

①

BECAS TODOVERTICAL V+

2022



①

Nombre: Fátima Espinosa Hernanz

Fecha nacimiento: 02/02/1979

2º puesto ABS y 1ª Veterana A carrera en línea FMM

## *Kms para soñar y luchar, temporada 2022*

- Introducción
- GIPEPICOS EUROPA
- MARATÓN DE LAS TUCAS
- COPA DE HERRO Y COPA MADRID
- 8K VALLE DE TENA
- Conclusión
- Agradecimientos

### INTRODUCCIÓN

Este año, mi meta era la 8K de Valle de Tena, había mucho trabajo por hacer, la temporada empezaría en enero con el Trail del Serrucho, combinación de carreras de Copa de Herro y Copa de Madrid, ya que algunas coincidían en campeonato y alguna en Asturias y Pirineos.

Copa de Herro comenzaría con el Cross de la Pedriza y motivada por el resultado, intentaría revalidar el campeonato.

Copa de Madrid de carreras por montaña empezaría para mí en el Cross al Yelmo, completando todas las carreras excepto Mataelpino y consiguiendo el subcampeonato absoluto y campeonato en veterana A de Copa de Madrid de CxM.

Resumo el resto de carreras que he disputado, hasta conseguir el máximo objetivo.

GIPEPICOS DE EUROPA

35KM con 2200m D+, recorre concejos bajos del concejo de Onís, subiendo al Puerto de la molina.

25 de junio, salida desde Beria de Onís, carrera que disputo en categoría de parejas, esa semana estuvo lloviendo incesantemente en Asturias, y sumado al calor de este año, la sensación de humedad y el barro hacían presagiar una carrera interesante. Una salida explosiva y subida hacia caminos de pasto, no tenía un terreno técnico, pero el barro y los caminos de vacas y hierba hacían difícil no caer en muchos momentos, y zonas en las que no perder las zapatillas era un verdadero logro. Un 4º puesto muy disputado con la tercera pareja, que se esfumo por pocos minutos. Tiempo de carrera 4h 58min



## MARATÓN DE LAS TUCAS.

Este año por el calor se adelantó una hora la salida, esperaban 42km con 2500 D+.

Salida rápida, pistas y senderos de subida hasta el refugio de Estós, dejamos la pista y subimos por terreno más complicado con vistas espectaculares de ibones, donde cogemos la subida más dura y técnica hasta el collado de la Plana, desde ahí comienza una bajada brutal y técnica de bloque con variaciones de terreno hasta el refugio del Angel Orus. Desde ahí seguiremos bajando por el valle de Eriste pasando por la cascada de Espantigosa. Calor y humedad, pero buenas sensaciones, mejorando tiempos previstos y restando minutos al reloj, llego a Eriste sabiendo que me queda una subida interminable hasta Certer. Llego a Certer y se agradece a los vecinos que te refrescan con mangueras, sólo queda bajar hasta Benasque, la cabeza funciona y la sensación de patas es muy buena, 7 horas y 12 min para cruzar esa meta, 12 femenina y 3ª Veterana A



## COPA DE HIERRO + COPA MADRID CARRERAS POR MONTAÑA

### CROSS DE LA PEDRIZA

22 de mayo 27 dm1750 dD+

1ª carrera de Copa de Hierro. Salida rapidísima y calor que se presentaba desde primera hora, en esta carrera solo pude correr, subir, seguir subiendo sin perder la concentración y bajara todo lo que daba el cuerpo. Recordando tiempo a mi anterior marca, termino en 4h 01, 5ª ABS y 1ª Vete A



### KV de la Barranca

5 junio, 2,5 km D+ 993

Desde Navacerrada vamos neutralizados un km aproximadamente. Dan la salida, ritmo frenético, no vuelvo ni la cabeza, corro, llego a la fuente de la campanilla y solo pienso, no te dejes nada, corre y que no te pase ninguna chica. Siento que me late hasta la cabeza, llego por fin a Bola, 4ª ABS, 1ª vete Ay 3ª en campeonato de KV



### CARRERA DE LAS DE-ESAS

25 septiembre. 26.7 kmD+1860

Carrera con mucha chispa, vengo del ultra, pero me siento con ganas, hago parte de la carrera con otras dos chicas, voy bastante bien y no paro casi ni en avituallamientos, la subida hasta peña del águila se me hace larga, pero ya toca bajar y me tiro disfrutando. 3h 56. 4ª ABS y 1ª Vete A

⑦



## CROSS AL YELMO

15 octubre. 16.1km D+ 700

Carrera muy diferente a lo que suelo hacer. 4.2 km tramo urbano y en subida, a los primeros les dejo de ver enseguida, llevan un ritmo muy alto, yo voy poniendo mi ritmo, y cuando llego al tramo de montaña empiezo a disfrutar. La bajada desde la Pradera del Yelmo es técnica, pero la disfruto al máximo 1H58. Consigo pódium en campeonato y aporto mi pequeño grano de arena a conseguir el triunfo en campeonato por club femenino.

⑦



## CUERDA LARGA

23 octubre 16 km D+ 1000

Con el cambio de recorrido por la mala meteorología, se me hace carrera dura y agónica, dando todo desde la salida, voy segunda la mitad de la carrera, llego arriba y comienzo un descenso rápido, pero desde Marcuera a meta consiguen pasarme las chicas que han ido detrás toda la carrera. Acabo 4ª ABS y 2ª vete A 2h 11 en las que acabo de empatarme a puntos para campeonato copa hierro en el que iba primera.





### 3 REGUGIOS

6 noviembre 30kmD+1927

Buena subida hasta Ebla, un poco nerviosa hasta que entre en carrera cuando llegue a Maliciosa, bajada disfrutona hasta canto cochino, bien de piernas y ya la cabeza centrada. Me jugaba la Copa de Hierro, y bajé 45 min mi anterior tiempo, aun así, no pude ganar el campeonato, pero si hacer un buen tiempo y una buena posición y sentir un orgullo máximo por la gestión de carrera. 4h 18 con sabor a gloria



8K VALLEDETENA

2 septiembre 78km D+ 6600

El reto de los retos, a las 5 de la mañana con la luz de los frontales empezaba la aventura en una zona que nunca había estado, salida de Panticosa hasta el collado de Yenefrito, caminos que percibes con tu luz, y luces que ves a lo lejos, subes y subes hasta collado Catieras, y si, bajas, un perfil con bajadas de menos de 5km pero todas con un desnivel negativo que tienes que sujetar mucho las patas. Desde cabaña Brazato subes hasta collado Xuans y ahí una de las bajadas que empieza a ser más técnica hasta Balneario casa de Piedra, toca hacer acopio de alimentos de la bolsa de vida, comer y beber, visualizar rápidamente lo que viene, una subida brutal, cambios de terreno durante la subida, subida eterna pero me encuentro fuerte, me gusta el ritmo de bastoneo que llevo, hasta llegar al imponente Garmo Negro, sopla viento pero me libero de niebla y lluvia, toca bajar lo más rápido posible porque parece que viene lluvia, graba imágenes en mi cabeza y desciendo hasta refugio Bachimaña, llevo 9h 15 min en carrera, pero no lo parece el cuerpo va como un reloj, la comida y bebida funcionan a la perfección. Toca subir a Tebarray y otra bajada, no muchos kms pero esos 4.5km con 900- hacían que las piernas se cargasen, llevo a Respumoso y otra subida interminable pero preciosa hasta Musales, van 13 horas, la cabeza disfrutando y sensaciones positivas, locura de bajada hasta La Sarra, km 56 bolsa de vida, cambio de calcetines, comida y abrazos de amigos en el avituallamiento, visualizo perfil, otra subida hasta Foratata, viene el cambio de luces, se hace de noche otra vez pero lo estoy haciendo, así que sigo. Arriba voluntarios animan con una guitarra cantando "El pobre Miguel." y recargo pilas entre risas, bajo, es la penúltima bajada, llevo a Sallent de Gallego es de noche pero sé que me queda una subida y una bajada para conseguirlo es el km 67. La última subida se hace bola, larga muy larga y apenas corredores, vamos muy espaciados, pero llega el final, baja, baja y lo tendrás hecho. Un km de pista y comienza la bajada 3 km hasta Panticosa, quizás los más largos, miro el reloj y no suben los metros, pero ya, por fin 500 metros entras en Panticosa, no hay ruido, es la 1 y 15 de la madrugada, pero oigo mi corazón, va a mil, pienso en mis hijos, en las horas de entreno y lo que acabo de hacer, cruzo esa meta entre aplausos de familiares que esperan a corredores. 20h 19 min, exploto de felicidad, alegría y lágrimas, LO HE HECHO, edición con más participación femenina 19 de 198 corredores, 8º ABS y 5 vet A



### Conclusión:

Muchas horas de entreno. Feliz y orgullosa de lo conseguido, logros que nunca pensé que fuese capaz de conseguir.

### Agradecimientos

A Juanpe, mi marido por animarme y apoyarme, por compartir vida y entrenos, a los chicos con los que he compartido entrenos que entre risas y km me animaban a creer en mí, George que ayuda y anima incondicionalmente, Gerardo, David, Alvaro y gente del club por sus ánimos en chat y quedadas, cada uno ha hecho que lo haga mejor. Y mis hijos que me animan y me dicen lo orgullosos que se sienten de que sea su madre y me hagan creer que puedo con lo que me proponga.