

# BECAS TODOVERTICAL 2023

Mi nombre es Maria del Carmen Biosca Ballesteros, madrileña de 39 años residente en los Pirineos desde el 2008.

Por medio de esta carta quisiera solicitar muy comedidamente tengan en cuenta mi candidatura para las Becas

TODOVERTICAL 2023 :

## **BREVE BIOGRAFIA:**

Deportista desde la infancia, comencé a correr por las montañas tardíamente a los 27 años cuando me trasladé a vivir al pirineo francés, en el 2011.

Mi pasión por correr fue creciendo poco a poco hasta que comencé a competir en el 2017.

Empecé por distancias cortas, pero rápidamente encontré el gusto por carreras de larga

distancia... Desde entonces mi vida deportiva se compagina entre mi país de origen y Francia, país

donde vivo.

## **AÑO DEPORTIVO 2023:**

Este año he tenido la oportunidad de participar en competiciones repartidas entre Francia y España tales como:

Senpereko Trail 42km (9 F), Gran Trail Sobrarbe 60km (2 F), Trail Hautacam 36km (3 F) así como carreras de ultra distancia como el Ultra Trail du Mont Blanc (25F) ò la CCC (60F).



Para finalizar la temporada, decidí participar por tercera vez en el Gran Trail de Peñalara, marcándome dicha carrera como objetivo de la temporada e intentando mejorar mi crono de años anteriores.

### **GTP:**

El 6 de octubre del 2023 tuve el honor de participar en el Gran Trail de Peñalara esta vez cumpliendo mi objetivo: completé la prueba sin asistencia externa en un tiempo de 16h24'.

La carrera de montaña denominada por las siglas GTP, se desarrolla en la Sierra de Madrid desde hace 10 años, pasando por puntos tan emblemáticos como el pico de La Maliciosa, La Granja de San Ildefonso o el «techo» de la Comunidad de Madrid: el pico de Peñalara (2428m), completando así un recorrido de aproximadamente 5000D+ para 105 km de distancia



*PICO DE LA MALICIOSA*

La prueba se desarrolló desde la noche del viernes 6 al sábado 7 de octubre, con salida en el pueblo de Navacerrada a las 23h30. Las condiciones meteorológicas fueron óptimas.

Dado que conocía la carrera, decidí comenzar con un ritmo tranquilo, dejando que mis pulsaciones no remontaran demasiado rápido sobre todo al comienzo de la prueba, donde se asciende en menos de 7 km un desnivel de aproximadamente 1000m culminando La Maliciosa.

Conocía la peligrosidad de la bajada hacia Cantocochino en la noche, con lo cual decidí continuar siendo prudente, pues quedaba mucha carrera y había mucho que perder si me lesionaba desde el principio.

La carrera discurría sin grandes problemáticas, salvo algunos momentos de confusión en el itinerario donde varios corredores nos perdimos antes de llegar a la Olla de San Blas.

El terreno algo más accidentado de lo normal por las últimas lluvias, supo respetar mis tobillos sin problema alguno.

El ajetreo comenzó antes de llegar al puerto de la Morcuera, en torno al kilómetro 40, donde algunos problemas gástricos me acecharon, teniendo que hacer varias paradas imprevistas y planteándome si seguir o no la carrera.



PERFIL DE LA CARRERA

Decidí continuar y no fue hasta el km 55, Rascafría, donde me aseguré que estaba en condiciones de continuar...

El día se despertaba poco a poco en la subida al Reventón, famoso puerto de montaña, cuando empezaba a notar la fatiga en las piernas.

La bajada a la Granja se hizo de manera tranquila... Fue cuando llegué al avituallamiento de La Granja, que supe que era primera mujer... Allí decidí sacar fuerzas de flaqueza y seguir luchando por mantener el puesto.

Subí hacia Peñalara con una gran motivación... Saber que era la primera mujer me dio alas para continuar con ímpetu.

En el puerto de Cotos me esperaba una cámara que me grababa. Aquello era como un sueño... y había llegado el día en que se cumpliría.

Me quedaba una larga subida hacia Bola del mundo con una bajada interminable por el famoso "tubo". Mi estómago ya estaba saturado y mis piernas aflojaban...

Me había marcado un objetivo en torno a las 16h, así que decidí apretar hasta llegar a meta, donde cumplí mi gran ilusión de ganar un ultra Trail y proclamarme vencedora de esta distancia en mi propia comunidad.



RECORRIDO DE LA CARRERA

TRACK CARRERA : gtp-penalara-2023 rana rev.gpx



Agradeciendo tengan en cuenta mi solicitud para dicha beca, me despido deportivamente:

MARIA DEL CARMEN BIOSCA BALLESTEROS

¡MUCHAS GRACIAS!