PRINCIPIANTES Correr en invierno

RUNNER'S WORLD

WWW.RUNNERS.ES
DICIEMBRE 2008 · NÚM. 82 · 3,30 €

CALENDARIO 200 CARRERAS
Elige tu prueba preferida

Corre mejor

- PLAN DE ENTRENAMIENTO POST COMPETICIÓN
- TRUCOS PARA MOTIVARTE CONSTANTEMENTE
- APRENDE A SUPERAR LOS BAJONES

Nuria Fernández
Atleta Internacional

Velocidad con menos esfuerzo

La solución, cambios de ritmo

Especial zapatillas

Los 15 mejores modelos

Oro, incienso y comida

Platos navideños para runners

Cómo afrontar la competición

La psicoterapia, tu mejor amiga

La diagonal de los locos

El paraíso está en Isla Reunión, ¿o el infierno?

AL ESTE DE MADAGASCAR, EN MEDIO DEL OCÉANO ÍNDICO, UN VOLCÁN ASOMA SU PICO POR ENCIMA DE LOS 3.000 METROS. LAS NUBES TROPIEZAN Y CUBREN LAS PARTES ALTAS, DONDE LAS CONTINUAS PRECIPITACIONES FAVORECEN UNA VEGETACIÓN EXUBERANTE. SI DIBUJÁRAMOS EL PERFIL DE SU RELIEVE ÉSTE PARECERÍA LA DENTADURA DE UN TIBURÓN. SI DECIDES CRUZARLA CORRIENDO...

Por Eduardo Fernández Agüera / Fotografía de Noël Thomas/IMROI

Para entender lo accidentado de su relieve, imaginemos un montón de harina, cuyo pico vamos erosionando a base de cortes con una cuchara. Si pudiéramos hacernos tan pequeños como un grano de arena y descendiéramos sobre el montón, nos encontraríamos entre montañas, desfiladeros, paredes, barrancos... Así es este oasis del Índico y es lo que uno se encuentra en el Gran Raid de Reunión, una travesía de montaña que cruza la isla en diagonal de costa a costa durante 145 kilómetros con un desnivel acumulado de 9.000 metros. Por mucho que te lo imagines, por mucho que te lo cuenten, hasta que no te plantas allí en medio no tienes ni idea de lo que te espera.

Nada más llegar, durante mi visita a los organizadores, Philippe se ofreció a resolver todas las dudas. Como lo vi algo emocionado, rayando la excitación, le pregunté si había hecho alguna vez el raid, "cinco veces", me respondió con la piel de gallina. "Una carrera que despierta pasiones", pensé. Durante los días previos me centré en descansar y preparar las bolsas de asistencia, donde podía depositar comida y ropa seca entre otras cosas imaginables. Una la dejaría en el kilómetro 70 y otra en el 120.

Todo listo. La salida tenía lugar a las doce de la noche en Cap Méchant, en la costa sureste. A partir de ese momento teníamos 65 horas como máximo para completar el recorrido. Una marea de

2.300 corredores emprendió la marcha por la carretera paralela a la playa. A unos cinco kilómetros giramos a la izquierda y comenzamos a subir por una pequeña pista forestal, cada vez más pronunciada, en dirección al volcán de La Fournaise. De pronto, un nuevo giro: dejamos la pista y nos introducimos por una especie de pasadizo que ascendía vertiginosamente por la ladera del volcán. Se acabó lo bueno; a partir de aquí, un estrechísimo sendero lleno de piedras, hoyos, raíces, agua, fango… y a trepar con pies y manos. Así estuvimos toda la noche hasta que, al filo de la mañana, comencé a ver algunas estrellas; ya estábamos saliendo de la selva y nos acercábamos a la cima. Cuando llegó el día nos encontramos sobre un mar de lava solidificada. La Fournaise asomaba su pico por encima de las nubes. Habíamos llegado al puesto de control número uno, donde apenas descansé el tiempo de comer algo de fruta y tomar un café caliente; no había tiempo que perder.

Continuamos por la Plaine des Sables, un altiplano espectacular, de aspecto marciano, en torno al volcán. Desde que se hizo de día y dejamos de ascender con tanta virulencia, comencé a correr cuando el terreno me lo permitía, pero pronto nos encontramos con una pared que daba fin a la efímera llanura. A partir de aquí, una senda practicable a duras penas que zigzagueaba sin parar en dirección al lugar conocido como el Oratorio de Santa Teresa, una

especie de pequeño altar con imágenes sagradas y flores situado en una encrucijada alpina. Estábamos en el kilómetro 37 a 2.400 metros de altitud. El día radiante que nos encontramos por la mañana estaba cambiando a gris oscuro a medida que avanzábamos hacia el interior de la isla. Las subidas y bajadas se iban alternando. Corríamos por el GR R2 hasta Piton Textor, luego Piton Rouge y a continuación la Plaine de Cafres, un área más llevadera para las piernas donde predominan los prados con pendientes suaves. Corría a buen ritmo, saltando vallas, pasando de una finca a otra, bajo una lluvia incesante que, unida al sudor, acabó por mojarme completamente.

No duró mucho aquel receso; otra vez a subir, ahora por un sendero embarrado y pedregoso. Seguía lloviendo, hacía frío y a medida que ganábamos altura, las piedras iban cobrando protagonismo. Nos dirigíamos al refugio de Piton des Neiges, el punto más alto de la travesía, a 2.484 metros. Llegar hasta aquí me costó "una vida". Con paso lento y constante progresaba entre las rocas tirando de pies y manos. Esperaba algún receso pero no llegaba. De vez en cuando paraba para coger un poco de aire. Los otros corredores hacían lo mismo; respirar, jadear, avanzar, descansar pacientes antes de continuar. Después de no sé cuánto tiempo el refugio apareció ante nosotros, como siempre, bien provisto de comida: refrescos, agua, cereales, café, fruta... Próximo destino: el circo de Cilaos y el pueblo que lleva su nombre, primera gran escala de la travesía, donde podría recoger la primera bolsa de asistencia, descansar algo y cambiarme de camiseta.

El descenso hasta Cilaos fue la peor parte del recorrido. Avanzábamos peligrosamente cuesta abajo por un bosque tropical en la ladera de la montaña; recuerdo mucho frío, lluvia, más barro... algunas partes había que atravesarlas sobre una escalera a modo de pasarela. Cuando habíamos avanzado algo pudimos, al menos, andar normalmente. Íbamos en grupo, en fila india y sin perder de vista el sendero, pues se podía resbalar con facilidad y caer al vacío. De manera que durante horas la única imagen que tenía era la del sendero con sus miles de formas y obstáculos, y los pies del que caminaba delante de mí. Como si de una experiencia hipnótica se tratara, el movimiento repetitivo me fue abstrayendo poco a poco hasta que comencé a tener sensaciones extrañas, divagaciones a las que intentaba encontrarle sentido, sin éxito. Era como cuando tienes fiebre y estás transportado a otra dimensión, a otra lógica. De vez en cuando dirigía la vista al vacío a ver si veía el pueblo, pero no. Seguía bajando con la sempiterna imagen del sendero con sus obstáculos y los pies del de delante. Llegué al pueblecito de Cilaos agotado, con las piernas destrozadas, muerto de frío y acordándome de mi casa, mi mujer y mis hijos. No veía forma de continuar en esas condiciones, así que decidí entrar en un pabellón habilitado como comedor, secar la ropa y después intentar dormir algo en alguna de las tiendas que el ejército había improvisado en el campo de fútbol del pueblo. Después ya veríamos.

Philippe me recomendó que no descansara mucho tiempo en Cilaos para no enfriarme demasiado y le hice caso. Me eché una hora más o menos y al salir de la tienda de campaña ni llovía ni hacía frío. La ropa seguía húmeda, pero no mojada. Eran las nueve de la noche, tiempo para un café y continuar la marcha. Unas flechas sobre el adoquinado indicaban la salida del pueblo hacia "la boca del lobo". Completamente a oscuras, con la única luz de la linterna frontal, caminaba de nuevo. Oía el curso de ríos, cascadas, otras veces el croar grave y ensordecedor de alguna rana que parecía gigante. El tortuoso sendero ascendió

LAURENT JALABERT. El ahora retirado ciclista francés también participó en esta prueba de ultradistancia. Hubiera estado bien haberle podido preguntar si qué era más dura una etapa del Tour de Francia o la Diagonal de la Isla Reunión.

EL MOMENTO. Siempre los instantes previos a la salida en una carrera, mucho más en una de estas dimensiones, están cargados de emociones y también de dudas, pero sobre todo están repletos de ganas por comenzar cuanto antes a disfrutar.

El Gran Raid a vista de pájaro

Días después de la carrera tuve la oportunidad de sobrevolar la isla. Fuimos en dirección al volcán y a la vuelta, Serge, el piloto, me ofreció seguir el itinerario del raid. Fue emocionante ver los lugares por donde había pasado días antes. Los senderos eran en ocasiones apenas apreciables entre el manto verde que cubre las montañas. Cuando bajé del ultraligero me di cuenta de que había completado una experiencia redonda. Y es que para conocer esta isla hay que patearla, pero también sobrevolarla, dos perspectivas de un lugar como pocos en el Planeta.

El acontecimiento del año

El Gran Raid es el acontecimiento más importante del año en Isla Reunión. Quizá me equivoque, pero la sensación que tengo, después de ver la masiva participación y observar a la gente, es que este raid es algo así como una peregrinación que algunos hacen siempre que pueden y otros al menos una vez en la vida. Cruzarla a pie es la forma en que ellos manifiestan sentirse parte de ella, la disfrutan y la sufren por igual en todo su esplendor, con toda su magia.

hasta Col du Taïbit y de ahí a Marlá; toda la noche en marcha; subiendo, bajando, subiendo, bajando... Sobre las cuatro de la mañana andaba ya medio "ido", así que tendí la bandera de Andalucía en el suelo para que me aislara un poco del rocío y me tapé con la manta de supervivencia. Dormí una hora y al despertar ya había amanecido casi por completo. Comencé a descender hasta el área conocida como Les Trois Roches, en el fondo de otro gran circo: Mafate. El avituallamiento estaba junto a un imponente río pedregoso, con poco agua en estas fechas y rodeado por

TODO LO QUE TE FALTA...

RUNNER'S

NUMEROS ATRASADOS 3'30 €

ESPECIALES 3'95 €

ARCHIVADORES 6'00 €

GPS área Creativa

POR TELÉFONO, FAX, INTERNET Y CORREO

902 360 667
FAX 902 360 668
tienda.motorpress-iberica.es
suscripciones@gps.grupogyj.es
MOTORPRESS-IBÉRICA
SERVIPRESS
C/Albasanz, 15A
28037 MADRID

Título RUNNER'S	PVP	Unds.	Importe
			€
			€
			€
			€
			€
Gastos de Envío: Tarjeta de Crédito/Cheque bancario (+1,50€)			€
		SUMA TOTAL	€

Nombre y Apellidos:
Domicilio:
C.P.: Población: Tel.:
Provincia: C.I.F./D.N.I.:

FORMA DE PAGO:
☐ Tarjeta de Crédito: ☐ VISA ☐ 4B ☐ MCARD
Nº:
Fecha caducidad:
☐ Adjunto cheque nominativo a Motorpress Rodale, S.L.
Firma:

Pedidos para fuera de España consultar gastos de envío.

Se le informa de que sus datos serán incluidos en un fichero del que es responsable Motorpress Rodale S.L. La finalidad del tratamiento es mantener la relación negocial con Ud. y poder ofrecerle publicidad y promociones de nuestras revistas, y futuras publicaciones dedicadas al motor, tecnología, ocio, entretenimiento, estilos de vida, divulgativas y de interés general y otras similares). La respuesta es voluntaria. En caso de querer ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y, en su caso, oposición al tratamiento de sus datos, por favor, diríjase al responsable del fichero en la calle en calle Albasanz, 15 Edificio A, 28037 Madrid

la descomunal pared del circo. Era como estar dentro de un gran cráter. Esta parte del recorrido, que me presentaron como la más dura, fue también la más espectacular. Un sol radiante secó de inmediato la ropa y las zapatillas (había metido los pies en más de un río durante la noche). Estuvimos toda la mañana subiendo y bajando paredes impresionantes, muy despacio, muy cansados.

Pasado el medio día el tiempo empeoró de nuevo mientras atravesábamos un bosque con bambús gigantes. Finalmente, Deux Bras, la última gran escala, donde, siguiendo las indicaciones de Philippe, comería bien, me daría un masaje y... a por el último tramo. A la salida de este improvisado campamento muy "cool" montado por el ejército, que significaba el punto de partida del último gran tramo de la carrera, podía leerse en un rótulo: "Bienvenidos a la casa de los locos. 26.6 km". Era la distancia que nos separaba de la meta. Salí acompañado de dos compañeros que conocí por el camino, en dirección a la cumbre del Dos D'Ane, una ascensión que duró horas y horas. Cuando llegamos arriba, Guy, uno de los compañeros, reunionés y conocedor de la zona, advirtió: "mucho cuidado, que la cresta es muy delgada y si resbalas te espera el abismo". Buen consejo en un momento en el que casi no podía mantenerme en pie, mareado y enclenque. Anduvimos por la afilada cresta durante un buen rato, completamente de noche, claro. Cuando iniciamos el descenso, sinceramente, creí que estaba alucinando. El sendero estaba completamente cubierto por una capa de barro que lo hacía impracticable; caíamos al suelo cada dos por tres, tratando de agarrarnos a las ramas de los árboles para evitarlo. Aquello era de locos, de risa... parecía de todo menos real.

Completado este tramo entramos en lo que a mí me pareció un pasadizo dentro de un jardín, aunque en realidad no tenía ni idea de dónde estaba. Por el pasillo abierto entre la maleza apenas cabía una persona. La condensación de la humedad era tal que las gotas de agua reflejaban la luz de la linterna y no se veía nada. El fangal me tiraba al suelo una y otra vez, pero no me detenía; quería llegar cuanto antes.

Alcanzamos Colorado, el último avituallamiento antes de Saint Denis , la capital de la isla y nuestra ansiada meta, hacia donde nos precipitamos con euforia pero vacíos de energía. Comenzamos a ver las luces de la ciudad, pero el estadio de La Redoute, donde estaba la meta, no aparecía. Me vine abajo al ver que no llegaba y me sentía desfallecer, pero me decía: "¡Vamos!, tiene que quedar muy poco, despierta y sigue, que ya estás allí". Al fin vinos el campo de fútbol del estadio, verde, radiante en la oscuridad. Eran las cuatro y media de la madrugada, 51 horas y 43 minutos después de dejar Cap Méchant. El ganador, Pascal Parny, hacía 30 horas que había llegado. Antes de la carrera pensaba en cómo me sentiría al cruzar la meta, si es que acababa. Ahora no recuerdo sentir nada, sólo un lío muy grande en la cabeza. Eso es todo.

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO El paisaje durante todo el trazado era de lo más variado, los vadeos de ríos se sucedían y se intecalaban con ascensiones por senderos de montaña rodeados de monte bajo, retamas y rocas volcánicas.