen Cukev. No puedo reprimir la emoción. ¡Llegamos a meta!. 7. La carrera vista desde casa. A muchos amigos y familiares no se les borrará esta imagen, ni el puntito rosa que marca la posición del corredor durante el seguimiento en vivo.

Desde Donnas, a cuya salida se me hace de noche por segunda vez, se asciende otra vez hasta la cota 2300, donde se sitúa el Rifugio Coda y paro 40 minutos a descansar. Desde aquí se inicia un tramo muy abrupto y por terreno de montaña muy irregular, **para mí el tramo más duro de todo el Tor**, hasta llegar a la pequeña aldea de Niel. Sólo una “pequeña” subida de 800 metros y una larga bajada nos separan de la siguiente base de vida en Gressoney (km 206). Aquí llego

tocado de una pierna, con una lesión en los tibiales que arrastraré hasta la meta y convertirá el resto de la carrera en un verdadero infierno para mí. Hasta la siguiente base de vida en Valtournenche (km 239) sólo hay 34 km y dos pasos en altura, el Col Pinter en el cual nos sorprende una tormenta y nos calamos hasta los huesos y el Col di Nana, ya de noche, la tercera, previo paso por el Refugio del Gran Tourmalin. Bajando del Col di Nana hasta Valtournenche ya voy cojeando del todo en las bajadas, pero aun puedo correr en tramos llanos.

El siguiente tramo transcurre por buenos caminos y pistas (salvo el duro descenso de 700 m de la Fenetre du Tsan) pero a cotas elevadas de manera sostenida, lo que le hace estar muy expuesto a las adversidades meteorológicas que, afortunadamente no se presentaron. Tras una primera subida se llega al Refugio Barmasse, lugar en el que conocí al que sería mi compañero de fatigas durante el resto de carrera. El corredor francés Nahuel Passerat, vencedor este año de la prestigiosa Ronda dels Cims, en Andorra y que era un firme candidato al pódium en Courmayeur. Sin embargo va roto, como yo, y decidimos unir esfuerzos hasta el final.

A los dos nos tocó sufrir hasta las lágrimas en la bajada de 11 km y 1300 m negativos hasta el refugio de Oyace (km 274) dónde esperaba su familia. Quedaba una subida más, hasta el Col Brison, y la tortura para mi pierna que supuso el descenso hasta la base de vida de Ollomont (km 287) donde llegamos de noche (cuarta noche ya). Dormimos un rato, recibimos un masaje y las malas noticias de que un frente de lluvias y tormentas estaba a punto de llegar.

Aun así salimos contentos y motivados hacia el refugio Champillon. Llegamos allí, pequeño descanso, charla y una porción de tiramisú y salimos de madrugada hacia el Col Champillon. Nuevo calvario en la bajada, aderezado con lluvia a mares. Llegamos al amanecer a la base del Col, calados hasta los huesos y paramos en un avituallamiento a descansar una hora e intentar secar la ropa, tarea imposible. Cuando salimos aun llovía. Nos quedaban unos 10 kilómetros por pista forestal antes de llegar al avituallamiento de Saint Remy, último antes del paso de Col Malatra que, imaginábamos ya cargado de nieve. A esas alturas, a duras penas podía ya correr en llano y el aspecto hinchado de mi pierna derecha comenzaba a ser preocupante.

Gracias a la familia de Nahuel pude disfrutar de algo de ropa seca antes de afrontar el temido Col Malatra, último paso elevado antes de retornar a Courmayeur. Nada más salir de Saint Remy el tiempo mejora y podemos ver la nieve caída arriba. Nos paramos en un prado a despuntar una cabezada de sueño y continuamos hasta Refugio Frassati. Desde aquí, niebla impenetrable primero, fuerte viento después y, finalmente, nieve antes de llegar a Col Malatra. Tremenda alegría pues ya sólo queda bajar hacia Courmayeur. Pero una cosa es decirlo y otra verlo cumplido. Durante esta última bajada me dará tiempo a sufrir un dolor insoportable, participar en la asistencia y rescate de un corredor que, literalmente, perdió el juicio y tuvo que ser evacuado en helicóptero y ver como se hacía de noche por última vez, antes de llegar a las afueras de Courmayeur.

Entramos en meta juntos Nahuel Passerat y yo, con otros dos compañeros que colaboraron en el rescate de Plamen Cukev, el corredor que tuvo que ser evacuado: el suizo Steve Rein y Luciano, corredor valdostano. Alegría inmensa en meta, sin acordarnos ya del cansancio, y más cuando nos esperaban allí con unas cervezas, y la banda de música, para homenajearnos por la solidaridad mostrada con el corredor rescatado.

En resumen una aventura más que una carrera. **108 horas totales con cuatro noches completas en carrera durante las cuales dormí un total de 3 horas y 50 minutos.** Llegué en una posición muy alejada de la que originalmente esperaba. Pero al menos estaba en meta y eso ya es mucho. Una carrera en la que lo es más importante no es ya ser buen corredor, sino mimar mucho todos

los detalles logísticos: una cuidada y eficiente asistencia en las bases de vida, cuidado extremo de ampollas y rozaduras y una resistencia mental, más que física, a prueba de bombas. Es por ello, que la mayoría de participantes son gente con mucha experiencia en montaña, más que buenos corredores.



**TOR DES GEANTS.** El ritual manda que al finalizar el Tor se ha de dejar la firma en el cartel. Ahí quedó la mía, junto a Nahuel Passerat y junto a algunos mitos del Tor: Oliviero Bossateli, Oscar Pérez, Jens Lukas, Lisa Borzani... Feliz de haberlo logrado.

### PARTE 3. DESPUES DEL TOR.

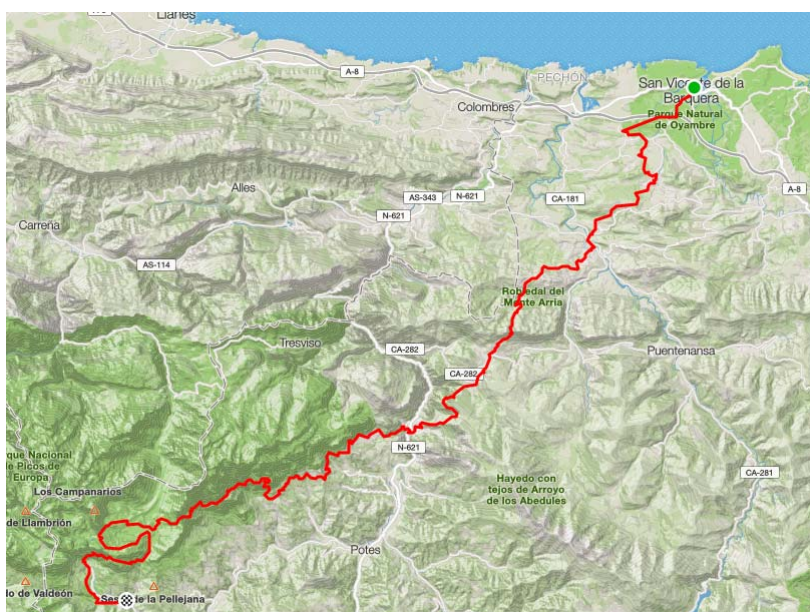
Recuperar el cuerpo tras la lesión y el desgaste del Tor me costó mucho más de lo que pensaba. Prácticamente dos semanas sin correr ni un metro y casi un mes hasta que pude apuntarme a la primera carrera con garantías. Poco tiempo, aparentemente. Y sin embargo aún pude participar en varias carreras ultras con resultados más que aceptables teniendo en cuenta mi estado físico después de la salvajada del Tor.

#### 1. Desafío Cantabria.

Datos básicos:

Desafío Cantabria	
Distancia	85 km
Desnivel +/- (m)	6000/6000
Fecha	15-16 de Octubre
Lugar	San Vicente de la Barquera – Espinama
Tipo	Lineal
Dificultad (1 a 10)	8
Notas	Primera mitad por buenos caminos y moderado desnivel. Caminos muy técnicos y gran acumulación de desnivel en la segunda
Puesto	6º absoluto (2º veterano)

Mapa y perfil de la prueba:





Desafío Cantabria es una carrera especial. Comienza en al mar, en San Vicente de La Barquera; y termina en Espinama, en los Picos de Europa. Los primeros 40 km son rápidos y sin excesivos desniveles lo que te permite exprimerte a fondo. Pero no del todo, porque cuando llegas a Lebeña comienza una sucesión de ascensos durísimos responsables del gran desnivel acumulado final. Antes de llegar a Espinama el trazado se adentra en los Puertos de Áliva, en el corazón de los Picos de Europa. Empecé fuerte, llegando a la mitad de la carrera en tercera posición. Pero al final se impuso la lógica y la fortaleza de los corredores locales, entrando en meta en **6ª posición y 2º veterano**. Imposible olvidar el descenso de vértigo desde Valdecoro hasta el Parador de Fuente Dé. Una auténtica locura de bajada y un recorrido de lujo el de esta carrera.



1



2



3



4



5

**Desafío Cantabria.** 1. Amanece por los puertos de Edes. 2 Primeras rampas de ascenso al collado Cámara. 3. Salida de la carrera en San Vicente de la Barquera a las 24 horas del sábado 15 de Octubre. 4. Ascenso a collado Valdecora, última subida ante del descenso hacia Fuente Dé y Espinama. 5. Podium de categoría veteranos. 6º absoluto y 2º veterano.

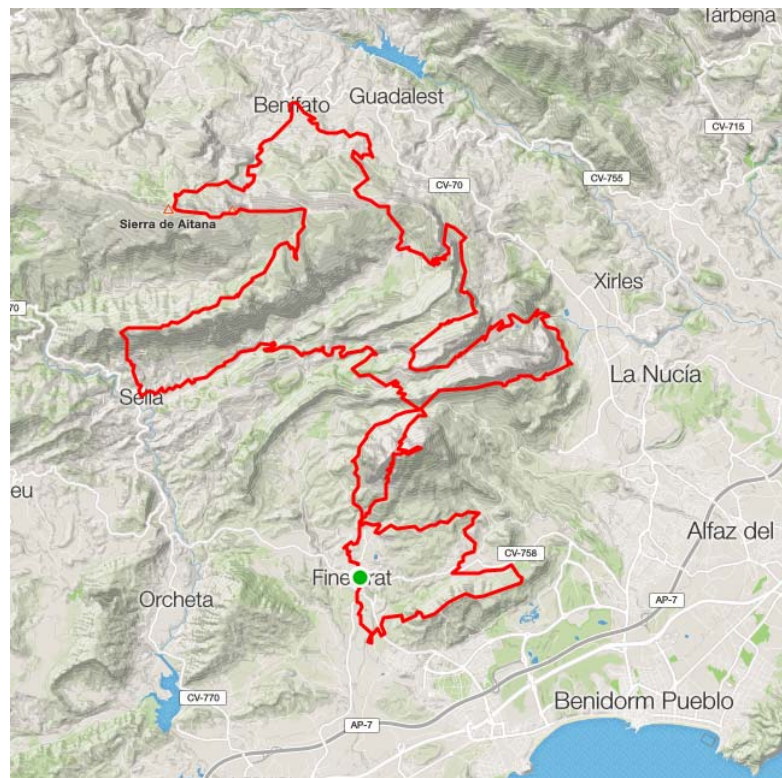
## 2. Desafío Lurbel Aitana.

Datos básicos:

Desafío Lurbel Aitana	
Distancia	85 km
Desnivel +/- (m)	6000/6000
Fecha	29 de Agosto- 5 de Septiembre
Lugar	Finestrat (Alicante)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	7
Notas	Carrera que marcha por caminos y pistas, pero con tramos durísimos y muy técnicos y, en general, que se desarrollan siempre sobre un piso muy pedregoso y dónde los pies sufren mucho
Puesto	4º absoluto (2º veterano)

29

Mapa y perfil de la prueba:



Desafío Lurbel Aitana es la última carrera larga de la temporada. Un buen resumen de lo que son las montañas interiores de Alicante, una de las provincias de terreno más recortado de la Península, aunque no lo parezca. Tiene dos platos fuertes: la subida a Puig Campana, una montaña emblemática que se ve desde todos los rincones de la zona. La subida se realiza por el trazado del kilómetro vertical. El otro plato fuerte es el ascenso y cresteo de Aitana, el punto más elevado de la provincia de Alicante (aunque el vértice geodésico es inaccesible al caer dentro de terreno militar). La bajada de esta montaña hacia el pueblo de Sella es, uno de los senderos más duros y peligrosos (al menos en descenso) que conozco. Cualquier tropezón puede tener consecuencias fatales en esta bajada. El resto del terreno alterna pistas y caminos pero siempre por terreno muy pedregoso y duro, que acaba destrozando los pies de todo aquel que no está acostumbrado a transitar por estos terrenos. Mi carrera fue buena, manteniéndome en puestos de cabeza durante los 85 kilómetros, y **entrando 4º absoluto en meta (2º veterano)**. Aunque acusé mucho el cansancio acumulado después del Tor y Desafío Cantabria; cansancio que me obligó a bajar mucho el ritmo en la segunda mitad de la carrera.



**Desafío Lurbel Aitana.** 1. El Puig Campana, uno de los platos fuertes de la carrera, desde Finestrat. 2 En cabeza de carrera antes de amanecer. 3. Llegando a la cima de Puig Campana, con Benidorm detrás. 4. Podium de la categoría de veteranos. 4º absoluto y 2º veterano.

## PARTE 4. Otras actividades ultra fuera de competición.

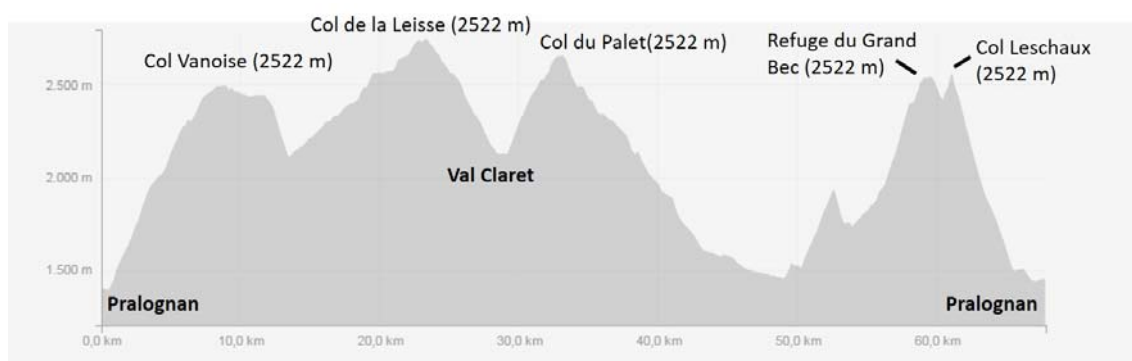
### 1. Tour de la Grande Casse.

Datos básicos:

Tour de la Grande Casse	
Distancia	67 km
Desnivel +/- (m)	4000/4000
Fecha	8 de Agosto
Lugar	Pralognan-La Vanoise (Alpes, Francia)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	7
Notas	Senderos de montaña bien trazados y pisados en un recorrido de gran belleza y muy solitario. A destacar, las vistas de la cara norte de la Grande Casse y las del collado Leschaux. Ruta en autosuficiencia.
Puesto	--

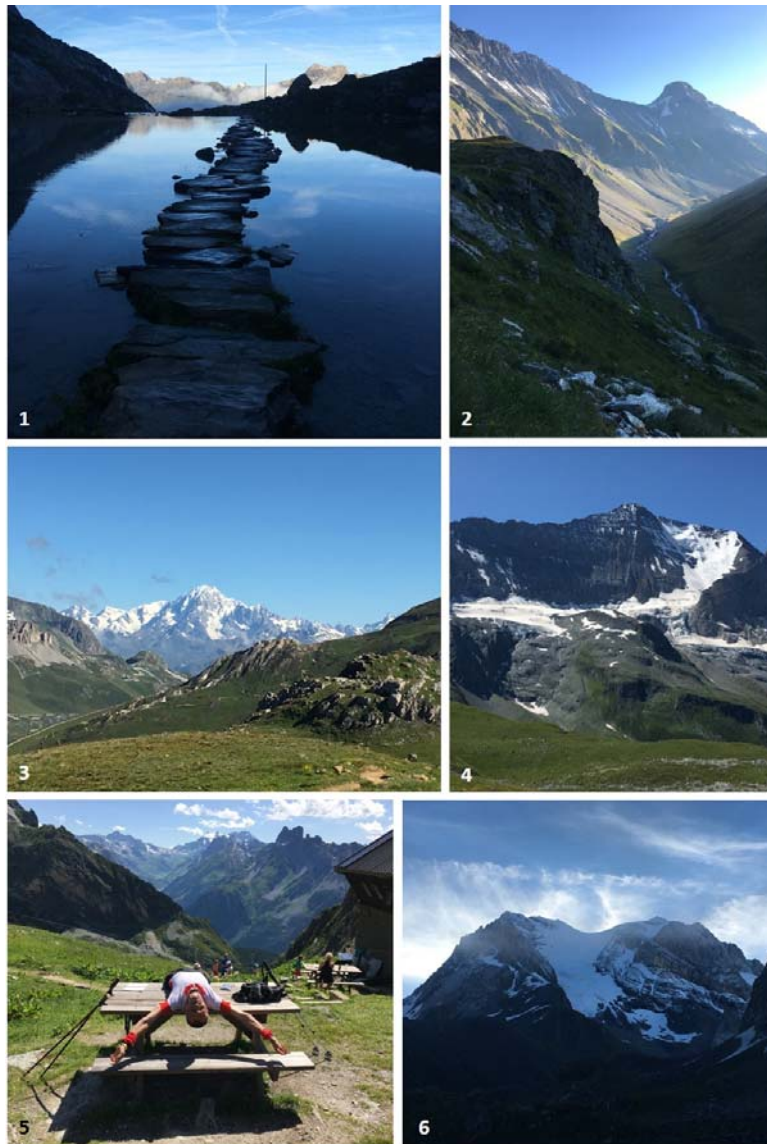
31

Mapa y Perfil:



La **Grande Casse (3885 m)** es la cima más importante de los Alpes de **La Vanoise**, en los Alpes occidentales. Se trata de un macizo situado por entero en territorio francés, al sur del macizo del Mont Blanc y mucho menos visitado y tranquilo que éste. Aunque en territorio francés se continúa de manera natural con el macizo del Gran Paradiso en el lado italiano. El territorio que

comprenden las cumbres de la Vanoise fue el **primero en ser declarado Parque Nacional en Francia (1963)**. En conjunto el Parque comprende una serie de cimas, modestas si se comparan con los gigantes del macizo de Mont Blanc pues ninguna alcanza los 4000 metros, y una considerable masa glaciaria entre sus cimas. Fue para proteger estas extensiones de hielo que se declaró este Parque nacional. La Grande Casse es la mayor elevación del macizo, situada en su extremo norte del mismo y separada del resto por el Col de la Vanoise (2522 m).



**Tour de la Grande Casse.** 1. Subiendo hacia el Col de la Vanoise nos encontramos con el Lac des Vaches. 2. Vallon de La Leisse. 3. Vista del Mont Blanc desde Col de La Leisse. 4. Cara norte de la Grande Casse durante la bajada al Refugio de la Gliere. 5. Descansando en el Refugio du Grand Bec. 6. Vista de la Grande Casse.

**La presente actividad circunvala la gigantesca mole de la Grande Casse partiendo de la localidad de Pralognan-La Vanoise.** En primer lugar asciende al **Col Vanoise**, uno de los lugares más emblemáticos del Parque, pasando por el Lac de Vaches y los refugios situados en el mismo collado. Las vistas del Glaciar des Grands Couloirs (por donde transita la vía normal de acceso al pico) son impresionantes. Desde aquí se desciende al Vallon de la Leisse, pasando por el **refugio de la Leisse** y el collado del mismo nombre (2761 m) rodeando los contrafuertes SE de la Grande Casse y la Grande Motte. El collado de la Leisse te adentra en el dominio de esquí de Tignes, descendiendo hasta **Val Claret** antes de retomar un nuevo ascenso hasta el **Col du Palet** (2652 m). El sector más impresionante de todo el recorrido es el descenso desde aquí hasta el Refugio de la Gliere contemplando la imponente muralla y los glaciares colgados de la cara norte de la Grande Casse. El recorrido desciende por el valle de Chmapagny pasando por los encantadores lugares de Le Liasonay y Friburge y en las inmediaciones de los pueblos de Champagny y Planay se adentra en un bellissimo abetal para ir a buscar, en duro, ascenso el **Refugio del Grand Bec** y, tras un flanqueo por terreno muy alpino alcanzar el **Col de Leschaux** (2564 m). Este lugar es otro de los platos fuertes de la ruta pues constituye un mirador excelente de las cimas y glaciares del sector norte del Parque. La bajada desde Col Leschaux es endemoniada y sin contemplaciones y te deposita en las inmediaciones de Pralognan. **Tiempo total de carrera 11 horas y 29 minutos.**

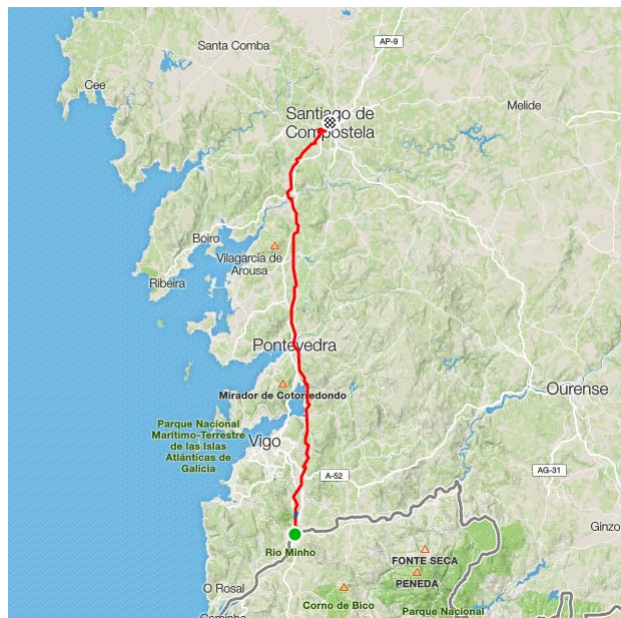
## 2. Camino de Santiago Portugues Exprés (Tui-Santiago).

Datos básicos:

Camino Santiago Portugués express	
Distancia	120 km
Desnivel +/- (m)	2000/1600
Fecha	28 de Agosto
Lugar	Tui (Pontevedra)-Santiago (A Coruña)
Tipo	Lineal
Dificultad (1 a 10)	5
Notas	Ninguna dificultad técnica. Camino bien marcado y señalizado, dónde las únicas dificultades devienen de la distancia a salvar. Ruta en autosuficiencia.
Puesto	--

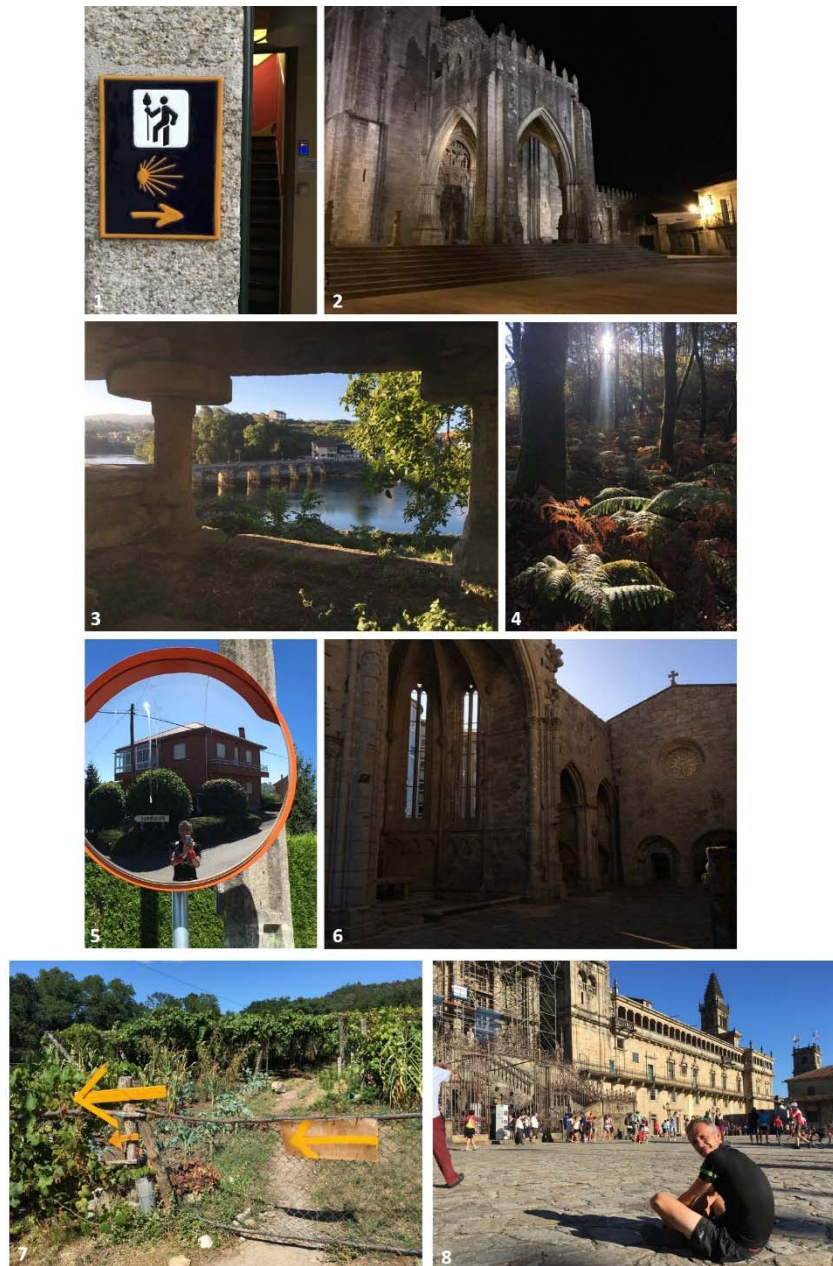
34

Mapa y Perfil de la ruta:



Hace tiempo que tenía pensado hacer esta ruta del tirón que, además, vino muy bien para entrenar ritmos rápidos en distancias largas. 120 km son los que separan Tui de Santiago siguiendo la ruta jacobea. No es una ruta que acumule gran desnivel, cercano a los 2000 m metros de ascenso total y por eso te permite mantener ritmos sostenidos de marcha durante

toda la ruta. Todo el recorrido se hizo en autosuficiencia, llevando encima todo el alimento a consumir durante la actividad. El líquido, parte lo llevaba encima y parte de las fuentes del camino, salvo un café con leche en la ciudad de Pontevedra, que está, más o menos, situada a mitad de recorrido. **Tiempo total de carrera 13 horas y 59 minutos.**



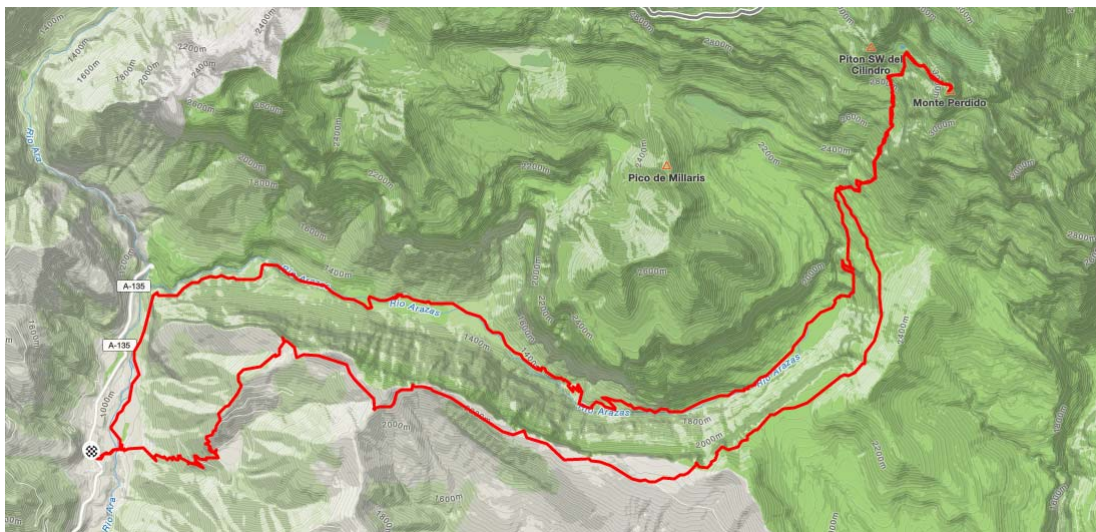
**Camino de Santiago Portugués.** 1. Albergue de peregrinos de Tui (punto de salida). 2. Catedral de Tui. 3. Arquitectura popular en Pontesampaio. 4. Un bosque durante la ruta. 5. Autoretrato. 6. Ruinas de Santo Domingo (Pontevedra) 7. Sguiendo las flechas amarillas se llega a Santiago. 8. Plaza del Obradoiro (Santiago de Compostela)

### 3. Torla-Monte Perdido-Torla.

Datos básicos:

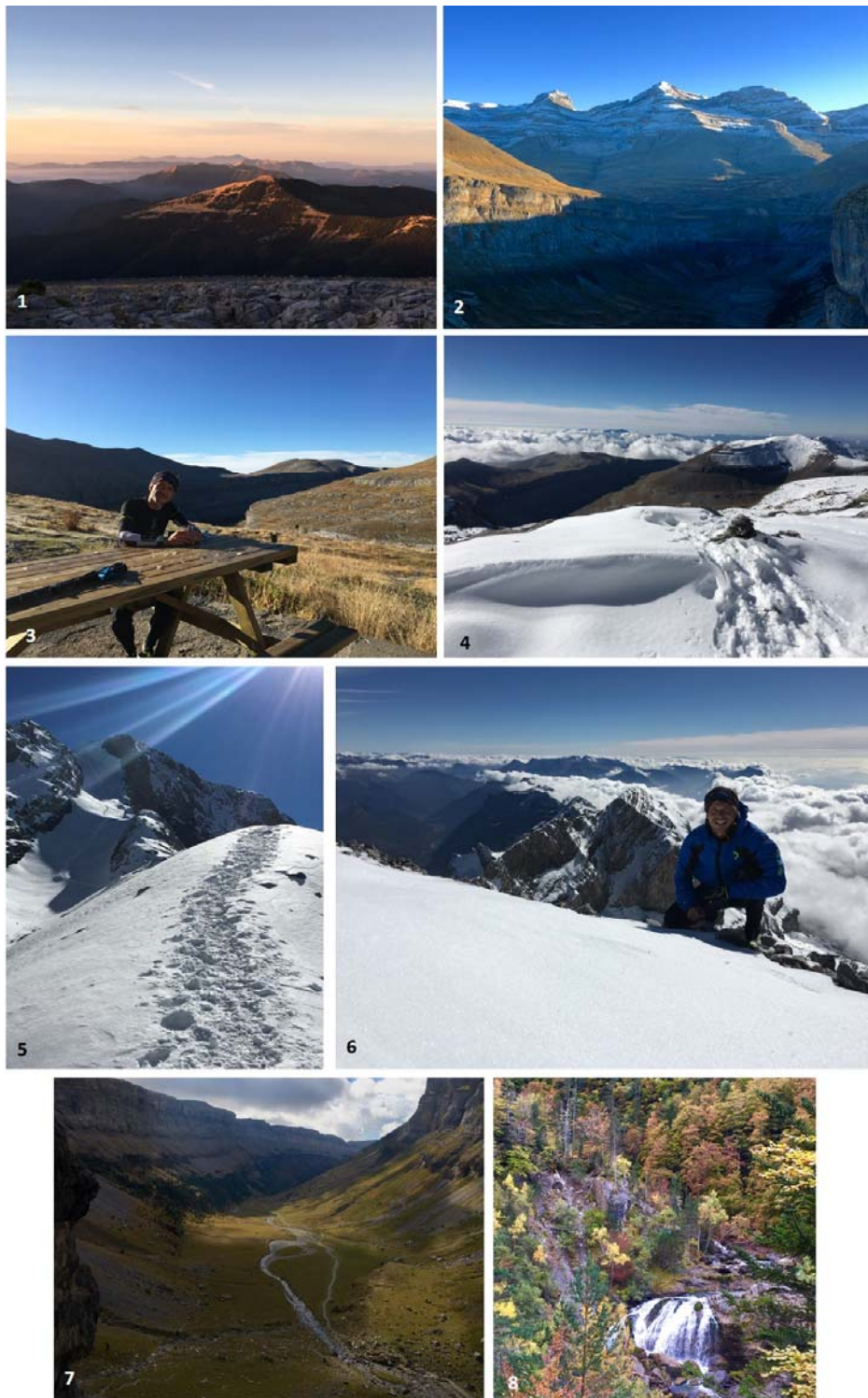
Torla-Monte Perdido-Torla	
Distancia	47 km
Desnivel +/- (m)	3000/3000
Fecha	20 de Octubre
Lugar	Torla (Huesca)
Tipo	Circular
Dificultad (1 a 10)	8
Notas	Recorrido sin dificultades técnicas salvo el ascenso al Monte Perdido, que se realizó con gran cantidad de nieve acumulada a partir de 2500 m de altitud
Puesto	--

Mapa y Perfil de la ruta:



Otra ruta que hacía tiempo que quería realizar. De paso sirvió como entrenamiento para las últimas carreras ultra del año. El planteamiento de la actividad es sencillo: ascender a la cima del Monte Perdido y bajar, partiendo desde la localidad de Torla. El recorrido abandona Torla por el Puente de la Glera y asciende hasta la Sierra de las Cutas pasando por la Ermita de Santa Ana. El ascenso por esta ruta permite admirar el Cañón de Ordesa desde las alturas, así como el Circo de Cotatuero, la Brecha de Rolando o la Muralla de La Fraucata, coronada por la Punta

Tobacor. La vista se completa con las Tres Sorores (El Cilindro, Monte Perdido y Soum de Ramond) y la Punta de Las Olas, con abundante nieve desde aproximadamente 2500 metros.



**Torla-Monte Perdido-Torla.** 1. Amanece en la Sierra de las Cutas. 2 Las Tres Sorores. 3.Un descanso en el Refugio de Góriz. 4. Ascendiendo a Monte Perdido, a partir de 2500 metros el manto de nieve ya es continuo. 5. La Escupidera del Monte Perdido. 6.Cima de Monte Perdido, con el Soum de Ramond detrás. 7. Cabecera del Valle de Ordesa. 8.Otoño en Ordesa.

Una vez alcanzada la Sierra de las Cutas el recorrido sigue el borde del cañón bajo la Sierra Custodia hasta alcanzar el Refugio de Góriz. Parada en el Refugio de Góriz para ascender al Monte Perdido por la vía normal del Lago Helado y la Escupidera, con abundante nieve de la semana anterior. El descenso se realiza por la misma ruta hasta el refugio. Desde aquí retornamos por el Valle de Ordesa, pasando por la Cola de Caballo y las Gradas de Soaso hasta la Pradera de Ordesa. La vuelta a Torla se realiza por el Camino Turieto. **Tiempo total de actividad: 10 horas.**

## ANEXO 1. Enlaces a los datos GPS y clasificaciones de las actividades.

**Desafío Calar del Río Mundo 105k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move99728144>

<https://tracktherace.com/es/desafio-calar-del-rio-mundo-2016/classification>

**Maratón Pastores de Portudera 40k:**

<http://www.movescount.com/es/moves/move101596368>

<http://www.sportime23.com/wp-content/uploads/2016/04/CLASIFICACION%20GENERAL-MARATON.pdf>

**Euskal-raid 130k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move104308518>

Retirado

**Riaza Trail Challenge Ultra 65k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move108408837>

[http://trailchallenge.es/clas/Absoluta\\_60km.pdf](http://trailchallenge.es/clas/Absoluta_60km.pdf)

**Gran Trail Peñalara 115k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move112353038>

<http://www.grantrailgtp.com/images/CLASIFICACIONES/ClasificacionGTPGeneral2016.PDF>

**Gran Trail Aneto-Posets 105k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move115939882>

[http://trail-aneto.tempofinito.com/g-live.html?f=GRAN\\_TRAIL\\_TRANGOWORLD\\_ANETO\\_POSETS\\_2016.clax](http://trail-aneto.tempofinito.com/g-live.html?f=GRAN_TRAIL_TRANGOWORLD_ANETO_POSETS_2016.clax)

**Tor des Géants 340k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move123580447>

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/11fEtydOOrFrKfalkz9PI-gBDruK4TmCcMeD0HjFQI/pubhtml#>

**Desafío Cantabria 85k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move127740584>

<http://www.desafiocantabria.org/Parciales.pdf>

**Desafío Lurbel Aitana 85k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move131420432>

[http://www.desafiolurbel.com/wp-content/files\\_mf/147912585986K\\_general.pdf](http://www.desafiolurbel.com/wp-content/files_mf/147912585986K_general.pdf)

**Camino Santiago Portugues Expres 120k:**

<http://www.movescount.com/es/moves/move120473196>

**Vuelta a la Gran Casse (Vanoise) 70k:**

<http://www.movescount.com/es/moves/move117448231>

**Torla-monte Perdido-Torla 50k:** <http://www.movescount.com/es/moves/move128265203>

## ANEXO 2. Otras carreras durante 2016:

**Trail del Serrucho** (17/01/2016; 23km 400 m d+) 5º puesto; 2º veterano

[http://www.timinglap.com/images/pdf/gen-trail-serrucho\\_2016.pdf](http://www.timinglap.com/images/pdf/gen-trail-serrucho_2016.pdf)

**Cross de Cebros** (31/01/2016; 21km 1200 m d+) 4º puesto

<http://www.xn--crossalpinocebrereo-d4b.es/clasificaciones/2016/XIV-CrossAlpino-21km-Absoluta.pdf>

**Maratón Sierra Oeste** (7/02/2016; 29 km 680 md+) 4º puesto 1º veterano

<https://sportmaniacs.com/es/races/maraton-sierra-oeste/56aa71b3-767c-4319-a97b-1b7bbc5ffd28/results/official>

