

IX BECAS DEPORTIVAS TODOVERTICAL: 365 DÍAS PARA DAR FORMA A MI 2021



Actividad presentada por: Cristina Trujillo González

ÍNDICE

1. Presentación	2
2. Temporada 2021	4
2.1. Campeonato de España snowrunning – Sierra Nevada	4
2.2. Campeonato de España FEDME: KV y línea	5
2.3. Cross 3 Refugios	6
2.4. KV La Barranca – Campeonato de Madrid KV	7
2.5. Maratón de las Tucas	8
2.6. Cross al Yelmo	10
2.7. Los Tajos Skyrace	11
2.8. Cross de la Pedriza	12
3. Agradecimientos	13

1. PRESENTACIÓN

Lejos de lo que muchos suelen pensar, no provengo del atletismo ni llevo corriendo toda la vida.

Autóctona de Manzanares el Real, mis padres, grandes montañeros y alpinistas como se puede apreciar en su curriculum con vías abiertas por, en este caso, mi padre, como “La Gallego” en La cueva de la mora (La Pedriza) o “Más adelante, más” en el Escudo (circo de Gredos), siempre me han inculcado la pasión por la montaña. Gran parte de mis recuerdos de la infancia son este medio, ya fuera con grandes caminatas, escalando, esquiendo, pero siempre rodeados de naturaleza. Una grave caída de mi padre en la pared sumado a la llegada de la adolescencia fueron el detonante perfecto para alejarme de esta pasión. Y no fue hasta que entré en la universidad que volví a reencontrarme con esta vieja amiga mía, la montaña.



En 2014, en la carrera de casa, el Cross al Yelmo, habiendo formado parte en muchas ediciones de la organización, decido correrla. Aún no sé muy bien cómo, pero consigo terminarla con una inesperada 2ª posición femenina junior y es aquí cuando empiezo a darme cuenta que esto de moverme rápido me gusta. Desafortunadamente mi despegue termina pronto cuando por problemas de salud me veo obligada a parar totalmente. Pero las ganas ya se me habían metido en el cuerpo, y en 2016 comienzo a retomar mis carreras por el patio de casa, la Pedriza, en los pocos ratos libres que saco entre acudir a las clases de la universidad por la mañana y las prácticas externas por la tarde. Pero estos pocos entrenamientos y mi vena competitiva, son suficientes para que empiece a participar en carreras de la comunidad e ir ganando experiencia.

No es hasta 2018, de erasmus en Italia, que empiezo a consolidarme más como corredora y decido ver hasta dónde soy capaz de llegar. Desde entonces me pongo a las órdenes de mi actual entrenador, Álvaro Sumozas, y la progresión llega rápido. Tras un 2019 con bastantes buenos resultados y un 2020 que promete esperanzador, con una 4ª posición absoluta en el campeonato de España de KV, el mundo se paraliza con el confinamiento por la crisis sanitaria del COVID-19. Aunque parece imposible poder correr nada más ese año, no soy de las que tira la toalla fácilmente y me paso el encierro sin parar de entrenar. Tras un verano recorriendo la geografía española, en octubre, contra todo pronóstico, se celebra el Ultra Sanabria, mi primera carrera por etapas (distancia maratón) y consigo alzarme con la victoria y récord en las 3 etapas, lo que me da la confianza suficiente para afrontar esta nueva temporada, 2021, con gran ilusión.



2. TEMPORADA 2021

Con la pandemia del coronavirus todavía marcando el ritmo de nuestros días, las dudas se amontonaban sin saber si las competiciones iban a tener cabida en este panorama.

2.1. CAMPEONATO DE ESPAÑA SNOWRUNNING – SIERRA NEVADA

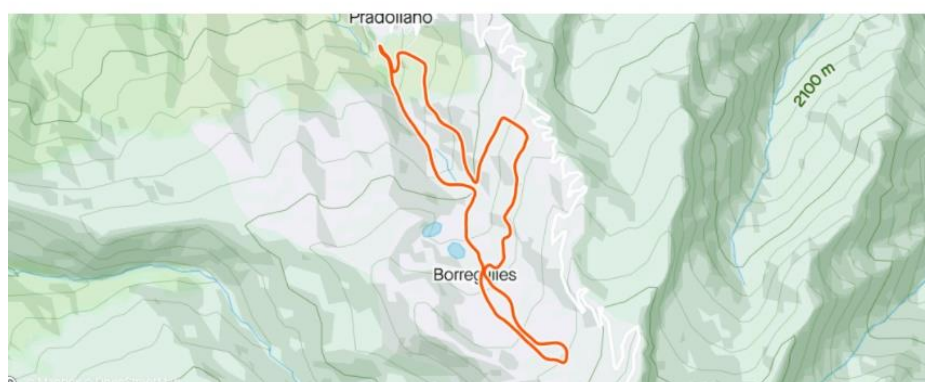
Rodeados de restricciones de movilidad y toques de queda comenzó mi temporada 2021 en el campeonato de España de snowrunning. Con más autorizaciones que ropa en la maleta para poder desplazarnos hasta una Sierra Nevada confinada, llegamos un sábado 6 de febrero para competir esa misma tarde en mi primera carrera con crampones. El



Veleta nos recibió con unos cielos encapotados que lejos de dejarnos disfrutar de uno de sus pintorescos atardeceres, obligó a la organización a modificar el recorrido. Salida rápida como se esperaba, y me gusta, pero una lesión en la rodilla en seguida me hizo echar el freno recordándome que aún

estaba en proceso de recuperación y que hoy me iba a tocar remar mucho. Al final de la ascensión me cantan que voy 3ª y ¡yo ni me lo creo! Así que, tras este chute de motivación, enfilo la bajada lo más rápido que me permiten las piernas. A escasos metros de meta pierdo el pódium terminando con una 4ª posición absoluta y sumando importantes puntos para la selección que conseguimos proclamarnos subcampeonas en el campeonato.

Distancia	Desnivel positivo
10,65 km	855 m



Aunque correr me apasiona, la nieve es mi otro “ojito derecho” y en invierno no pierdo la oportunidad de sacar los esquís siempre que puedo. Este deporte, “skimo” o esquí de travesía para los más románticos, me permite reducir el impacto en mis articulaciones y brindarme una muy buena base de cara al verano. Además, esta temporada, participé en los campeonatos de Madrid de dicha disciplina conquistando la primera posición en ambas pruebas, cronoescalada e individual, lo que se traducía en buenos test de mi estado de forma.

2.2. CAMPEONATOS DE ESPAÑA FEDME: KV Y LÍNEA

El primer fin de semana de mayo, nos desplazábamos hasta Albaladejo de Mágina donde iban a tener lugar, por segundo año consecutivo, el campeonato de España de KV y el de línea.

El sábado 1 de mayo, se dio el pistoletazo de salida a estos campeonatos que, como bien se podía leer en todas las crónicas previas, el nivel deportivo era digno de una copa del mundo. Desde primera hora de la mañana, mientras iban teniendo lugar las diferentes salidas individuales, todas las miradas apuntaban hacia el mismo punto, el pico Aznaitín (1745m). Para alcanzarlo, los corredores, debían salvar una distancia de 2,7km con sus 1000m positivos. En esta ocasión, me faltó saber sufrir un poco más y, aun mejorando mi registro del año anterior, terminé con una 5ª posición femenina por detrás de corredoras de la talla de Virginia Pérez Mesonero.

El domingo amanecía a golpe de despertador con unas piernas aún quejicosas de los 43 minutos agónicos de la prueba del día anterior. Llegamos a la localidad de Torres, punto neurálgico de la prueba, en una mañana donde parecía que iban a reinar las bajas temperaturas (cómo echaríamos de menos esa



sensación a nuestro paso por el sofocante calor del cañón). Otra salida a ritmo de infarto, pero el cuerpo estaba listo para luchar. Los kilómetros iban pasando y aunque las fuerzas no flaqueaban, las piernas dejan claro que no están recuperadas del esfuerzo del KV y que no era el día de ir rápido. Así que consciente de que no iba a poder luchar por las posiciones delanteras, cambio el chip y me dedico a disfrutar de esta sierra sorprendente

y desconocida para mí, la sierra de Mágina. Tras unos últimos kilómetros con las piernas acalambradas cruzo la línea de meta en una 22 posición. Discreta, pero con la satisfacción de haber ganado al dolor de piernas.

Distancia	Desnivel positivo
25,26 km	2.213 m



2.3. CROSS 3 REFUGIOS

23 de mayo, ya era hora de estrenar la temporada en la comunidad. Así que dicho y hecho, primera parada de la Copa de Hierro: Cross de 3 Refugios.

Amanecía en el puerto de Navacerrada una fría mañana en la que apenas levantan los grados positivos del termómetro, pero eso no impedía que la adrenalina y las ganas de la prueba mantuvieran el cuerpo caliente. Tras el pistoletazo de salida, enfilamos a coronar las 2 primeras cumbres del día, la Bola del Mundo y Maliciosa. Los tiempos de paso eran



rápidos, las sensaciones buenas y los ánimos de todos los que se habían acercado a animar hacían volar. Hacían volar tanto, que a mitad del descenso aterricé contra el suelo con tan mala suerte que una piedra me impactó justo en el esternón. Me quedé sin respiración y lo primero que pensé es que aquí se me acaba la carrera. Pero la llegada de un amigo, hizo que aún con el cuerpo dolorido y una respiración superficial, apretara los dientes y lo volviera a luchar. Por fin se terminó la bajada y empezaba lo que se me da

2.5. MARATÓN DE LAS TUCAS

Llegó el gran objetivo del año, ese que hacía que diera un poquito más de mí en cada entrenamiento, y que llevaba esperando desde hacía 1 año; ya que el año anterior se había suspendido por el Covid-19.

Sábado 24 de julio. Estaba marcado en rojo en el calendario. 42km y 2500m+. Con salida en la localidad de Benasque, el recorrido asciende por el GR-11 hasta el refugio de Estós, pasando por los ibones de Batisielles, para encarar la subida al punto más alto de la prueba, el Collado de la Plana (2708m). Desde aquí se desciende hasta el refugio de Ángel Orús y se continúa en bajada, bajo la atenta mirada de la cascada de la Espigantosa, hasta la localidad de Eriste donde queda un último ascenso a Cerler para dejarse caer hasta Benasque.

Lo había preparado a conciencia, mi debut en la distancia, y no sabía si la batalla interna la ganaban los nervios, las dudas o las ganas. A las 9am comenzaba el baile y ahí desaparecieron todos los fantasmas, solo había ganas de disfrutar. Salida desde el polideportivo de Benasque pasando por su calle principal abarrotada de gente que hace que ni te des cuenta que pica para arriba. Pongo mi ritmo, con el freno echado, mientras vamos ascendiendo por una pista ancha, pero con gran encanto, que nos conduce hasta Estós. No me explico cómo, pero soy la cabeza femenina de carrera y, lo más importante, ya van 13km, no hay cansancio y me lo estoy pasando realmente bien. Cruzamos el río y vamos serpenteando por un sendero a media altura que nos deja disfrutar de unas maravillosas vistas del valle. Empieza la subida fuerte y, aunque mi cuerpo quiere acelerar, no paro de repetirme que no, que hay que levantar el pie, que hay que llegar frescos a Eriste. El calor empieza a hacerse notar y me pregunto qué temperatura habrá abajo si a esas alturas estamos sudando la gota gorda. Entre estos pensamientos, el deleite de los sentidos con el paisaje y las conversaciones con el resto de corredores, coronó el Collado de la Plana. El ecuador de la prueba, donde nos reciben los ánimos de los voluntarios y a la pregunta de “¿qué



tal vas?” solo me sale una sonrisa y un “muy bien” porque realmente voy muy bien. Empieza el descenso y, creo que me lo había imaginado tan malo que hasta me parece fácil. No se cuánta ventaja las llevo a las otras chicas, pero sé que tengo que intentar dar lo mejor de mí para que no me cojan en este tramo. Alcanzo la pista y no quepo en mí de felicidad. Nadie me ha adelantado y con esta motivación extra no puedo evitar soltar piernas y disfrutar de ese tramo corredero mientras me voy cruzando con corredores del Gran Trail. Eriste, ya solo queda una subida, pero el calor está pegando fuerte. Me meto debajo de uno de los grifos para rellenar agua en un intento de refrescarme y me enchufo un par de totums que los calambres están intentando asomar. Mi subida a Cerler es una mezcla de ganas de coronar, no aflojar porque ahora no estoy dispuesta a dejarme ganar y ritmo lento para que los calambres no terminen por hacer acto de presencia. Adelanto a un corredor con el que había subido hasta la Plana y se me fue en la bajada, y un cruce de palabras es suficiente para darme el último empujón para llegar arriba y encarar un descenso que, aún sin ser largo, parecía no terminar nunca. Últimos metros de la prueba, viene un cámara detrás y ahora ya si que no puedo bajar el ritmo que me están grabando! Y de repente allí estoy, la recta que me lleva hasta el arco de meta. He conseguido llegar a Benasque y no solo eso, voy a ser yo quién corte la cinta en esta edición. Felicidad se queda corto. Llegar, poder abrazar a mi persona favorita y enterarme de que ha arrasado en su categoría hacen que desborde en mí la alegría.

Distancia	Desnivel positivo	Tiempo
42,52 km	2.437 m	5h 45min



2.6. CROSS AL YELMO

La vuelta del verano, después de más 2 meses sin dorsal tocaba volver a enfrentarse al crono, al resto de corredores y valorar cómo llegábamos de fuertes a la última parte de la temporada.

En esta ocasión tras unos cuantos años sin celebrarse y sin apenas tiempo para encajarla, volvíamos a la Plaza del Postiguillo para medirnos en una carrera rápida, exigente y técnica, que no deja a nadie indiferente, como es el Cross al Yelmo. Llegaba sin presión,



y eso siempre ayuda. Una salida, a las 10 de la mañana, apta para los menos madrugadores, que en seguida dejó ver que ese día iban a volar los cuchillos. Tres kilómetros de asfalto para entrar al parque nacional por “El Tranco”, bastaron para que me diera cuenta que, ese día, las piernas querían correr y yo estaba dispuesta a permitirselo. Subida rápida hasta la base del Yelmo donde ya solo quedaba bajar por esa senda Maeso que tantas veces he recorrido pero sin olvidar las indicaciones del místico, levantando el pie y guardando piernas. Así

llegaba hasta el muro que marca el inicio del pueblo y viendo que estaba en tiempo de récord recorrí los últimos metros con la sonrisa en la cara consiguiendo parar el crono en 1h39', estableciendo así un nuevo récord femenino de la prueba.



2.7. LOS TAJOS SKYRACE

17 de octubre, Alhaurín el Grande, los Tajos Skyrace. Última prueba del circuito nacional que decidiría cuáles son los mejores clubs de España. 31km y 2100m+ bajo un sol digno andaluz.

La forma estaba y las ganas de hacer una buena actuación también, pero faltó la confianza de arriesgar desde el principio. Siendo demasiado conservadora en las subidas, con la intención de guardar piernas para las bajadas, las cuales resultaron ser demasiado técnicas para mí, los minutos iban cayendo como lápidas. Y, aunque la cabeza no acostumbra a fallarme, el enfado que tenía conmigo misma por todo el tiempo que no había descontado al reloj en las zonas que me favorecían hicieron que en la última parte de la prueba mi cabeza me sacara totalmente de la prueba y solo avanzara para llegar hasta el final consiguiendo



entrar en el top10. Lo mejor de la jornada fue ver como mis compañeros del Todovertical dieron todo para llevar al club lo más alto posible y alzarse con la victoria en el plano masculino y 4º puesto en el femenino.

Distancia	Desnivel positivo
31,15 km	2.099 m



2.8. CROSS DE LA PEDRIZA

Última prueba de la temporada, en casa, en una de mis carreras preferidas y arropada de los que me quieren, era una combinación que sonaba perfecta.

Mañanita fresca, de esas que dices, la temperatura perfecta para correr y allí estábamos, otra vez al lío, a las salidas con la pólvora en las zapatillas y las pulsaciones subiendo. Esta carrera sin duda se la debo a quienes estuvieron animando y te hacían sentir que

estabas viviendo el tour de Francia porque, la exigencia de toda una temporada y mis entrenamientos de fuerza siempre menores de lo que se debiera, hicieron que se me rompiera un septo del gemelo (diagnóstico que más tarde revelaría una ecografía) y correr lo



que se dice correr dejara de ser posible. Pero en esta ocasión no tenía en la cabeza retirarme y si tenía que llegar haciendo el pino pues se hacía. Y así fue como pude aprovechar la ventaja que había sacado en la primera parte para conseguir ganar esta carrera que tantas ganas tenía.

Ponía así el punto y final a una temporada que he intentado exprimir al máximo. Procurando sacar una lección de todas las experiencias vividas y guardando, con mimo, todos los momentos e historias que he podido coleccionar durante estos 365 días que han dado forma a mi 2021 que espero que me sirvan como trampolín para afrontar el nuevo año.

Distancia	Desnivel positivo	Tiempo
26,16 km	1.664 m	3h 25min



3. AGRADECIMIENTOS

Agradecer a mi entrenador Álvaro Sumozas por saber sacar mi mejor rendimiento, al club Todovertical por acogerme con los brazos abiertos, amigos y familia que disfrutan y sufren conmigo a partes igual y, por supuesto, a mi pareja David Cabrera por ser mi mejor motor y estar siempre.