

# BUSCANDO MI TECHO



Cross Tres Refugios, Madrid

# INTRODUCCIÓN

He querido titular a mi nueva candidatura para las Becas del Club Todovertical “**Buscando mi techo**” porque creo que realmente resume a la perfección mi año deportivo.

Desde finales del 2024, cuando se puede decir que comencé la preparación para este 2025, el objetivo era intentar ver si podría ser más competitivo que los años precedentes. Varias señales me han indicado que he ido por el buen camino, vamos a desglosar todo esto poco a poco.

Lo primero presentarme, soy corredor de montaña desde hace ya 10 años. Mi nombre es Jose Antonio Bellido Puebla, vivo en Alpedrete, localidad muy cercana a la Sierra madrileña, lugar que al final se convierte en mi patio de juego.

Llevo desde el 2018 federado y siempre bajo el amparo del club Todovertical V+. Club al que estoy muy agradecido por la oportunidad que me dieron, el trato y el apoyo que recibo de ellos y también y más importante, por darme a conocer a otros corredores y personas a las que ahora considero amigos.

Soy padre de dos hijos, entusiastas del deporte y por supuesto de la montaña y estoy felizmente casado con la persona que sin lugar a dudas es el pilar sobre lo que se sostiene todo esto.

Centrándome en esta edición del 2025 que ya ha habré llegado a su fin cuando este escrito llegue hasta ustedes, la puedo desglosar en varios momentos importantes. No tenía un objetivo claro por el que luchar sino que eran varias las carreras en las que tenía intención y ganas de hacerlo bien.

Todo empezó con una carrera que no me esperaba disputar como fue el Campeonato de España de Snowrunning, que me dió acceso a disputar el Europeo en su modalidad de KV.

Seguí con los KV al ser invitado al Llampaces Vertical, en Asturias, un vertical cuidado con mucho mimo.

Empecé la Copa de España, este si era uno de los objetivos del año, cuatro pruebas que incluían la Peñón Xtrem en Sevilla, Chandrexa Trail en Galicia (Campeonato de España), estas dos antes del verano, seguidas por otras dos pruebas pasada la temporada estival. Tajo Negro en Málaga (Campeonato de España de Clubes) y cierre de Copa en Abeduriu Trail Race en Asturias.

Por el camino disputé varios verticales como el de Zegama y el de Castro Valnera, antes de disputar el Campeonato de España en Villanúa, este sí podría ser uno de los objetivos claros de la temporada.

Ya después del verano tocaba correr en Madrid, en los dos Campeonatos en los que tengo opciones de hacerlo bien, el de KV en Abantos y el de Línea en el Cross Tres Refugios,

donde prácticamente cerré la temporada a expensas de correr algo rápido y corto en Diciembre.

Volviendo al tema de cuáles han sido las señales que me han mostrado que he tenido mejoría respecto a los años anteriores.

Quizás esta no sería tanto en los resultados como sí la forma en la que he afrontado las carreras, como me he sentido en ellas, además de cómo he ido asimilando los entrenamientos..

He conseguido meter una hora más de entrenamiento por semana, que parece poco pero el tiempo lo tengo ya muy ajustado y no ha sido fácil sacarlo adelante.

En total son 50 horas más en el año que las he conseguido asimilar bien y seguro que me han ayudado a lo largo de la temporada.

De ahí han salido bastantes entrenamientos de más larga distancia de la que estaba acostumbrado y veía que podía recuperar más o menos bien, pudiendo entrenar de nuevo los días posteriores.

En las carreras he aguantado con mayor entereza sin llegar a los últimos kilómetros ya muy destrozado, que ha sido mi destino en muchas de las carreras que había disputado, sino todavía con opciones de poder luchar hasta el final por el puesto que me correspondía, a veces más cabecero, otras más trasero, siempre dependiendo del nivel de la prueba.

Una última cosa que quiero destacar sobre la competición es que mentalmente me he visto más fuerte, mirando más hacía adelante y no tanto hacia atrás y confiando más en mí mismo, supongo que los años te van dando esa seguridad.

Voy ahora a ir escribiendo sobre las carreras que he disputado, no haciendo un seguimiento por fecha en la que se han disputado, sino consiguiendo un nexo de unión que considero el más correcto para conseguir una lectura fluida.

## NIEVE

En este apartado que he querido llamar nieve, aparecen dos carreras de diferente importancia. Estoy hablando de la disciplina de Snow Running que tanto la federación de montaña en España (FEDME) como la internacional (ISF) tienen recogida en su reglamento y que ya llevan algunos años haciendo campeonatos de una u otra índole.

Para principios de Enero me llamó el seleccionador de Madrid para ir al campeonato de España de Snowrunning. Me planté junto con un gran grupo de corredores en la estación navarra de Larra Belagua, preparado para defender los colores de la FMM intentando hacerlo lo mejor posible en una disciplina que era nueva para mí.

Era una carrera que se corría cuando caían los últimos rayos de sol, la nocturnidad de la prueba aumentó el frío que ese día ya era intenso. Pero fue lanzarse la salida y de la temperatura ni te acuerdas, fue una carrera muy intensa, de una hora de duración y continuamente apretando y con el corazón queriendo salirse del pecho.

### **SNOWRUNNING LARRA-BELAGUA (Campeonato España SnowRunning) 18/01/25 14.3 km. +537 m.**

El circuito se cambió respecto al original que se corría en una cota más baja pero no había nieve suficiente, al final nos subieron a las pistas de esquí de fondo de la Contienda para correr en un circuito de unos 3.5 kilómetros al que tuvimos que dar 4 vueltas, una carrera muy rápida en la que se sumaban algo más de 500 m. positivos.

La primera vuelta sirvió para estirar el grupo y ya dejar un primer pelotón cabecero en el que me encontraba, en esa primera vuelta iba "cómodo" pero fue a partir de la mitad de la segunda cuando me tuve que soltar.

Desde ahí a meta fue un correr en solitario, luchando porque no me cogiesen por detrás y guardando una última bala para la vuelta final donde conseguí alejarme del grupo perseguidor e incluso de coger algún corredor de los de delante. En los últimos metros me terminé jugando el cuarto y quinto puesto que fue con el que me quedé.

5º en meta pero al correr la carrera junto a los promesas y con la antigua reglamentación FEDME que todavía imperaba a principios de año, al quitar a los promesas de la ecuación. Conseguí un tercero absoluto, medalla de bronce, con la que no contaba para nada.

Finalmente tercero en el podio y primer veterano A del campeonato de España, muy contento con el resultado.

## Resultados:

1. 1:00:54 *Álvaro Osanz Laborda (PROMESA)*
2. 1:01:59 *Roger Comellas Escamilla (ABSOLUTO)*
3. 1:02:14 *Diego Díaz Ortega (ABSOLUTO)*
4. 1:02:17 *Rodrigo Andueza Espinosa (PROMESA)*
5. 1:02:19 *Jose Antonio Bellido Puebla (ABSOLUTO) (VET A)*

## **KV MONTE LUSSARI (Campeonato de Europa de Snowrunning) 14/03/25** **3.3 km. +935 m.**

El tercer puesto absoluto en Larra Belagua me dió la opción de ir al Campeonato de Europa de Snowrunning con la selección española FEDME a disputar en la italiana ciudad de Tarvisio.

Para mi era otro regalo que me ha dado este deporte y lo quería aprovechar al máximo.

Estuve entrenando específico en Pirineos durante varios días que estuve allí de viaje, subiendo y bajando pistas de esquí con los crampones que es a lo que me iba a enfrentar en Italia, llevaba buen volumen de entrenamiento y tenía ganas, pero aún así las cosas no salieron como me hubiese gustado, se que podía haber dado algo más.

Viajamos a Italia el 13 de marzo, un día antes de la prueba de Kilómetro Vertical a la que me tenía que enfrentar.

Esa misma tarde estuve reconociendo la primera parte del recorrido que se disputaba en una espectacular pista de esquí alpino completamente iluminada y utilizada en varias ocasiones como escenario para la Copa del Mundo de Alpino, un escenario excepcional.

El día de la carrera y más concretamente en todo el viaje, no me encontré muy fino, las sensaciones eran más bien de incubar un virus lo que me hizo perder confianza.

Aún así, se dio la salida y lo di todo desde el principio, después de un primer rampón me encontraba en el grupo cabecero pero no tarde mucho en dejarlo marchar si quería llegar arriba con *vida*.

Hice una segunda parte de la subida junto al italiano Luca del Pero y el suizo Fiorillo Comesi, ese era el grupo en el que quería haber terminado, entre el 5º y el 7º puesto, pero en el último tercio de carrera, unos calambres brutales me obligaron hasta a parar. Normalmente sufro de calambres pero ya los veo venir y se como tratarlos, reduciendo algo el ritmo, pero los de ese día los recuerdo con una severidad importante.

De ahí a meta algo me recuperé y pude cerrar el Campeonato de Europa con un 10º puesto final. Debería haber terminado contento, y así fue realmente, pero sabía que tenía algo más dentro de mi y esta era muy probablemente la última vez que podría ir con la selección absoluta.

El resto de días fueron de disfrute para mí, viendo la carrera en línea donde competían también otros compañeros de selección, disfrutando de la fiesta final con la que nos

obsequió la organización y haciendo una buena excursión hasta el pueblo de Lussari pisando una gran cantidad de nieve polvo que fue una delicia.

Puedo decir que lo disfruté como un enano y no era la primera vez que tenía esa sensación y repetirlo fue algo mágico.

### **Resultados:**

1. 33:53 *Daniel Thedy (ITA)*

2. 34:41 *Tadei Pivk (ITA)*

3. 34:44 *Luka Kovacic (SLO)*

...

**10. 37:53 *Jose Antonio Bellido Puebla***



Campeonato Europa Snowrunning, Italia

## VERTICALES

En este nuevo apartado voy a contaros como fue mi experiencia por los diferentes Kilómetros Verticales que disputé por el calendario español, obviando el de el Snowrunning del que ya he hablado.

Son estas las carreras que más me gusta correr, una vez asumes lo agónico de la prueba y conseguir interiorizar el esfuerzo de alta intensidad al que uno se tiene que enfrentar, es una disciplina muy bonita y de la que se puede disfrutar.

En los verticales el entrenamiento mental juega un papel muy importante sobre todo para no venirse abajo cuando las piernas parece que ya no pueden dar más de sí.

Han sido 7 los Verticales que he disputado, unos de más importancia que otros y muchos otros a los que me hubiese gustado ir. Por orden cronológico estas fueron las carreras:

### **LLAMPACES VERTICAL 18/04/25**

**3.2 km. +829 m.**

Estamos ante un vertical que crece año a año, el más importante hoy día del Principado de Asturias y que este año fue campeonato regional, la participación era importante y aunque llegaba en semanas de carga de volumen sí que tenía intención de hacerlo bien y ser competitivo.

Aproveche que el vertical caía en fechas de Semana Santa y pude hacer el viaje con la familia, algo que siempre que puedo me gusta hacer, los recuerdos que se traen de allí vienen amplificadas y es con lo que nos quedamos.

La salida era desde la pequeña aldea de Soto de Lorío, allí una perfecta organización lo tenía todo preparado para que la prueba fuese un éxito como así terminó siendo.

Después de la salida femenina fue el turno de la masculina en la que me encontraba, ahí estaba yo junto a corredores como Alain Santamaría, Guillermo Ramos o los asturianos Diego Menéndez, Vladimir o Josep Lladó.

Después de dejar hacer durante los primeros minutos de la prueba, hubo un momento que Alain empezó a distanciarse y sin pensarlo mucho me fuí decidido a por él, no por cogerlo sino por que la distancia no fuese demasiado insalvable.

No miraba hacía atrás, sabía bien lo que tenía que hacer, el día anterior hice la subida con mi hijo, tranquilos y reconociendo el terreno.

Si llegaba a los últimos 400 positivos bien colocado, significaba que la zona más técnica de la subida, un tramo que va lateral a la montaña, muy incómodo y hasta con alguna pequeña bajada, estaba salvado y esos metros finales eran de muy buen piso y una pendiente media para correrlo todo, la zona en la que mejor me encuentro.

Así fue y llegué segundo a esa última pala, tenía a Alain en vista pero realmente a unos 30 segundos que fueron insalvables, por detrás si conseguí abrir algo de hueco pero por delante me quedé como estaba.

Los ánimos de los aficionados durante la última parte de la subida fueron una inyección de adrenalina que hizo fácil lo más difícil. Fue muy emotiva la llegada a la cima, además de espectacular por el entorno en el que se encontraba.

### **Resultados:**

1. 33:00 *Alain Santamaría*
2. **33:32 Jose Antonio Bellido Puebla**
3. 34:38 *Guillermo Ramos Muñoz*

### **KV ZEGAMA 23/05/25** **3.3 km. +1010 m.**

Vuelvo al Vertical de Zegama, seguramente la carrera a la que deba estar más agradecido por todo lo que me reporto cuando gané aquella txapela en 2023.

Desde aquel año dos han sido las ediciones que he disputado y en ninguna he tenido las buenas sensaciones que allí conseguí, de hecho, no me he llegado a encontrar bien en ninguna de ellas y aunque este año, durante el recorrido, disfruté más que el anterior, en la cima del Iraule el tiempo no reflejó esas sensaciones.

Así que sigo con una cuenta pendiente de volver a hacerlo bien en Zegama, sabiendo que las opciones de volver a ganar son casi nulas pero tampoco es ese el objetivo, el nivel sigue creciendo año a año y sabemos donde estamos.

Dicho esto, estar aquí siempre es especial, yo le doy mucha importancia al vertical pero el jaleo bueno lo trae todo la maratón del domingo y el ambiente de ese fin de semana es espectacular para todos los aficionados a este deporte.

Respecto al vertical, este año me volvió a tocar salir en el último grupo, de nuevo hice una salida fuerte pero pronto vi que muy lejos no llegaría si no regulaba un poco y aunque fui perdiendo posiciones mantuve la cabeza fría y llevé un ritmo que no me pareció malo pero que resultó insuficiente para colmar mis objetivos previos.

Siempre queremos ser un poco más rápidos que la última vez pero es tan fácil decirlo como difícil conseguirlo.

Si es verdad que al regular el ritmo conseguí llegar a la última pala todavía con fuerzas e incluso corriendo por momentos, en ese último tramo iba muy concentrado y realmente lo disfruté.

Llegué arriba sin aliento, como toca llegar en estas situaciones y poco a poco, hablando con el resto de corredores, bajando con ellos, empecé a normalizar todo y dándome cuenta que lo importante no es el resultado sino tener la opción de estar ahí.

Eso es lo que hay que valorar realmente.

### **Resultados:**

1. 35:42 *Íñu Net Puig*

2. 36:07 *Lluís Puigvert Palacios*

3. 36:45 *Ibai Larrea Aranguren*

...

**13. 38:43 *Jose Antonio Bellido Puebla***

### **KV CASTRO VALNERA 25/05/25**

**4.2 km. +1189 m.**

Desde el 2022 que no acudía a este vertical cuando conseguí la victoria y confirmé el título como campeón de la Copa de España de Verticales.

Esa fue la última edición que se disputó esta competición, por suerte para 2026 se ha vuelto a recuperar para alegría de todos los verticaleros.

El recorrido es el mismo de entonces, desde el fondo del valle de Pandillo, en la Vega de Pas, hasta el alto de los Dujos, tras una subida irregular y que cuenta con un tramo al final con pendientes que presumen de llegar al 70%, sinceramente es muy espectacular.

Venía de disputar el vertical de Zegama apenas 36 horas antes y si ahí las sensaciones ya dije que no eran las mejores, para Castro Valnera simplemente se confirmó ese mal sentir.

Llevaba unas semanas con una molestia que durante estos días se me replicó algo más, yo creo era un aviso del cuerpo de que algo no estaba bien y tocaba darle algo de descanso.

En Castro Valnera además del tema muscular me pasó factura el calor, muy intenso durante esa semana por la zona, quise hacerlo lo mejor posible y con esa intención salí, es una carrera con salidas individuales así que tocaba gestionar el ritmo sin apenas referencias.

Llegando al final del primer bloque de subida tenía la sensación de haberlo dado todo ya, me encontraba vacío y quedaba un mundo por delante, recuperé un poco en el tramo más llano del vertical pero cuando llegaron las rampas más duras, ese 70% me pareció una pared imposible de subir.

Por detrás me pasó Guillermo Ramos, que había salido 1 minuto más tarde que yo y ya empezaba a ver cerca a Marcos Villamuera que lo hizo con dos minutos de retraso, lo que todavía me afectó aún más.

Finalmente, arrastrándome un poco, conseguí el objetivo menos ambicioso que me había propuesto que era no pasar de los 50 minutos, que ya eran dos minutos más de mi mejor registro en esta subida.

Bajé dolorido y con el ánimo algo bajo, el deporte tiene estas cosas, pero pronto se me pasó, una vez en la entrega de premios volví a valorarlo todo y es que un fin de semana en familia disputando dos verticales de gigantes como son Zegama y Castro Valnera no tiene precio, a día de hoy, es uno de los mejores recuerdos que me llevo de la temporada.

### **Resultados:**

1. 47:45 *Marcos Villamuera Izquierdo*
2. 48:12 *Guillermo Ramos Muñoz*
3. 49:45 ***Jose Antonio Bellido Puebla***

### **1KV VILLANÚA (Campeonato España KV) 15/06/26 5.5 km. +1050 m.**

Llegaba uno de los momentos importantes del año, la disputa del Campeonato de España de KV, siempre quiero hacerlo bien aquí y ya llevaba dos años que no había sido así.

Es una prueba que tradicionalmente se me da bien, siempre en Top Ten desde que participé por primera vez en un Campeonato en Sierra Nevada en 2019.

Pero es verdad que hace dos años reventé en este mismo recorrido, quedando en el fondo de la clasificación y el año pasado, estando ya en Ezcaray no pude salir por lesión, para esta edición tenía de nuevo esperanzas de ser competitivo.

En estas tres semanas después de Castro Valnera había descansado un poco y entrenado más específico por lo que iba con confianza, venía de disputar el Campeonato de España de subida vertical de la RFEA lo que me había supuesto un buen test de cara al verdadero objetivo que era este vertical de Villanúa.

Quiero destacar que de nuevo viaje con la FMM, aquí me encuentro a gusto y me siento cómodo viajando con ellos, no tengo que desaprovechar estas oportunidades que me dan.

El vertical de villanúa ya lo conocíamos todos pues hace dos años también fue Campeonato de España, es la primera parte de la subida a la cima de la Collarada y quizás la menos alpina, es un vertical donde hay que correr mucho con un único tramo delicado de cadenas pero que realmente es bastante corto.

Las salidas se van haciendo en pequeños grupos y a mí me tocó hacerlo en el último de los Absolutos, para este año la FEDME había cambiado el reglamento y ahora los Promesa, si el recorrido coincidía con el de los Absolutos, como era el caso de este Campeonato de España, también puntuaba para el propio Campeonato Absoluto, una normativa mucho más justa pero que hacía que conseguir un buen puesto en la clasificación final fuese aún más difícil, pues es en esa categoría donde hay mayor nivel de corredores en esta disciplina.

La carrera la fue haciendo todo el tiempo Jonathan Arobés, el grupo cada vez era más pequeño y yo bastante tenía con mantenerme dentro, cada vez que caía como hoja madura un corredor de ese pequeño pelotón tenía que hacer un sobreesfuerzo para no quedarme cortado, pero por otro lado estaba contento por seguir aguantando y aunque iba al límite sabía que los demás tampoco estarían muy sobrados de fuerzas.

Al llegar al tramo de descanso que hay justo antes del último tercio de la prueba ya solo quedamos cuatro corredores en ese primer pelotón, fue finalmente ese cuarto puesto con el que me tuve que conformar pues las fuerzas no me dieron para intentar superar a ninguno de los rivales.

Llegué arriba exhausto pero sabiendo que había hecho una buena carrera, comparando los tiempos de hace dos años, yo por supuesto que lo había hecho mucho mejor, pero sobre todo habían sido tiempos muy cercanos a los primeros en aquella edición.

Lo que pasa es que todavía venían por detrás el grupo de corredores Promesa del que antes había hablado y tres de esos corredores, entre ellos Fabián Venero, que fue el campeón de España, quedaron por delante de mi tiempo.

Finalmente séptimo absoluto sumando también la categoría Promesa por lo que, ya que estaba allí, me regale una subida a Collarada antes de volver abajo de nuevo con una sonrisa en la cara sabiendo que lo había peleado y que esté puesto había que darle valor.

### **Resultados:**

1. 43:20 *Fabián Venero Jiménez*
2. 43:30 *Íu Net Puig*
3. 43:42 *Jonathan Arobés Álvarez*

...

**7º 44:12 *Jose Antonio Bellido Puebla***

### **KV ABANTOS (Campeonato de Madrid KV) 21/09/25**

**4 km. +806 m.**

El último vertical del año ya lo disputé en el mes de Septiembre y aquí en Madrid, este año no pude estar en el Vertical de la Barranca al que soy asiduo pero no me quería perder la Subida Vertical Abantos que además era Campeonato de Madrid de la disciplina.

Me hizo ilusión ver a tantos corredores conocidos, correr en Madrid siempre es un poco más especial para todos nosotros y en todo el año todavía no me había estrenado en casa.

El verdadero objetivo de esta carrera eran dos, primero buscar el título de Campeón de Madrid y segundo mejorar el tiempo del año pasado al que llegué, no en las mejores condiciones, por lo que se puede decir que casi era una obligación mejorar ese registro.

Se hizo una salida en masa desde la zona del Zaburdón, la carrera la hice controlando los cuatro puntos de referencia que me saqué según la subida que tenía del año pasado, los tiempos iban saliendo y fue en el segundo de ellos donde me pude exprimir más para

conseguir superar mi marca personal, el récord de la prueba y confirmar la victoria en el Vertical.

Este es un vertical que me encanta sobre todo en la segunda parte, la conocida como el cholón de Abantos, con un firme perfecto de pisar y con una pendiente ideal para correr sin llegar a tener esas rampas que me harían echar a andar con las manos en los cuádriceps y tirando de riñones o lo que haga falta, sé que ahí me defiende algo peor.

Finalmente llegué a la cima del Monte Abantos revalidando el título de campeón de Madrid de Kilómetro Vertical, con este eran ya 6 Campeonatos los que he logrado, si me da por mirar hacia atrás puedo estar orgulloso por lo que he logrado, pero para eso ya habrá tiempo cuando dejé la competición más en serio.

### **Resultados:**

- 1. 31:30 Jose Antonio Bellido Puebla**
- 2. 33:46 Alberto Agúndez de San Sebastián**
- 3. 34:09 Clemente Carlos López Martínez**



Verticales, una imagen vale más que 1000 palabras

## COPA CXM

Cuatro eran las pruebas que componían la Copa de España de carreras por montaña y un año más la FMM había confiado en mí para hacer equipo de cara a esta competición.

Me sigue haciendo mucha ilusión poder hacer el circuito de Copa, sé que hay muchas carreras en el calendario internacional, por ejemplo el calendario de las Skyrunning, pero para mí la Copa de España sigue siendo algo especial y que merece mi respeto.

Debido a esa motivación perpare las carreras lo mejor que pude y no fui a ninguna de ellas en modo paseo o entrenamiento.

Estuvimos viajando por media España, primero a la provincia de Sevilla para disputar la Peñón Xtreme, de ahí fuimos a la Galicia profunda con la disputa del Campeonato de España en la Chandrexa Trail. De nuevo bajamos a Andalucía, a la provincia de Málaga para disputar el Campeonato de Clubes en la Tajo Negro y finalmente la Copa terminó en Asturias con un auténtico carrerón como fue el Abediuriu Trail Race.

No fue un viaje fácil y hubo que luchar kilómetro a kilómetro la posición, hace dos años conseguí quedar tercero en la clasificación general de una Copa de España y este año todavía me he conseguido superar consiguiendo un segundo puesto en una edición que considero que tenía mayor nivel, por supuesto que no están todos los mejores corredores de España pero los que hay no son cojos ninguno y todos vienen bien preparados.

### Resultados Copa:

1. 265 puntos *Raúl Criado Sánchez*
2. **250 puntos** **Jose Antonio Bellido Puebla (1º Vet A)**
3. 238 puntos *Daniel Luque González*

### PEÑÓN XTREM (Copa de España CXM 1ª prueba) 27/04/26

22.1 km. +2026 m.

Empezamos la Copa de España en tierras sevillanas, de primeras no te imaginas que allí se puede hacer una carrera propia de las Skyrunning, pero en la localidad de Algámitas tienen dos cerros que dan mucho juego.

La Peñón Xtreme cuenta con dos mil metros positivos en apenas 22 km, un auténtico desafío vertical. A pesar de los números no es una prueba excesivamente técnica.

Era la primera prueba de Copa y ya estábamos en el mes de abril por lo que tocaba demostrar todo el trabajo realizado durante la pretemporada. Debo reconocer que no llegue en perfectas condiciones a la carrera, llevaba una semana en la que debía estar incubando un virus y ahora se empezaba a reflejar.

Esto hizo que saliese con un paracetamol desde la salida, el único que he tomado en todo el año, si quería tener opciones tan solo de llegar a meta.

La salida fue muy explosiva pero viendo mi situación decidí colocarme sobre la posición 20 dejando ir a la cabeza, lo contrario hubiese sido un suicidio. Después de una primera hora donde sufrí bastante pero donde no lleve un ritmo agónico que me hubiese impedido seguir adelante, empecé a notar los efectos del analgésico.

Casi por arte de magia desapareció el malestar y el dolor de cabeza por lo que me lancé a hacer una segunda parte de carrera más fuerte.

Fui adelantando posiciones hasta juntarme con Daniel Luque, luego ya tuve bastante con aguantarlo, pero fue un acierto pues me llevó a las puertas del podio. Tenía muchas dudas con la última bajada y finalmente fui bastante competitivo y no perdí ninguna plaza ahí.

Cuarto en meta que es mucho más de lo que podía esperar viendo la situación en la que me encontraba al inicio.

La Copa acababa de comenzar y este puesto seguro que me ayudaría a luchar por los puestos cabeceros.

#### **Resultados:**

1. 2:34:26 *Raúl Criado Sánchez*
2. 2:38:27 *Raúl Ortiz Cabello*
3. 2:40:35 *Daniel Luque González*
4. **2:40:45 *Jose Antonio Bellido Puebla***

#### **CHANDREXA TRAIL (Copa de España CXM 2ª prueba y Camp. España) 18/05/25 35.9 km. +2390 m.**

Campeonato de España en Galicia, no es esta una comunidad donde corra muy a gusto, no por el trato de la gente que es estupendo ni por supuesto por la gastronomía que también lo es, como ya todos sabemos, sino por el terreno que suele ser complicado de pisar.

Es un terreno que suelen limpiarlo previo a las carreras porque fuera de ellas son caminos que mayormente están cerrados, y eso es algo que me apunto porque aquí debería intentar mejorar para futuras carreras.

Sumado a todo lo que he dicho resulta que en Chandrexa estuvo lloviendo bastante los días previos a la prueba y gran parte de la carrera parecía un cenagal, algo que me disgustó en principio pues lo veía como un contratiempo.

Pero vamos al principio, viaje de los grandes con la Federación madrileña, todos los Campeonatos de España son importantes y aquí nos juntamos tanto los absolutos que disputamos la copa como los chavales del Protect que vienen cargados de ilusión y por supuesto de calidad. Estos viajes, ya lo he dicho muchas veces, son experiencias de vida.

La carrera en sí es una clásica de Galicia que se lleva celebrando muchos años, con una distancia más propia de la maratón a la que hay que sumar casi 2400 metros positivos lo que la convierte en la carrera más larga de toda la Copa.

Desde el principio de año la había marcado como carrera importante pero creo que no supe manejarla bien. Al ser campeonato fue la carrera con más nivel de todo el circuito, de salida había casi cinco kilómetros que ni subía ni bajaba pero que eran muy incómodos debido a la cantidad de agua y barro que había por la senda lo que me fue minando las fuerzas desde el principio.

Cuando empezó la primera subida seria fui recuperando posiciones pero las sensaciones no fueron buenas en ningún momento.

El momento de la verdad llegaba prácticamente a 15 km de meta con una larga bajada rematada con un repecho previo a la propia meta. Y fue en esa bajada donde termine de perder todas las opciones de hacer un gran puesto pues me encontraba muscularmente roto.

Si es cierto que todavía tenía fuerzas pues el repecho lo subí entero corriendo y ahí recuperé varios puestos pero fue insuficiente para meterme en el top ten que era el objetivo inicial.

Aún así terminé contento por cómo lo peleé además de poder subir al podio como segundo en la subcategoría Vet A.

### **Resultados:**

1. 3:27:56 *Jaime Romo Santamaría*
2. 3:31:28 *Raúl Criado Sánchez*
3. 3:32:35 *Diego Menéndez Rodríguez-Noriega*

...

**12. 3:38:40 *Jose Antonio Bellido Puebla (2º Vet A)***

**TAJO NEGRO (Copa de España CXM 3ª prueba y Camp. España Clubes) 27/09/25**  
**25.9 km. +2073 m.**

Volví la Copa después del verano, a finales de Septiembre viajamos a Málaga para disputar el Campeonato de España de clubes, una carrera siempre especial para mí pues es en la que definiendo junto al resto de compañeros la camiseta del Club Todovertical.

En lo colectivo este año teníamos intención de hacer un buen puesto y si todos brillábamos incluso de pelear por el podio, pero es verdad que las cosas no siempre salen como se desean y finalmente el puesto por clubes no fue el esperado.

En lo personal creo que venía muy fuerte, había hecho un verano con un entrenamiento de mucho volumen en el que me había apoyado en la bici para ello, de primeras tenía dudas de si me faltaba algo de especificidad pero como la semana previa competí en el vertical de

Abantos, del que ya hablé y me encontré tan bien, sabía que aquí, en Tajo Negro, las sensaciones serían buenas.

Y finalmente así fue, solo que no supe controlar el impulso inicial, desde el inicio cogí la cabeza de la carrera y hasta la hora y cuarto de la misma así me mantuve, tirando e intentando abrir hueco por detrás, pero fue en ese momento cuando noté un pequeño desfallecimiento que aprovechó el corredor Oier Zubeldia para darme un relevo que sería definitivo.

Me vi solo durante un buen tiempo y sin energías para poder mantener esa segunda plaza que también me parecía estupenda. Fue el último cuarto de carrera cuando me alcanzó por detrás Raúl Ortiz al que intenté seguir durante algunos minutos, nunca se me fue demasiado pero la larga bajada final se me atragantó.

Ya casi entrando en el pueblo Daniel Luque también me superó privándome del podio de la carrera. Aun así estaba muy contento de como lo había peleado, sabía que un podio en Copa de España no se regala y todavía tenía que seguir intentándolo.

#### **Resultados:**

1. 2:50:04 *Oier Zubeldia Albéniz*
2. 2:57:44 *Daniel Luque González*
3. 2:57:48 *Raúl Ortiz Cabello*
4. 2:58:35 *Jose Antonio Bellido Puebla*

#### **ABEDURIU TRAIL RACE (Final Copa de España 4ª prueba) 11/10/25 24.1 km. +1743 m.**

Última prueba de Copa de España en el valle del Nalón, tierra minera por excelencia de la provincia de Asturias, allí se organiza una prueba que cada año congrega más adeptos porque cada vez lo hacen mejor

Para este 2025 han sido final de la Copa de España pero para el 2026 van a ser el Campeonato de España. No me quiero imaginar lo que van a montar allí el próximo mes de Junio porque lo que montaron en este pasado mes de Octubre fue excepcional. Todos los corredores acabamos alabando lo que fue gran organización.

Mi objetivo estaba claro desde el principio, esta era una carrera que esperaba con ganas pues cuando estuve por aquí corriendo el vertical de Llampaces aproveché para hacer el recorrido y me sorprendió para bien.

A pesar de ser Asturias sabía que no habría demasiado barro, las subidas eran de las que me gustan, sin porcentajes excesivos en las que puedes correrlas todas y las bajadas no eran demasiado técnicas como para penalizarme en exceso.

Además el magnífico streaming que grabaron motivaba bastante.

Después de una emotiva salida nos pusimos el mono de trabajo y desde el inicio no quise perder la cabeza del grupo. Fue al paso por la laguna en la que estaba montada la Fan Zone, con mayor número de aficionados, donde me distancié junto a Jonathan Arobes y ya decidimos no mirar hacia atrás.

Sabíamos que los rivales venían cerca pero el objetivo era siempre tirar hacia adelante, con Jonathan estuve compitiendo en el vertical de Villanúa del pasado mes de Junio donde hizo tercero de España por lo que sabía que en las subidas no podría soltarlo, aún así intenté en las dos primeras subidas romperle el ritmo y aunque sacaba unos pocos metros rápidamente se unía a mí.

Fue en la segunda bajada a falta de una tercera subida y bajada de unos 600 metros de desnivel donde empezaron los problemas. Escogí unas zapatillas con más taco pero que me quedaban un poco justas y aquí empezaba a notar bastante dolor en las uñas por lo que no podía empujar todo lo que quería bajando.

Me quedé solo en esa segunda bajada pero hice todo lo posible por intentar cazar a Jonathan en la última subida. Antes de llegar a la cima de esa tercera subida le tenía en el punto de mira a menos de 30 segundos, pero ese sobre esfuerzo se reflejó en unos calambres que me obligaron a bajar el ritmo si realmente quería salvar el día.

Por detrás habíamos sacado mayor ventaja de la que me esperaba y aunque la última bajada me la tomé con bastante calma debido a los calambres y al dolor de pies pude salvar, esta vez sí, un segundo puesto en Copa de España que me supo a gloria. Con la familia esperando en la meta, entrando de la mano de los niños, fue un momento único y que no olvidaré.

Además por detrás iban entrando corredores pero no los primeros espadas de la Copa por lo que recuperé hasta tres puestos en la general para situarme finalmente segundo, a pocos puntos de Raúl Criado, personalmente fue un resultado importante y que valoro mucho.

### **Resultados:**

1. 2:12:27 *Jonathan Arobes Álvarez*
2. **2:13:49 Jose Antonio Bellido Puebla**
3. 2:17:28 *Xabel Guiu Martínez*



Tajo Negro, Málaga, Campeonato Clubes

# CAMPEONATO MADRID CXM

**CROSS TRES REFUGIOS (Campeonato de Madrid CXM) 09/11/25**  
**24.7 km. +1757 m.**

Otra de esas carreras que tenía marcada con una X desde el principio de temporada era el Cross Tres Refugios que este año sería Campeonato de Madrid de carreras por montaña en línea.

Dos podios tengo acumulados en los campeonatos de Madrid, un segundo y un tercero, pero el título se me resistía y viendo el cambio de recorrido que sufrió esta carrera el año pasado y que se iba a repetir en esta nueva edición creía que estaba ante una gran oportunidad.

Tradicionalmente Tres Refugios, sin irnos demasiado al pasado, sale desde el refugio de Peñalara en el puerto de Navacerrada, baja hasta Canto Cochino en La Pedriza y vuelve a subir al refugio de Peñalara.

Pero el año pasado hubo un cambio de recorrido saliendo desde Manzanares el Real a 900 metros de altura para terminar en el refugio de Peñalara a 1800 metros.

Esto le da a la carrera unos números con un desnivel positivo mucho mayor que el negativo lo cual sabía que me beneficiaba por lo que quería llegar en buenas condiciones a este final de temporada.

Tres semanas después de la carrera de Abeduriu, donde se cerró la Copa de España, llegaba el turno para el Cross Tres Refugios, durante estas semanas estuve descansando primero, pues terminé con bastante fatiga en Asturias, recuperando las uñas de los pies y por supuesto entrenando específico dentro del recorrido de Tres Refugios para conocerlo al dedillo.

## Día de la carrera:

En la salida de Mataelpino se puede decir que estábamos prácticamente todos los corredores madrileños salvo dos de los internacionales como son Fabián Venero o Claudio Díaz, el nivel iba a ser alto y entre unos y otros no nos daríamos demasiada tregua.

La salida tiene una primera parte más llana y rápida hasta adentrarnos en el sendero del Collado del Perro, hasta ahí dejé hacer la carrera a los demás para ir viendo mis sensaciones pero ya en el collado me coloqué en primera posición, el descenso hasta Canto Cochino lo hice sin arriesgar por lo que por detrás me pilló el grupo que finalmente se jugaría los puestos cabeceros.

Éramos cinco corredores los que llegamos al avituallamiento de Charca Verde donde comienza lo más serio de la prueba, toda subida hasta la cima de La Maliciosa.

Primero por un terreno complicado, bastante cerrado y que siempre se hace largo hasta llegar al puente de los Manchegos. Desde ahí a Maliciosa quedan 500 metros positivos que para mí fueron los decisivos. Si llegué a los manchegos con menos de treinta segundos sobre Álvaro García o Noel Burgos, en Maliciosa esa ventaja aumentó prácticamente hasta los dos minutos.

En ese punto ya no miraba más hacia atrás, hice un sobreesfuerzo para conseguir esa ventaja y las fuerzas que me quedaba eran muy justitas, bajada rápida pero peligrosa debido a la helada hasta collado del Piornal y continuación de la subida hasta las antenas del Alto de las Guarramillas.

Desde aquí a la meta quedaba el descenso más largo de toda la carrera con algo más de 400 m de desnivel negativo pero sin apenas tecnicidad, era difícil que se me escapase el triunfo, ya empezaba a creérmelo, pero a pesar de ello no deje de apretar en ningún momento.

Finalmente entré primero en meta consiguiendo uno de los objetivos más bonitos que he logrado nunca como es este Campeonato de Madrid de CxM en línea, algo que me parecía impensable no hace tanto tiempo.

La guinda del pastel fue el Campeonato de Madrid por Clubes con el Todovertical, muy sufrido y por apenas un punto de diferencia lo cual valora más todavía este éxito.

#### **Resultados:**

- 1. 2:20:11 *Jose Antonio Bellido Puebla***
- 2. 2:21:59 *Álvaro González del Salto***
- 3. 2:25:26 *Noel Burgos Gómez***



Podio Campeonato Madrid CxM

## CIERRE

Agradecer como siempre me gusta hacerlo a todos los lectores que hayan llegado hasta aquí.

Con todos los incentivos que tiene esta vida moderna y que va a toda velocidad, el pararse un rato y leer las diferentes candidaturas, es como ya he dicho, digno de agradecimiento.

Quería reflejar en este escrito como se ha desarrollado mi temporada, las exigencias de este deporte y también el deseo de superación que buscamos todos los que practicamos este deporte.

Aquí he ido repasando mis momentos deportivos más importantes del 2025 y tratados en primera persona.

No ha sido un camino fácil, las carreras que he disputado no han sido demasiadas. Pero si todos los entrenamientos que hay detrás de ellas y que son la verdadera clave de que todo esto funcione.

Me gustaría cerrar con una última frase y es que mientras siga teniendo motivación y salud para entrenar a diario seguiré *"Buscando mi techo"*.



La familia, la montaña, la vida.

