

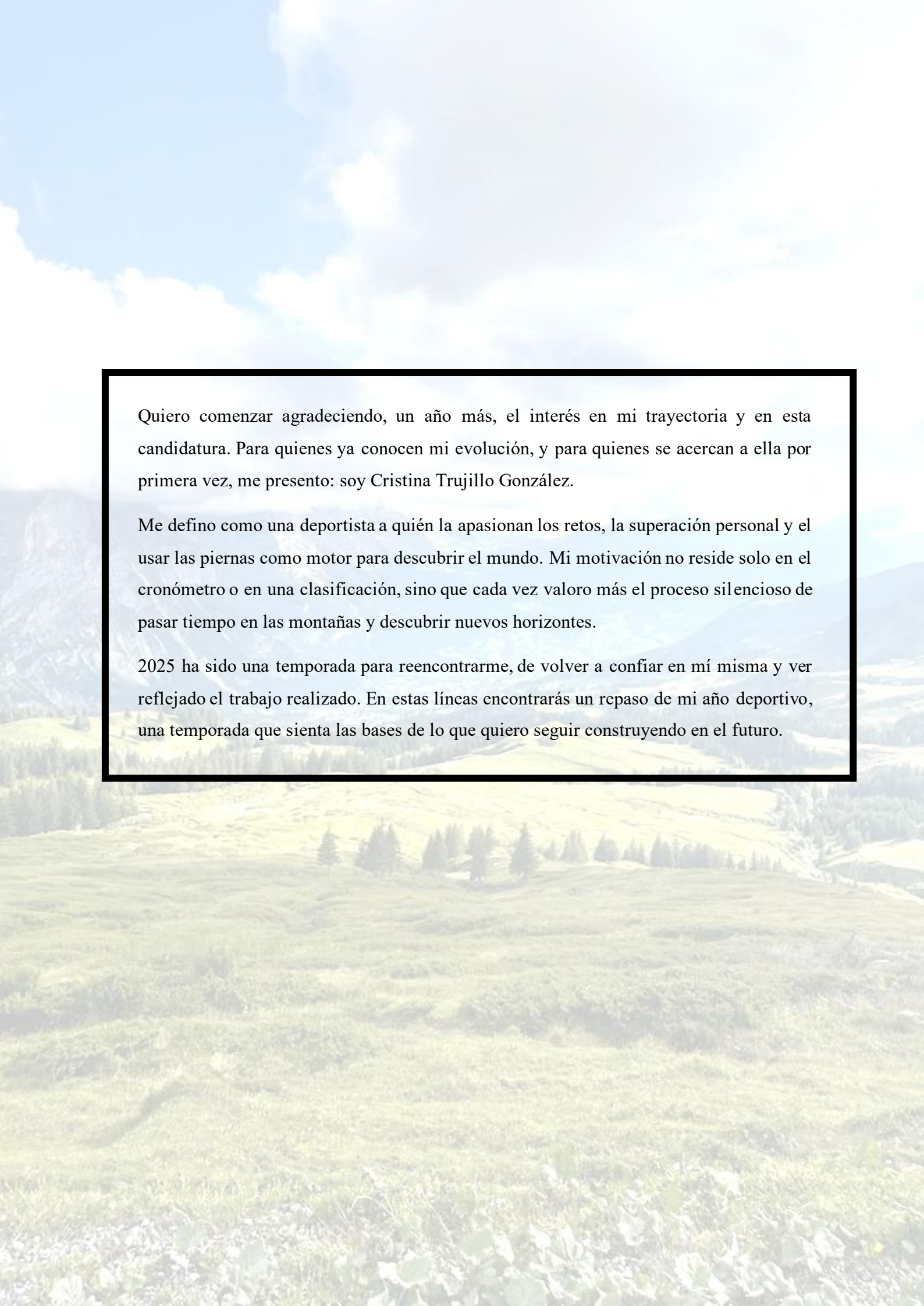


LAS ZANCADAS DE 2025

CRISTINA TRUJILLO GONZÁLEZ

BECAS TODOVERTICAL+ 2025

CARRERAS POR MONTAÑA



Quiero comenzar agradeciendo, un año más, el interés en mi trayectoria y en esta candidatura. Para quienes ya conocen mi evolución, y para quienes se acercan a ella por primera vez, me presento: soy Cristina Trujillo González.

Me defino como una deportista a quién la apasionan los retos, la superación personal y el usar las piernas como motor para descubrir el mundo. Mi motivación no reside solo en el cronómetro o en una clasificación, sino que cada vez valoro más el proceso silencioso de pasar tiempo en las montañas y descubrir nuevos horizontes.

2025 ha sido una temporada para reencontrarme, de volver a confiar en mí misma y ver reflejado el trabajo realizado. En estas líneas encontrarás un repaso de mi año deportivo, una temporada que sienta las bases de lo que quiero seguir construyendo en el futuro.

SNOWRUNNING

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SNOWRUNNING

18/1/2025 (Larra - Belagua)

Cambio de recorrido de última hora debido a la escasez de nieve que hace que se convierta en un circuito de 3,5km al que dar 4 vueltas, completando un total de 14km.

Una salida de infarto, con las últimas luces del atardecer, en la que tengo la templanza de no entrar al trapo y salir a hacer mi carrera. Pensaba que iba a ser peor eso de dar tantas vueltas, pero el ir a oscuras, alumbrados solo con la luz del frontal, hace que entres en una especie de trance donde solo existe tu respiración y la concentración por mantener el ritmo en cada vuelta.

Poco a poco voy adelantando corredores y antes de empezar la última vuelta paso a la que era la primera chica. Una vuelta más y es tuyo, pienso. Ese adelantamiento me llena de confianza y afronto esos últimos kilómetros con la determinación de no dejarme ganar. Y es así, con la cara congelada pero la sonrisa bien grande, como cruzo la meta en primera posición, logrando mi primer título de campeona de España absoluta y la plaza directa para el campeonato de Europa de Skysnow.



CAMPEONATO DE EUROPA DE SKYSNOW 14/3/2025
(Tarvisio - Italia)

Llegaba con mucha confianza y ganas de dar lo mejor de mí, pero hay situaciones que no se pueden controlar y lo cambian todo.

Un crampon roto en el calentamiento no entraba en los planes y hubo que conseguir otros lo más rápido posible para poder llegar a salida. Intenté apartar este contratiempo de mi cabeza y volver a focalizarme en la carrera.

Salida en masa sobre un trazado que, en apenas unos metros, se empinaba de verdad. Salgo fuerte y siento que el cuerpo va respondiendo a mis exigencias. Sin embargo, pronto me doy cuenta de que voy resbalando, no traccio y eso no le está ocurriendo al resto. Entonces me fijo, los crampones no ajustan bien a mis zapatillas y se me están saliendo. Me paro, los coloco y vuelvo a coger el ritmo, pero al rato vuelve a suceder. Aun así, después de cada parón, sigo intentando apretar lo máximo posible y no pensar mucho en el tiempo y las posiciones que pierdo cada vez que me detengo. Finalmente consigo un 8º puesto que, aunque no es lo que venía buscando, es lo que consigo gestionar en un día complicado.



COPA DE MADRID CxM EN LÍNEA

TRAIL MINA DE LA PLATA 11/5/2025
(Bustarviejo)

Primera prueba de la Copa de Madrid. De esas que motivan por ser su estreno en el circuito y ofrecer la posibilidad de conocer nuevos parajes. Además, el recorrido ascendía hasta la cima del Mondalindo, una cumbre que, pese a tenerla cerca de casa, nunca había llegado a subir.

La mañana amaneció fría, pero los primeros kilómetros, rápidos y por pista ancha, ayudaron a entrar pronto en calor. Un primer bucle sin mucho desnivel que invitaba a correr ligero y permitía tomar referencias y comprobar que ya había logrado una cierta ventaja respecto a mis perseguidoras.

Tras este bucle inicial, llegaba la subida más exigente de la prueba hacia la mina de Bustarviejo que continuaba, con menor inclinación, hasta la cumbre del Mondalindo. Desde allí una bajada técnica volvía a conectar con una pista forestal que en pocos minutos conducía hasta la meta, cruzándola en primera posición y estableciendo un nuevo récord de la prueba.



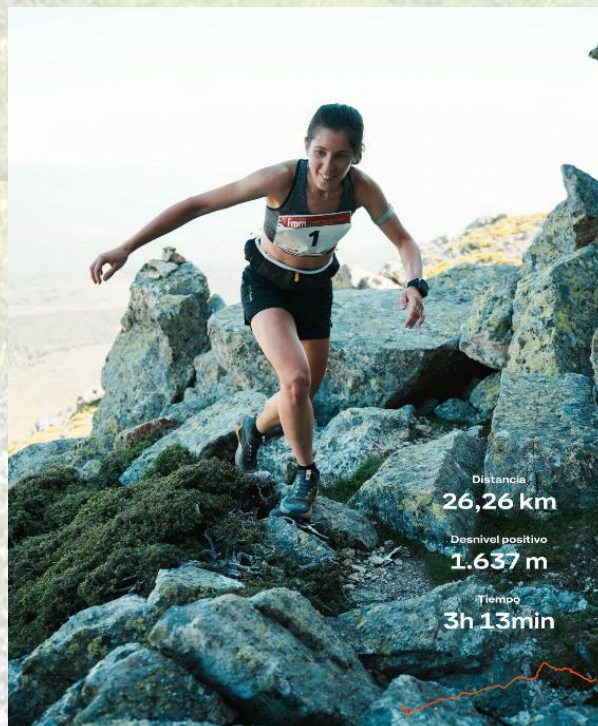
CROSS DE CUERDA LARGA 8/6/2025
(Miraflores de la Sierra)

No soy una persona que gestione bien el calor y menos cuando no estoy acostumbrada a él. Para mi alegría, parecía que en la sierra todavía no había hecho acto de presencia y nadie esperaba un aumento de las temperaturas tan repentino.

La salida tuvo lugar en la plaza de Miraflores de la Sierra, con un primer tramo de asfalto que daba paso a una pista ancha en ligero ascenso, enlazando después con un sendero más inclinado que conducía hasta el Puerto de la Morcuera. Me sentía bien, iba haciendo mi carrera y, de hecho, pasé por ese punto más rápido de lo que tenía previsto.

Pero al coger la cuerda, el sol empezó a caer a plomo y el calor fue aumentando de forma implacable. Apenas había recorrido la mitad de los kilómetros cuando los primeros calambres empezaron a asomar. Intenté regular el ritmo para mantenerlos a raya, pero habían aparecido demasiado pronto y no había totum, nocrap, agua, sales... que los hicieran desaparecer.

Llegó un momento en el que la cabeza desconectó, cada paso dolía en exceso y solo pensaba en llegar para poder parar. Crucé la meta en tercera posición, sintiendo que mi rendimiento había estado muy lejos del buscado, pero siendo consciente de que la clave estaba en encontrar soluciones que evitaran que los calambres siguieran condicionando las carreras disputadas a altas temperaturas.



CROSS AL YELMO 18/10/2025
(Manzanares el Real)

El Cross al Yelmo, la carrera de casa, esa a la que siempre hace ilusión volver. Pero todo se torció, nunca mejor dicho, cuando, a solo cuatro días de la prueba, una mala pisada acabó en esguince.

Comenzó entonces una carrera contrarreloj para intentar recuperar lo suficiente como para poder competir. Quería estar en la salida y, además, lo necesitaba si quería puntuar en la Copa de Madrid.

La carrera es tan sencilla como exigente, una subida hasta la base del Yelmo y un técnico descenso de regreso al pueblo. Por lo que tenía un plan a seguir: sacar toda la ventaja posible subiendo para disponer del margen suficiente para que no me alcanzaran en la bajada. Y así lo hice. Salí fuerte desde el inicio y conseguí llegar a la base del Yelmo con un margen considerable.

Aunque el pie ya empezaba a protestar, intenté lanzarme hacia abajo, pero pronto confirmé lo que ya se intuía, el tobillo no estaba ni se le esperaba. Tocó entonces mantener la cabeza fría y aceptar que tocaba gestionar la bajada para no perder un tiempo excesivo, pero evitando hacerme más daño.

Pese a la minutada que me cayó en ese tramo, la estrategia dio sus frutos y conseguí llegar a meta en primera posición ganando así la Copa de Madrid.



CAMPEONATOS DE MADRID

KV ABANTOS – CAMPEONATO DE MADRID KV

21/9/2025 (El Escorial)

Aunque ya estábamos en septiembre fue mi primer y único vertical del año, además de mi primera participación en esta prueba. Tenía referencias de ediciones anteriores y la motivación de intentar ser más rápida que estos registros previos.

Fue un día para reencontrarme con el placer de la agonía del esfuerzo: exprimir el cuerpo al máximo, aceptar el sufrimiento y, al mismo tiempo, sonreír por dentro al escuchar tantas voces conocidas animando y gritando mi nombre.

Salida controlada, sabía que la primera cuesta de asfalto era exigente y no quería gastar fuerzas demasiado pronto. Tras un breve llano, llegaba el verdadero vertical, donde el objetivo era apretar para mantener el ritmo por mucho que la pendiente aumentara. Así, focalizada en no dejar que el cansancio ganara, dejé atrás la línea del bosque sabiendo que ya estaba hecho, me había llevado el campeonato y establecido un nuevo récord de la prueba.



CROSS 3 REFUGIOS – CAMPEONATO DE MADRID
LÍNEA 9/11/2025 (Navacerrada)

Último baile de la temporada, con ganas de probar el nuevo recorrido y disfrutar de las montañas de casa mientras luchaba por el título individual y por defender los colores del Todovertical, en una prueba exigente en la que se juntó mucho nivel.

La salida, para mí, fue un poco a trompicones. Sin tener claro si finalmente era neutralizada o no (no lo fue), sin haber cogido bien mi sitio, me costó entrar en carrera. En la primera subida hasta el collado de la Camorza no conseguí encontrar sensaciones, pero sabía que quedaban muchos kilómetros por delante y confiaba en ir entrando poco a poco en carrera.

Y así fue. La primera bajada me devolvió un poco a mi ser donde empecé a coger corredores y pude disfrutar de la larga subida hasta el pico de la Maliciosa. Una pequeña pero juguetona bajada entre el hielo, antes de afrontar la subida final a la Bola del Mundo donde las piernas empezaron a quejarse en forma de calambres del esfuerzo realizado. Pero no quedaba otra que aguantar, lo difícil estaba hecho y no estaba dispuesta a que me pararan. Fue así como crucé la línea de meta en primera posición estableciendo un nuevo récord de la prueba y con la alegría extra de llevarnos el subcampeonato por equipos las chicas del Todovertical.

