XI BECAS TOVOVERTICAL 2023

MÁXIMO MARTIN ESCRIBANO
MACHI

Este año he tenido la fortuna de participar en carreras que son una verdadera aventura, donde lo realmente importante es disfrutar del camino, desde que te inscribes y empiezas a soñar hasta que llegas a la línea de meta. Incluso me atrevo a decir que la experiencia merece la pena aunque no consigas acabarla, porque sólo presentarse en la línea de salida es una experiencia increíble.

Estoy convencido de que el factor determinante para alcanzar la meta es la voluntad de hacerlo, por encima de la preparación física o incluso la fortaleza mental. Hay profesionales que se dedican a este tipo de carreras, pero para la gran mayoría de los participantes lo importante es completar el reto. Aquí no importa el que llevas delante o el que llevas detrás, sólo importa la persona que llevas dentro.

Las distancias son muy largas y te exprimen al máximo, dormir es un lujo que no te puedes permitir y el cansancio pasa a ser una parte intrínseca de ti. Te tienes que refugiar en tu cabeza para seguir adelante y nunca considerar otra alternativa que no sea seguir avanzando. Se suele pensar que las personas que hacen este tipo de carrera son portentos físicos y que tienen una cabeza privilegiada, que son metódicos y muy ordenados, os puedo asegurar que no es mi caso. Soy super despistado, pierdo muchísimas cosas durante las pruebas, nunca miro los recorridos ni planifico las carreras, tampoco la alimentación. Mi principal defecto es que mi mente se olvida de lo que estoy haciendo y empiezo a pensar en otras cosas, el resultado son tropezones y lesiones. He terminado carreras con metatarsianos, falanges, húmero, clavícula, tibia y costillas rotas, con luxaciones de codo y de hombro, con rotura de ligamentos en tobillo, con congelaciones en los dedos y otras muchas lesiones menores. Lo sorprendente es que en esos momentos igual que no se me pasó por la cabeza que tenia de dar un paseo a caballo, nunca pensé que retirarme fuese una opción. Sé que es una locura y me doy cuenta cuando llego a meta y me empieza a doler todo, pero mientras estoy en carrera sólo tengo una cosa en mi cabeza.

Mi punto fuerte es que me adapto a casi todo, me da igual si hay poca agua, si no tengo comida, si llueve, si hace frio o calor. Nunca pienso en lo que queda para terminar la prueba, sólo de vez en cuando me pregunto si puedo dar un paso más, sólo uno más, si la respuesta es positiva entonces tengo que darlo.

Conseguir un dorsal en estas carreras cada vez es más difícil, cada día somos más personas las que queremos participar y en algunos casos los requisitos de entrada son cada vez más difíciles de cumplir. Es por este motivo que decidí hacer tres carreras con las que llevaba soñando hace años pero que nunca había encontrado el momento idóneo para inscribirme

Participé en las siguientes carreras:

Prueba	Fecha	Lugar	Distancia	Tiempo máximo	Tiempo empleado
Spine Race	14 Enero	Inglaterra y Escocia	450 Km 10.000 desnivel +	168 hr	140 hr
Lapland Artic Ultra	5 Marzo	Suecia Círculo Polar	500 Km 5.000 desnivel +	240 hr	207 hr
Tor Des Geants	17 Septiembre	Italia Valle de Aosta	350 Km 30.000 desnivel +	150 hr	117 hr

Son carreras de entre 350km y 500km, donde obviamente se necesitan varios días para finalizarlas y el reloj no se para nunca. No hay etapas preestablecidas, cada participante decide donde y cuando dormir, descansar o comer. Normalmente no hay avituallamientos y hay que ser autosuficiente entre los puntos que se denominan bases de vida, lugar en el que sueles tener acceso a una bolsa donde previamente has metido la comida y el material que necesitaras durante la prueba.

Aunque no la incluyo en el documento también participé en la Andorra 100 By UTMB, con un desnivel de 6.900m +. Tengo 59 años y aunque no le doy mucha importancia a la clasificación por completar el documento incluyo mis resultados, ni que decir tiene que el porcentaje de abandonos de estas carreras está muy por encima de lo habitual

Prueba	Numero participantes	Posición en la general	Posición en mi Grupo edad 55-59
Spine Race	150	46	1
Lapland Artic Ultra	7	3	2
Tor Des Geants	1500 Aprox	109	2
Andorra 100	624	94	1

Al final de este documento incluyo las crónicas que realicé de las dos primeras carreras.

SPINE RACE.

Esta carrera sólo admite a 150 participantes y te exigen tener un historial demostrable en carreras de ultradistancia. El recorrido, aunque no está marcado, sigue el trazado de la Pennine Way, desde Edale al sureste de Manchester hasta Kirk Yetholm en Escocia. Son aproximadamente 450 km con unos 10.000m de desnivel positivo y dispones de 7 días para acabarla. En la mochila con la que compites tienes que llevar una lista interminable de material, que incluye saco de dormir, funda de vivac, esterilla, hornillo, ropa para cambiarte y hasta crampones. La comida, ropa y material extra necesario lo llevas en una bolsa auxiliar a la que iras teniendo acceso en diferentes puntos de la carrera

Existen cinco bases de vida donde la organización va trasladando tu bolsa y te ofrece comida caliente y, dependiendo de la disponibilidad del refugio, un sitio para dormir un rato. Aunque no tenía un plan definido, mi esperanza era no pasar más de cinco noches en carrera y así poder aprovechar las bases de vida para descansar un poco a cubierto al final del día, aunque llegase de madrugada. El principal inconveniente era que la segunda base de vida estaba a casi 200km y tenía que apretar mucho los dos primeros días, afortunadamente lo conseguí lo que facilitó enormemente el resto de la prueba.

La verdadera dureza de esta carrera es que se realiza en enero, en pleno invierno británico y transcurre por las montañas más altas de Inglaterra y escocia, eso implica que la lluvia y el frio están garantizados. Se dispone de muy pocas horas de luz y la navegación por la noche se hace muy complicada, es muy sencillo perderse.

Esta edición estuvo marcada por las fuertes lluvias de las semanas previas y como consecuencia por múltiples inundaciones en el recorrido. Normalmente los primeros días transcurren por zonas anegadas pero este año se tuvo que modificar el recorrido porque era intransitable, incluso siguiendo el nuevo trayecto tuvimos que improvisar y desviarnos buscando altura para evitar el agua en la vaguadas. Por otro lado, también nos informaron de que iba a ser la edición más cálida de la historia, finalmente no fue así y nos tocó sufrir tormentas de nieve y temperaturas de -15º por la noche.

La experiencia salió fenomenal, a pesar de que el primer día me rompí una costilla y me estuvo molestando toda la carrera. Lo tres primeros días no paró de llover, era como correr por las Marismas del Guadalquivir, la temperatura por el día estaba unos grados sobre cero y por la noche no bajaba demasiado, mientras no estuvieses mojado y no te parases era bastante soportable. Los primeros días era habitual ver a otros participantes, pero según avanzaban los días los encuentros eran bastante fortuitos y ver la luz de los frontales por la noche a lo lejos ya se consideraba compañía.

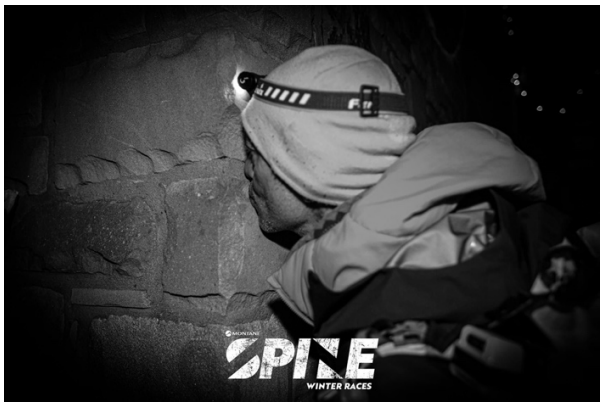
El tercer día todo cambió, una fuerte nevada cubrió toda la zona y transformó completamente el panorama de la carrera. A pesar de tener sol en los valles los caminos estaban ocultos bajo nieve y la por la mañana eran puro hielo. En las montañas era peor, teníamos nieve muy por encima de las rodillas y llegamos a los -15º con viento y tormentas de nieve.

Tuvimos que hacer trepadas por riscos que me parecieron bástate complidas, sobre todo porque las tuve que hacer de noche. Nos tocó subir con crampones por el lateral congelado de una cascada, cruzar ríos, transitar por caminos congelados, atravesar barrizales donde las zapatillas se hundían y abrir huella en la nieve. Acabé con los pies destrozados por la dureza del suelo congelado, la distancia y la humedad constante a la que estaban sometidos.

Cuando pasas por un pueblo o uno de los pubs remotos que existen en la zona puedes entrar y comprar comida, aunque los horarios de apertura eran bastante limitados . Pero lo que realmente me sorprendió es el soporte de las personas que vivían cerca de la carrera. Estas esperaban a los corredores en mitad de la nada para darles chocolatinas, dejaban cajones de plástico llenos golosinas y barritas, y hasta una señora preparaba todo tipo de comida y te recibía en su granja a cualquier hora.

Si bien los primeros días no pude dormir casi nada por el dolor de costillas, tengo que reconocer que al final en lugar de apretar y llegar antes, me tomaba un calmante e intentaba dormir al menos 2 horas. EL que ganó durmió 20 minutos en 4 días me parece algo increíble, yo soy adicto al sueño.

La llegada es en un pequeño pueblo Escoces y en particular en el muro de un hotel, que según la tradición tienes que besar para dar por finalizada la Pennine Way. Lo peor del viaje estaba por llegar, aún tenía que volver a casa con la costilla rota, con dos bolsas y en chancletas. Primero un tren hasta Edimburgo, taxi al aeropuerto y de regreso a Madrid. Una vez en casa la mente se relajó y todas las defensas se desactivaron, pasé 3 semanas tumbado sin poder moverme por el dolor de la costilla. No me podía creer como durante la prueba mi cabeza había anulado el dolor, excepto cuando paraba a descansar.



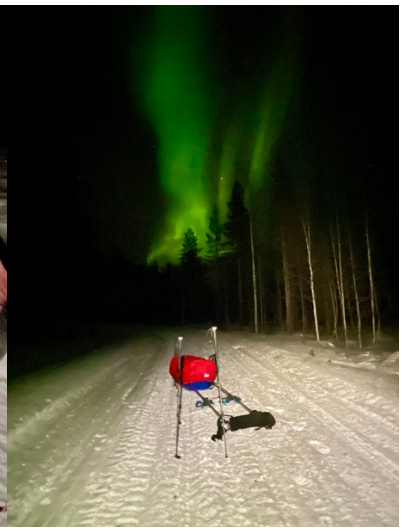
LAPLAND ARTIC ULTRA

Esta prueba se realiza en Suecia por encima del círculo polar ártico en el mes de marzo. La salida y la llegada están en Overkallix, la distancia a recorrer es de 500km y el desnivel unos 5.000 m positivos, tienes 10 días para acabarla y es también “non stop”, cada participante debe gestionar todos los aspectos de la carrera. Además de demostrar experiencia en carreras de ultadistancia en climas fríos debes pasar una entrevista con el director de la carrera y realizar un curso de gestión de hipotermias y congelaciones. Si pasas el corte, una vez en el lugar de la salida, te hacen un examen de orientación con brújula/mapa y de manejo del hornillo.

El material que tienes que llevar es bastante voluminoso y pesado, por lo que hay que utilizar un trineo (pulka) para transportarlo, si vas por zonas de hielo desliza bien pero cuando entras en zonas de nieve blanda se hunde un poco y cuesta moverlo. Existen 3 bases de vida en las que tienes acceso a tu bolsa, donde previamente has metido lo que vas a necesitar durante la prueba, por lo que más o menos tienes que estar preparado para aguatar 3 días con tus propios medios, también hay otros puntos de control donde unos médicos te controlan los dedos de pies y manos, las orejas y en general tu estado de consciencia. En las carreras de largas distancias en muy habitual sufrir alucinaciones y cuando se combina con hipotermia los resultados pueden ser terribles. Yo tengo que reconocer que una noche vi un tren con vagones para el transporte de coches lleno de personas en sacos de dormir, después vi un grupo de personas que me hacían la ola, pero como con una tela en llamas, entonces decidí que lo mejor que podía hacer era parar a dormir.

También es obligatorio el uso de un dispositivo que envíe tu localización cada 10 minutos y con el que puedas intercambiar mensajes con la organización y pedir ayuda a los equipos de emergencia locales. Cada vez que paras tienes que avisar de que lo haces para que no piensen que te ha pasado algo.

Realmente te encuentras en una zona totalmente deshabitada, pasas días sólo sin ver a nadie, tampoco ves caminos, cabañas o cables eléctricos, solo nieve y hielo. He participado en carreras en el ártico, pero nunca en un sitio tan remoto como este. La parte más dura de esta experiencia fue la de sentirme completamente asilado y sin posibilidad de ver o hablar con alguien durante largos periodos de tiempo. En mi vida diaria me gusta estar sólo muchas veces, pero es una situación que puedo controlar y cambiar en segundos llamando a un amigo o saliendo a la calle, en el ártico eso no funciona así y sabes qué si tienes un problema y pides ayuda no llegan en el acto, de hecho, nos avisaron de que por la noche y con tormenta de nieve no salen a buscar a nadie. Así que tienes que estar preparado para aguantar con tus medios hasta que llegue la ayuda.



La carrera salió fenomenal, la experiencia increíble. Como es habitual en este tipo de carreras no hubo mucho tiempo para dormir, pero casi todas las noches tuvimos auroras boreales y todos los días, excepto el último, tuvimos sol. La temperatura al medio día era de -20 º y las mínimas de -35º.

Cada día pasaba unas 20 hr en movimiento, 1 hr comiendo a lo largo del día, 1 hr montando/desmontado la tienda y derritiendo nieve y 2 hr durmiendo.

El último me pilló una tormenta de nieve increíble y en cuanto oscureció la visibilidad era nula, la navegación extremadamente complicada y el terreno iba acumulando mucha nieve, haciendo complicado tirar del trineo. En circunstancias normales hubiese acampado esperando a que se hiciese de día o pasase la tormenta, pero me encontraba a tan solo a 30 km del final y decidí seguir fuese como fuese. En la crónica cuento algunos detalles, pero os diré que fue una experiencia realmente muy difícil, donde hubo un momento que literalmente pensé “de aquí no te va a sacar nadie y aquí no vas a aguantar mucho más tiempo, así que hay que seguir cueste lo que cueste”. La odisea finalmente terminó bien y aunque con bastante retraso sobre el tiempo previsto llegué a Overkallix, allí una cama en una habitación caliente me estaba esperando, pero lo que más valoraba en aquel momento era el agua que salía del grifo y la ducha, se acabo derretir 3 litros de agua cada día, un simple giro de muñeca y listo.

Es la primera vez en mi vida en la que realmente me doy cuenta de que el físico no es lo más importante, la voluntad de acabar es lo que me hizo llegar a meta. Nunca en mi vida me he retirado de ninguna prueba voluntariamente, ni siquiera se me ha pasado por la cabeza, aunque un par de veces los médicos que obligaron a hacerlo. Esta carrera ha sido la primera que me ha llevado a tomar la decisión de abandonar y no fue por problemas físicos o cansancio, fue porque la soledad que me hizo perder la ilusión y no paraba de preguntarme qué hacía allí. Llegué al lugar donde había previsto retirarme pero pasar un rato con los médicos, alimentarme bien y descansar, cambió mi estado de ánimo y salí con la confianza suficiente como para no volver a dudar de lo que estaba haciendo.

TOR DES GEANT

La carrera tiene lugar en el valle de Agosta en Italia a los pies de 4 cuatromiles, el Mont Blanc, Monte Rosa, Grand Paradiso y el Cervino. Tiene una distancia aproximada de 350 Km y un desnivel positivo de 30.000m que se distribuyen en 25 ascensiones. Si se hace la media tocan a 1200 m por ascensión y por descenso, obviamente las había más cortas y más largas. Se alcanza una altura máxima de 3.400 m mientras que la mínima es de 300 m.

Hay que destacar que esta carrera está señalizada, dispone de puntos de avituallamiento y además discurre por las rutas Alta Vía 1 y Alta Vía 2 del valle de Aosta. También tienes la posibilidad de dejar una bolsa de 20 litros para meter la comida y el material que consideres necesario tener disponible en las bases de vida. Aunque la lista de material obligatorio es extensa, no estas obligado a meterlo en la mochila a no ser que te lo indiquen en una base de vida, es tu responsabilidad meter ropa de abrigo si hace frio o de lluvia si va a llover. La organización no es responsable de los rescates y en caso de tener algún problema serio debes contactar con el servicio de emergencias italiano.

Esta carrera es más corta y las condiciones climáticas son menos adversas que las otras dos, pero la dureza de esta prueba radica en su desnivel. En mi caso durante algo menos de 5 días tuve que superar un desnivel diario superior a los 6000 m

El recorrido tiene segmentos muy técnicos con algunos pasos con cadenas, pero también tiene zonas donde se puede correr muy bien. Supongo que habría gente que tendría muy bien planificada la carrera y seguramente su estrategia estaría condicionada por el tipo y las condiciones del terreno. No es lo mismo realizar el paso a 3.400 m de día donde se pueden ver las pisadas en la nieve y la temperatura es bastante tolerable que cruzarlo por la noche con frontal. Lo mismo con la subidas y bajadas con cadenas de pasamanos, aunque a veces era casi mejor que fuera de noche para no ver la caída.

Éramos muchísimos participantes, cerca de 1.500, y se tuvieron que organizar dos salidas con una diferencia de dos horas. A mí me tocó en la segunda porque no conseguí plaza en el sorteo inicial y tuve que esperar varios meses a que sacasen a la venta las plazas de los que no habían pagado su dorsal, así que tenía uno de los últimos dorsales. Supuestamente los dorsales estaban ordenados por ranking ITRA, que más o menos representa tu nivel en carrera. Con mi ranking entraba de sobra en la primera salida y me ofrecieron la posibilidad de cambiar de grupo, lamentablemente no acepté y esto condicionó muchísimo la carrera. Tenía 1000 dorsales que habían salido antes que yo y esto hizo que en las dos primeras bases de vida no encontrase sitio para dormir ni descansar. La tercera noche tampoco conseguí cama, pero al menos nos dejaron unas mantas en el porche de un polideportivo y conseguí dormir 2 horas.

Los primeros días hizo mucho calor, aunque reconozco que eso para mí no es ningún problema, hubiese firmado por esos 35º todos los días. En la primera subida sufrí muchísimo y pensé que no sería capaz de repetir eso 24 veces más. Esos días el terreno no era muy complicado y se podía correr bien, afrontaba las bajadas de forma muy conservadora intentando reservar cuádriceps para el final y contemplado atónito como muchos corredores habían forzado demasiado y se veían obligados a retirarse.

El Segundo día, subiendo al punto más alto de la carrera, una corredora se despeñó y en la caída me arrastró. Ella se rompió el fémur y yo sólo acabé con heridas menores en las piernas, me quedé con ella hasta que la subieron al helicóptero.

A partir del tercer día llegaron las lluvias. Al principio no eran abundantes, pero rápidamente se transformaron en tormentas que entre las montañas daban bastante respeto, no tuve mucha suerte ese día y me tocó, con mucho cuidado, pelearme con los rayos. Ese día sufrí una de mis múltiples caídas y me fracturé una falange y me disloqué el codo, afortunadamente fue cerca de un avituallamiento grande y unos médicos me colocaron el codo y me lo inmovilizaron, a partir de ese momento tuve que correr con el brazo escayolado y sorprendentemente no me molestó en absoluto.

El cuarto día, y último para mí, llegué a una base de vida a primera hora del mañana completamente empapado, mi intención era descansar unas horas y continuar, pero para mi sorpresa habían perdido mi bolsa, después de esperar varias horas no me quedó más remedio que continuar a la siguiente con la promesa que de allí me estaría esperando la ropa seca.

Yo creo que ya olía a meta y ese día corrí como nunca, peleé las subidas como un poseso y bajaba como una cabra, me presenté en la última base de vida mucho antes de lo esperado y nuevamente no estaba mi bolsa. Me dejaron una manta y algunos participantes me ofrecían su ropa, pero mi principal problema era que no tenía pilas para el frontal y tenía pensado correr toda la noche. Por fin localizaron la bolsa, pero tardaría unas horas en llegar, la solución que me dieron fue que siguiese porque a 10 km había un refugio al que se podía llegar en coche y allí me la entregarían. Cuando estaba subiendo al refugio me llaman de la base de vida diciendo que ya tienen la bolsa y que me pasara a recogerla, me tuve que dar la vuelta y volver a por ella.

Finalmente me puse ropa seca, cambié las pilas del frontal y salí a por la última noche. Empezó a diluviar, la última subida fue tremenda, bajaban riadas de agua por todos los lados, se veían frontales por toda la ladera buscando un camino para subir. justo antes del último paso hay un refugio donde nos metimos unas 15 personas, todos desnudos a las 3 de la mañana intentando secar la ropa en una chimenea. Esperamos a qué bajase un poco la intensidad de la lluvia, nos volvimos a poner la ropa húmeda y salimos a coronar el último paso. Cuando amaneció ya estaba descendiendo hacia la meta, al fondo tenía el Mont Blanc y abajo ya se intuía Courmayeur, cuando entré por el pueblo, aunque era pronto, el camino hasta la meta estaba lleno de gente. Llegué con las plantas de los pies dormidas, pero mucho más entero de cuádriceps de lo que nunca hubiese podido imaginar, cuatro meses después aún me queda una zona pequeña en un pie sin sensibilidad.

No sólo me sorprendió mi buen estado de cuádriceps, no me podía creer lo poco que había dormido. Aunque sólo fueron 4 noches no creo que durmiera más de 4 horas en total.

CRONICAS

CRONICA SPINE RACE

LET´S GET IT DONE – The Spine Race 2023

Todos hemos oído la historia de la IX legión romana que desapareció en Britania sin dejar ningún rastro, fue justo en la zona por donde termina la carrera. Una vez reconocido el terreno tengo que decir a favor de los legionarios romanos que con sandalias por esa zona no debía ser fácil hacer la formación de tortuga. Tras este incidente el emperador Adriano mando construir una muralla para impedir que los bárbaros entrasen desde el norte. Unos cuantos siglos después los bárbaros hemos atravesado la muralla, pero desde el sur.

Esta carrera fue diseñada por dos exploradores polares británicos que, obviamente perjudicados en sus facultades por el frio, decidieron replicar las calamidades que ellos habían sufrido en los polos, pero en su propio país. Rápidamente se dieron cuenta del monstro que habían creado. Ya lo dijo un famoso jugador de golf “el invierno más frio que he pasado ha sido un verano en Escocia”

La dureza de la carrera no está tanto en el recorrido o condiciones de la misma sino en la mente de las personas que participan y la confianza con la que la afrontan. No sé por qué nos empeñamos en utilizar el cerebro, cuantas veces nos habrán dicho que no se debe estrenar cosas en las carreras!!. lo más fácil es tener claro que no hay otra alternativa que llegar a meta, es “ do or die” o “better dead than DNF”

Dos semanas antes de la carrera, nos enviaron un video donde se explicaba que había estado lloviendo muchísimo y que nos encontraríamos con más agua de lo habitual en el camino, incluso se cambió el trazado original para evitar zonas inundadas y se alargó un poco la carrera, unos míseros 20 kilómetros. Sabiendo que normalmente la carrera transcurre por zonas muy pantanosas estuve tentado de preguntar si ahora se había convertido en una carrera de swin run y que cuantos km de natación teníamos en total. También nos avisaban de que iba a ser la edición más cálida de la historia, a día de hoy y desde el cariño os aseguro que comparado con el británico tenemos un servicio meteorológico del copón.

Personalmente no considero que la Spine Race sea una carrera, creo que para la gran mayoría de los participantes obtener una victoria es simplemente llegar a la meta, a ser posible con todas las extremidades. Me parece más una aventura, donde no importa quien llevas delante o quien llevas detrás, sólo importa el que llevas dentro.

En teoría son unos 450 km en pleno invierno británico, con pocas horas de luz, a través de varios sistemas montañosos y en algunos casos por terrenos muy complicados. En muchos sitios no existe camino o quizás este año estuviese tapado por agua, nieve o hielo. Un mínimo error de navegación te colocaba en el lado contrario de vallas imposibles de saltar (allí las ovejas deben dominar el estilo fosbury) o te obligaba a meterte en los ríos para cruzarlos. Yo tenía el track metido en el Garmin Fénix 6, siempre me había respondido perfectamente, pero debe ser que eso de circular por la izquierda, las millas, los pies y la reina madre le afectó el firmware y dejaba de funcionar frecuentemente. El ultimo día me di cuenta de que estaba configurado para marcar la posición utilizando el sistema Glonass de los p**** rusos justo en mitad de una invasión.

Tienes 7 días para completar el recorrido, existen cinco check points donde la organización te ofrece comida y techo. Para mí era prioritario pasar sólo 5 noches y llegar cada día a un check point, no estaban las condiciones para poner en práctica las enseñanzas del último superviviente y vivaquear por la zona, ni para pasar toda la noche deambulando por las montañas. La clave de toda la carrera, desde mi punto de vista, era el segundo día. Si eras capaz de llegar esa noche al segundo check point y en buenas condiciones para afrontar los restantes 250 kilómetros, tenías el 75% de la carrera hecha. Entre el primer y segundo día tienes que hacer los dos trayectos más largos, el primero de unos 80 km y el segundo de algo más de 100 km. Es decir, tienes que hacer los 180 km en menos de 40 horas para que puedas descansar unas horas el segundo día y desde ese momento prácticamente te garantizas el poder descansar todas las noches en un sitio cubierto, además vas a aprovechar las 8 horas de luz que tienes cada día para orientarte y moverte con mayor facilidad. Si por el contrario no llegas la segunda noche te puedes dar por jodido, no significa que no vayas a terminar la carrera, pero estás condenado seguir luchando todas las noches que te queden, vas a llegar de día a los check points, vas a dormir como mucho 2 horas y te tocará luchar contra los tiempos de corte todos los días. Si a eso le añadimos que la navegación por la noche es más complicada y que se pasa mucho más frio, esta se convierte en la versión más cruel de la carrera. Aunque lo peor de todo es la fortuna que te gastas en pilas para el frontal, son pilas de litio de las buenas y alguno se ha llegado a gastar cerca de 200 euros. También es cierto que cuando ves la potencia de los frontales de alguno de los que te siguen no sabes si es otro corredor o el expreso de Glasgow

Ya me ha pasado en otras carreras el tener alucinaciones o estar bastante desorientado por la privación de sueño. Si algo he aprendido estos años es que tengo que descansar física y psicológicamente, es la única forma que tengo de mantener la concentración y el rendimiento en todo momento, sin olvidar el gustito que me produce. En esta carrera se han dado casos de alucinaciones bastante particulares, como la del ganador de esta edición que en su primer intento vio unas hadas en el bosque y se fue a

perseguirlas, o el español que iba el primero en la carrera y 5 km de meta pulsó el botón de SOS porque se pensaba que estaba perdido en el Ártico.

Pensareis que para hacer este tipo de carreras hay que tener una cabeza privilegiada, ser super organizado y tener todo bien planificado. Eso es porque no me conocéis, nunca miro los recorridos, ni sé lo que voy a beber o a comer, no tengo ningún plan de nada, simplemente salgo a disfrutar y creo que mi secreto es que me adapto a casi cualquier circunstancia. Que no hay agua ! Que no hay comida ! Que hace frio ! Que estoy mojado ! Que la abuela fuma ! …. En peores agujeros hemos cagao

Antes de contaros brevemente como fue la carrera, y siguiendo la tradición de este mundillo de las ultras, os debería llorar un poco y deciros lo poco que he podido entrenar y la cantidad de lesiones que he tenido en el camino. No cuela, ¿verdad?. Lo cierto es que llegaba como un torete, me daba miedo a mí mismo. Nada más empezar la carrera me di cuenta que el desafío estaba muy por debajo de mis posibilidades, por eso decidí romperme una costilla para darle un poco de emoción a la aventura. Me despisté y en lugar de cruzar una carretera y saltar una valla, seguí por la carretera. El GPS me marcaba que estaba en el track, así que seguí unos cuantos kilómetros hasta que me di cuenta en una de las rectas que no había nadie por delante ni por detrás, circunstancia extraña al inicio de las carreras. Entonces pensé que había dos posibilidades, o me había equivocado yo o los 179 participantes restantes. Soy matemático así que rápidamente me di cuenta que una de las opciones era un poco más probable que la otra. Decidí dar la famosa marcha atrás y volver al camino. El arcén de la carreta era un barrizal y salté el quitamiedos para pasar al tan denostado pero noble asfalto, la maniobra de aterrizaje no fue muy precisa y acabé dándome un ostión en las costillas. Desde ese momento la carrera se transformó en un calvario, se acabó el dormir sin dolor, el ponerse o quitarse la mochila solo, el entrar o salir del saco, el ponerme la parte de arriba de la ropa sin ayuda o el utilizar el brazo derecha, y empezó el sufrimiento en los continuos saltos de vallas y en las bajadas o subidas técnicas.

Otro aspecto importante que tenéis que saber es que al igual que Tom Cruise no utilizo dobles en las acciones peligrosas y que en esto del Trail, como en el Judo, lo primero que tienes que aprender es a caer.

Tuvimos una edición especialmente fría, el primer día no paró de llover y en el segundo bajaron las temperaturas y hubo una fuerte nevada que marcaría el resto de la carrera. El agua de las vaguadas estaba oculta debajo de la nieve, los caminos desaparecieron y los pocos que se veían se habían convertido en pistas de patinaje, dándome nuevamente la oportunidad de mostrar mis habilidades absorbiendo impactos y comprobar que tenía un índice de resistencia a golpes de IK09. Los últimos días, aunque muy fríos, en las zonas bajas no tuvimos ni lluvia, ni nevadas, ni vientos importantes. En las zonas altas era otra historia, vendavales con rachas de hasta 100 kilómetros hora, tormentas de nieve, temperaturas de – 15 y nieve por encima de las rodillas. Cuando llegábamos a los check points nos recibían con un barreño de agua caliente donde metíamos los pies para derretir el hielo y poder quitarnos las zapatillas.

A pesar de todo conseguí correr bastante los dos primeros días. Hice los primeros 80 en unas 14 horas y pensé “chachi ahora puedo dormir 3 horas y recuperarme”. No contaba con que el dolor no me dejaría descansar y a los 90 minutos me puse en pie y me preparé para los siguientes 100 kilómetros, que realice en unas 22 horas. Este segundo día tenía al final una trepada a un risco bastante larga y peligrosa, además no había marca alguna para guiarte, era noche cerrada y había mucho hielo en las rocas, al poder utilizar sólo un brazo lo pasé francamente mal, pero me consolaba pensar que subir lo que quedase iba a ser infinitamente más fácil que bajar lo que ya habíamos subido. Al llegar al check point los médicos me dieron una pastilla de codeína para poder dormir, a los 90 minutos me desperté totalmente desorientado. No sabía dónde estaba ni qué estaba haciendo allí, no entendía porque tenía ese dolor en el costado y mucho menos por qué estaba tan cansado, supuestamente efectos secundarios de los opiáceos, vamos que me había pillado un colocón a nivel del Cigala.

Superado el mono salí para atacar el tercer día, supuestamente el más corto, algo menos de 60 km. El recorrido no defraudó en absoluto, la navegación fue muy complicada, demasiadas zonas anegadas donde el agua estaba debajo de la nieve y había que buscar altura para evitar acabar como los flamencos en las marismas. Como en todas las carreas aparecieron unos personajes que nos dijeron “estáis a 3 kilómetros del check point”, dos horas después aún estábamos en mitad de la nada cagándonos en sus fucking mothers. Pudimos llegar antes de las 12 de la noche al check point y me regalé un automasaje en los pies, entonces empaticé con Pinocho, hasta que no entraron los pies en calor parecía que eran de madera. Esa noche a pesar de no dormir mucho, permanecí al menos 4 horas en la cama alucinando con lo bien que lo estaba pasando y aún nos quedaba por pasar por los mejores sitios de la aventura.

El cuarto día era uno de los más esperados de la carrera, tocaba afrontar la subida al punto más alto y más frio de Inglaterra, Cross Fell. Como iba siendo ya costumbre los tramos más complicados me pillaban de noche. La subida no fue nada sencilla, pero tengo que reconocer que mientras estábamos esforzándonos por superar el desnivel con nieve por encima de las rodillas y con -15 grados, yo estaba disfrutando como un enano. Parecíamos los de Viven atravesando los Andes, incluso llegué a pensar a quién me comería primero en caso de necesidad. Al llegar en la cima te espera la tan ansiada recompensa, una sopa de fideos en el refugio Greg´s Hut, preparada y servida por una de las leyendas de la carrera “John Bamber”. Esa noche llegué al check point con las plantas de los pies muy doloridas y los pies bastante hinchados, pude dormir 3 horas del tirón con los pies en alto y me pasé otra sentado tranquilamente mirando el móvil.

El quinto día tienes que remontar un rio donde a veces el camino no es nada sencillo, además tienes que trepar por unas rocas para llegar a la parte superior de la cascada más grande del país. Todos los sitios donde había buscado información hablaban de la complejidad de esta trepada y en ninguno se mencionaba la del segundo día donde las pasé canutas, con lo cual ya me veía haciendo un free solo como Alex Honnold . En esta ocasión me tocó de día y se podía ver, más o menos, por donde era más fácil subir, las rocas estaban cubiertas por hielo y tuvimos que ponernos los microspikes para poder trepar. Ese mismo día llegamos al imponente muro de Adriano y para mí fue uno de

los momentos mágicos de la semana. Más tarde nos paramos en una granja en mitad de la nada donde una simpática anciana, que había iluminado un corral como un puticlub, te ofrecía sopa verduras y todo tipo de bollos, dulces y chucherías. Llegamos muy tarde al check point, no había camas y se dormía en tiendas de campaña montadas dentro de una nave congelada, no os podéis ni imaginar lo que me costó entrar y salir del saco, parecía un gusano de seda haciendo el capullo. Tampoco pude dormir mucho pero sí que pasé al menos 4 horas descansando, disfrutando de saber que la siguiente noche llegaría a la meta.

El ultimo día tienes que atravesar los cheviots, otro de los sistemas montañosos de la zona. Aunque empezamos la subida de día llegamos de noche al primer refugio, tardamos 5 horas en hacer 15 km. Al principio la subida tenía muchísima pendiente, pero luego se moderaba bastante, aunque debido a la cantidad de nieve acumulada era muy complicado avanzar y encontrar el camino. Después teníamos que ir al segundo refugio, que también estaba a 15 kilómetros del primero, pensábamos que como no había que superar tanto desnivel tardaríamos menos y sería mas fácil. De repente nos vimos en medio de una tormenta de nieve, no veíamos donde íbamos sólo seguíamos el track rojo del GPS con la confianza de llegar a destino, era como ponerse a jugar a la gallinita ciega en los Anapurnas. Después de 6 horas llegamos al segundo refugio donde habían colocado un frontal encendido para facilitar su localización, allí nos preparamos un café para evitar dormirnos y aunque podíamos estar hasta 30 minutos dentro de los refugios, decidimos salir lo antes posible porque se estaba poniendo la cosa muy fea fuera y corríamos el riesgo de pasar a formar parte del paisaje congelado. Desde allí sólo nos quedaban 11 km a meta, pensábamos que la bajada iba a ser complicada debido a la cantidad y calidad la de nieve además de la nula visibilidad. Al final se bajaba por una vertiente de la montaña que estaba a resguardo de la tormenta y pudimos bajar sin complicaciones. Llegamos a meta de madrugada con la satisfacción del deber cumplido, allí estaban cuatro o cinco personas esperándonos para ponernos la medalla y sacarnos alguna foto. Finalmente, para cumplir con la tradición besamos la piedra que indica el final de la Pennine Way y colorín colorado en este cuento no he petado.

CRONICA LAPLAND ARTIC ULTRA

Estaban un inglés, un alemán, un australiano y un español en el ártico para hacer 500 km en solitario… Esto que comienza como un chiste es lo que sucedió el pasado mes de Marzo en la Laponia Sueca, la carrera se llama Montane Lapland Artic Ultra y se desarrolla en unos bosques y montañas impresionantes situados por encima del círculo polar ártico. Éramos 7 participantes, un Alemán, un Australiano, tres Ingleses y dos Españoles, aunque al otro español lo descalicharon.

La prueba consiste en realizar 500 km en menos de 10 días y sin ninguna ayuda externa. Te piden unos conocimientos previos sobre supervivencia en el ártico y te exigen una lista detallada del material que tienes que llevar en todo momento junto con la comida en un pulka (trineo), que al inicio de la carrera puede llegar a pesar 25 Kg.

El recorrido está balizado y dado que la nieve acumulada en esa zona suele superar fácilmente el metro de altura intentan pasar con motos de nieve por el recorrido para facilitar la carrera, algunos tramos quedan firmes y bien marcados mientras que en otros había que utilizar raquetas y utilizar GPS para seguirlo.

Existen 6 check points distribuidos a lo largo del recorrido, algunos eran sencillas tiendas teepee, otros eran pequeñas cabañas de madera y en el mejor de los casos eran casas con todo tipo de comodidades. En estos puntos siempre había médicos que te revisaban pies, manos y orejas para detectar congelaciones, también intentaban mantener alguna conversación para evaluar tu estado mental. Sólo en 3 puntos tenías acceso a la bolsa con tu material de recambio y comida. En este tipo de carreras donde se duerme muy poco, se pasan muchísimas horas en solitario, el frio es extremo y el cansancio va haciendo mella, es frecuente tener alucinaciones. La segunda noche vi un tren parado, con vagones como los que transportan coches pero llenos de gente durmiendo en saco, al rato vi unas personas que me hacían la ola pero con unas pancartas de fuego. Lo peor de todo es que eres consciente de que eso que ves no es real, pero lo ves. Los últimos días simplemente veía personas a los lados del camino que desaparecían cuando me acercaba.

Mas o menos todos los días tenía la misma rutina, intentaba estar en movimiento hasta las 2 o 3 de la mañana. Cuando paraba primero me abrigaba bastante y mientras derretía nieve me ponía a cavar para preparar el terreno y montar la tienda, sacaba el saco/esterilla y me preparaba la cena liofilizada.

Uno de los grandes problemas de las actividades en el ártico es que el saco coja humedad y la pluma deje de abrigar, y aunque es un poco incomodo se duerme con una especie de sábana impermeable y el saco metido dentro de una funda de vivac para evitar la condensación.

Sobre las 4 o 5 me levantaba, desmontaba el chiringuito y me ponía en marcha. Mientras avanzaba desayunaba un café y me comía un paquete de galletas de chocolate, no había tiempo que perder. Más tarde Intentaba parar en algún momento durante el día para preparar la comida liofilizada. Hay que tener en cuenta que si llevas comida que se congela la tienes que meter el día anterior en el saco contigo y luego llevarla pegada al cuerpo. Además de comida, en el saco metía la ropa que podía estar un poco húmeda, las pilas, powerbank, gps, teléfono, termos…… aquello parecía el camarote de los hermanos Marx

Me había propuesto hacer al menos 60 km al día en 16 horas. Ya el primer día comprobé que mis estimaciones habían sido bastante optimistas, la nieve y la orografía del terreno no eran muy favorables. En las subidas era difícil superar los 3 km a la hora de media además tuve que hacer uso de las raquetas más de lo esperado.

La segunda noche tuve un fuerte y agudo dolor en un ojo y al día siguiente perdí la visión varias veces, sinceramente me asusté bastante porque ya había visto en una carrera anterior como una chica perdía un ojo por congelación. Sin ir más lejos, en la última que hice termine con congelación de segundo y tercer grado en dedos de la mano. Llegué atardeciendo al check points y los médicos decidieron que tenía que pasar la noche allí e ir al hospital más cercano al día siguiente, afortunadamente no estaba muy lejos de la ciudad más importante de la zona. Vinieron a buscarme en moto de nieve y me llevaron al hospital donde me diagnosticaron una infección en el ojo, ni idea de cómo la pillé, simplemente me dieron un colirio que tenía que utilizar durante 3 días y listo. Vuelta al check point, me puse en marcha pasado el mediodía y con ganas de recuperar las 18 horas perdidas en el incidente.

El siguiente tramo fue muy duro, casi todo subida y sabiendo que el siguiente check point estaba a dos días de distancia. Las noches ya empezaban a ser frías y mi termómetro marcaba el mínimo que era capaz de medir -35. No había nadie cerca y no existía rastro alguno de civilización, no me había sentido tan sólo en mi vida. Me vino un bajón impresionante y una idea se apoderó de mi " en cuanto llegue al siguiente check point me retiro", y aunque me de vergüenza reconocerlo iba a utilizar la excusa del ojo para no quedar muy mal. Fue llegar al check point y ver a los médicos y me volvió la ilusión. Descansé unas horas y de vuelta al frio.

Pasé por otro momento delicado el último día. Sabiendo que sólo me quedaban 50 km me puse en marcha con muchísimas ganas, iba disfrutando el camino como nunca antes lo había hecho en una carrera. Todo iba genial hasta que se levantó una tormenta de nieve, mientras fue de día se podía avanzar sin problemas, pero en cuanto se hizo de noche no se veía a un metro de distancia y el camino estaba tapado por la nevada. Al atravesar un lago era incapaz de saber hacia dónde ir, no había referencia alguna y acabé enterrado literalmente hasta el cuello en nieve sin poder avanzar, me tumbé

sobre la nieve y hundido en ella empecé a reptar tirando del pulka hasta salir del lago, ya en tierra estaba con nieve por la cintura y me costaba muchísimo moverme, me puse las raquetas pero era mucho peor, me hundía igualmente y no podía mover los pies. Saqué el teléfono pero pese a estar a 4 kilometros de la ciudad no tenía cobertura, así que me tenía que buscar la vida.

Por lo que marca el GPS, tardé 4 horas en hacer 450 metros donde encontré por casualidad una marca de la ruta, el subidón fue total, seguido de una desesperación equivalente al darme cuenta de que no sabía hacia donde ir, no se veía nada, era imposible encontrar las marcas de una moto de nieve que estaban por debajo de nieve. Me encontraba a 4 km de la meta y no era cuestión de tirar la toalla así que saqué el gps y tiré para adelante. Desde el maldito lago a la meta no había más de 5 kilometros y tarde 7 horas en hacerlos. Finalmente llegué de madrugada al meta totalmente consumido por esfuerzo de las últimas horas. Sinceramente una de las experiencias más increíbles de mi vida.