Especial Las Mejores Zapatillas Pág 88

RUNNER'S WORLD

WWW.RUNNERS.ES

Tu plan perfecto

10 trucos para correr más rápido
Cómo planear tu mejor carrera
Los secretos de Abel Antón

PRINCIPIANTES
Entrena en sólo 3 días

Cura tus lesiones
El secreto en la pág. 28

Pierde PESO

Consigue tu mejor forma corriendo

LAS MEJORES CIUDADES PARA CORRER EN ESPAÑA

183 Carreras en primavera

Aventuras extremas
›› Transgrancanaria
›› Yukon Artic Ultra

Adivinamos tu marca
Prueba el 2 x 6.000

La comida milagrosa

Descubre todos sus beneficios

ABRIL 2008 • NÚM. 74 • 3,30 €

YUCON ARCTIC ULTRA

Un perro andaluz

Por Eduardo Fernández-Agüera

ESTO TAMBIÉN ES UNA CARRERA Desde luego que esta no es una imagen muy habitual en las carreras a las que estamos acostumbrados por aquí. Muestra de que nos encontramos ante una carrera de esas que se pueden calificar de especial.

Este es el título del cortometraje de Luis Buñuel, considerado la obra más significativa del cine surrealista. Una película con constantes alusiones al sueño y al delirio, algunas de las sensaciones que me invadieron durante mi experiencia en la Yukon Arctic Ultra, una carrera-travesía de 300 millas en ocho días y una sola etapa. Tirando de un trineo, pero sin perros, y en pleno invierno ártico, muy lejos de mi natal y cálida Sevilla.

¿Alguien da más? Pues sí, porque cada dos años, la carrera amplía la distancia hasta las 430 millas (una milla es igual a 1,6 km). Y uno se pregunta, ¿hasta dónde vamos a llegar? Pero en eso pensamos poco los amantes de lo extremo y lo único que nos interesa es si podríamos hacerlo. Esa incógnita fue precisamente la que me llevó a emprender un proyecto personal consistente en realizar tres de las carreras de ultra resistencia más duras del mundo, cada una de ellas en entornos extremos y opuestos: tórrido, gélido y húmedo. La Yukon Arctic Ultra (YAU) supone el segundo reto del proyecto, después del legendario Marathon des Sables (MDS).

Los preparativos de la YAU, como los del MDS, suponen un incesante acopio de información con el objetivo de elegir la mejor opción en cada apartado: alimentación, ropa, zapatillas... si bien es cierto que en el caso de la YAU no debe existir prácticamente margen de error debido a las temperaturas extremas con las que se desarrolla esta carrera, entre -10° C y -30° C de media. En este sentido, opté por pedir a Robert Pollhammer, organizador de la prueba, un listado completo de todo el equipo necesario y procuré siempre hacer caso a sus recomendaciones.

Días antes de partir, las noticias informaron de una ola de frío en Canadá, con temperaturas de hasta -50° C. "Bueno, la cosa se pone emocionante", pensé sin querer darle más vueltas al asunto, porque lo mejor es no pensarlo demasiado. Ya, a esas alturas, la suerte estaba echada. Durante el viaje, tuve la mala fortuna de que extraviaron mis maletas en Frankfurt, así que llegué a Whitehorse con -35° C y lo puesto: zapatillas y calcetines fresquitos de running, pantalón vaquero y un polar fino. Cuando desembarqué del avión tuve que andar unos metros hasta entrar en el edificio del aeropuerto y el frío que pasé en escasos 10 segundos fue tal que después estuve titiritando 5 minutos. Pensé que aquel frío era, sencillamente, insoportable. Al reclamar el equipaje me comunicaron que, efectivamente, se encontraba en Frankfurt, y que no llegaría hasta dos días después. Mientras me daban la fatal noticia, una mujer merodeaba por allí. Era alta, esbelta y rubia, de pelo corto. Parecía una atleta.

Los dos días siguientes los pasé sin salir del High Country Inn, el hotel donde me alojaba a cuya entrada da la bienvenida una enorme talla en madera de un oficial de la Real Policía Montada

AL FILO DE LO IMPOSIBLE Estamos muy acostumbrados a ver imágenes muy similares a estas en el programa de TVE, Al filo de lo imposible, pero no es una estampa tan habitual en el mundo de las carreras.

¡NO PUEDO MÁS! Esta sí que es una de esas imágenes de las que se podría decir que valen más que mil palabras. En ella se muestra todo el sufrimiento y lo duro que puede significar avanzar unos metros en determinadas condiciones.

del Canadá. Sólo hice un par de salidas fugaces al centro con un chaquetón que me dejó Robert. A pesar de lo cerca que estaba, tenía que buscar cobijo cada tres o cuatro minutos. La barba se helaba en el acto, me asfixiaba y rápidamente dejaba de sentir las extremidades inferiores. Durante esos días, los inexpertos debimos hacer un curso de entrenamiento, dentro del cual estaba programada una salida al exterior para, entre otras cosas, encender el hornillo y aprender a descongelar nieve, única forma de conseguir agua una vez en carrera y entre puestos de control. Las consecuencias fueron desastrosas para un compañero, a quien se le congelaron todos los dedos de las manos. Después de este desagradable incidente y viendo que las temperaturas bajaban más y más cada día, "los que íbamos a morir" nos mirábamos con una medio sonrisa entre intrigante y temerosa. La organización no estaba menos confusa, pues jamás tuvo que enfrentarse ante tales temperaturas; el record el día de la salida estaba hasta entonces en -20° C.

El día de la carrera, el canal de televisión Weather Network anunciaba para Whitehorse una temperatura de -43° C. A pesar de todo, la organización optó por que tomáramos la salida, aunque cambiando el recorrido a última hora, pues unas millas al norte, hacia donde nosotros nos dirigiríamos, hacía -50° C. Y por allí, sencillamente, no se podía pasar. De manera que iríamos hasta el Check Point (CP) 1, a 26 millas de distancia, y después volveríamos a Whitehorse. Un trayecto que deberíamos hacer dos veces para completar las primeras 100 millas. La salida estaba prevista a las 10.30 horas desde la estación de ferrocarril de la White Pass and Yukon Route, a orillas del río Yukón. Tuvimos que esperar un buen rato, pues las motos de nieve que debían reconocer el terreno previamente habían dejado de funcionar debido al frío. Logró llegar una y al fin pudimos partir. A partir de aquí, la experiencia que recuerdo es una delirante mezcla de sueño y realidad. Hacía mucho frío y el cielo estaba encapotado. Entramos en el río Yukón apenas unos metros después de la salida. La pista estaba blanda debido a la fuerte nevada que estaba cayendo, por lo que el pie se hundía en la nieve a cada paso. Eché una ojeada a la brújula del bastón: estaba helada. Con la cabeza totalmente cubierta y tres capas de guantes,

avanzaba con ritmo lento y repetitivo, ligeramente inclinado hacia delante para contrarrestar la resistencia del trineo. Al cabo de unas horas empecé a perder sensibilidad en los dedos del pié izquierdo, por lo que decidí ponerme un parche calentador bajo los calcetines. Todo rapidísimo, pues a esas temperaturas recomendaban no parar.

Unas horas después, ya jadeante, fui a subirme la polaina del cuello para protegerme pómulos y nariz, pero no la encontré; en su lugar toqué una pieza grande y rígida que me pareció la parte delantera de un casco. Pero sabía que no podía ser un casco. ¿Qué era entonces aquel bloque que se movía hacia arriba y hacia abajo sin poder quitármelo? No era capaz de saber lo que estaba pasando, así que decidí olvidarme de aquello, so pena de sumirme en un cuadro paranoico.

Sobre las seis de la tarde, anocheciendo ya, la pista abandonó el río Yukón y giró bruscamente hacia la izquierda. Una voluntaria me salió al paso. "Welcome to the Takkini river", me dijo al tiempo que me invitó a calentarme junto a un gran fuego, una oferta que rechacé, pues me encontraba con ánimos de seguir y ansioso por llegar. Estaba en la desembocadura del río Takkini. Éste último interminable tramo lo hice ya de noche y me llevó 5 horas completarlo hasta llegar exhausto al CP1. Por el camino tuve que ponerme otro calentador en el pie derecho. En el CP1, una improvisada tienda de campaña servía de refugio... para la organización. A los corredores sólo se nos permitía entrar para calentarnos un poco a nuestra llegada y tomar algo caliente. Después "a la calle", a dormir junto a un fuego bajo el cielo helado y estrellado. A pesar del frío y gracias al buen equipo que llevaba, pude descansar unas horas hasta la madrugada siguiente.

Cuando me desperté, tenía tanto frío que quemé uno de los guantes de acercarlos tanto al fuego. Decidí no perder tiempo y continuar la marcha, de vuelta a Whitehorse. Llené la mochila de agua caliente, me apliqué dos nuevos calentadores bajo los pies y a caminar de nuevo. El día, más soleado que el anterior, descubrió unos paisajes maravillosos desde el mismo caudal helado del Takkini, que avanzaba serpenteando en una sucesión inacabable de meandros, camino esta vez de su desembocadura en el Yukón. Pero pronto esas agradables sensaciones desaparecieron ante el frío implacable que te envuelve y comprime y crea ese ambiente satinado, cargado y vaporoso que todo lo hiela. Llegué bien hasta la desembocadura, pero la segunda parte de la etapa me costó la propia vida completarla; el sol cayó de nuevo y la temperatura cayó también con él. Como en el día anterior, la pérdida de sensibilidad en los dedos era constante. Cuando tocaba comer, me quitaba el guante grande y me quedaba con los dos más finos para poder sacar la comida que mantenía en el interior de la ropa, cerca del calor corporal. Si sacaba un gel, en los pocos segundos que se tarda en absorberlo se congelaba y el último resto ya costaba extraerlo. Cuando volvía a ponerme el guante, la humedad interior que mantenía por la transpiración de la palma de la mano se había helado y ya no perdía más la consecuente rigidez. Además, uno o dos dedos perdían sensibilidad, por lo que debía estar moviéndolos sin cesar durante unos minutos hasta que un ligero hormigueo anunciaba que volvían a la vida. Así estuvimos durante los días de competición, más pendientes del peligro que de la propia carrera. Y así, doce horas después de dejar el CP1, llegué a Whitehorse sin poder dar un paso más, agotado y con los pies hinchados y doloridos. He de reconocer que me encontraba atemorizado. Pero ahora tocaba descansar.

A la mañana siguiente aún no me había recuperado y necesitaría otras 24 horas para recobrar el ánimo y que el dolor e hinchazón de los pies menguaran. Pero ese tiempo extra de descanso me supondría la descalificación. Sopesando las opciones y consciente de sus consecuencias, opté por no salir, pues creía que, en el estado que me encontraba, no aguantaría. No obstante la organización

TODO ESTÁ HELADO Ahora estamos atravesando un lago, al menos eso dicen los mapas, claro que debe ser en otra época del año. En estas fechas todo es blanco.

CHECK POINT 1 Estas eran todas lasinstalaciones del CP1. La tienda, para la organización y la dura nieve y el fuego, para los participantes.

me dio la oportunidad de continuar en carrera una vez recuperado, aunque fuera de clasificación. Así que desde Whitehorse nos desplazamos hasta Pelly Crossing, un asentamiento a orillas del río Pelly, donde debía terminar la carrera antes del cambio de itinerario. Esta etapa tenía una distancia de 50 km y tardé en completarla 17h30' hasta llegar a Pelly Farm, una onírica granja situada también a orillas del río, en medio de la nada. Llegué en un estado lamentable, tanto físico como psicológico; y una vez más fui vencido, aplastado y fulminado por el implacable frío ártico. Aquí terminó definitivamente mi experiencia.

Sólo tres corredores quedaban en carrera: el neozelandés Jerym Brunton (que abandonaría dos días después), el holandés Chris Hamerlinck, que acabaría clasificado segundo; y la vencedora, una mujer estadounidense de espíritu insuperable, Diane von Deeren; la misma rubia, alta y esbelta que merodeaba por el aeropuerto cuando reclamaba el equipaje.

Durante los últimos días de carrera y los que permanecí allí después, las temperaturas recuperaron sus valores normales y volvió a lucir el sol. El día de mi regreso hacía -3° C. ¡Dichosa ola de frío!

DATOS BÁSICOS

- **LUGAR:** Yukón (Norte de Canadá, frontera con Alaska).
- **MODALIDAD:** A pie, en bici o sobre esquís (sólo o tirado por perros).
- **DISTANCIAS:** Maratón (26 millas), 100 millas, 300 millas y 430 millas (cada 2 años).
- **RECORRIDO:** discurre por las mismas pistas de la Yukon Quest, la carrera de perros de trineo más dura que existe, que une Fairbanks (capital de Alaska) con Whitehorse (capital de Yukón). La Yukon Quest supone todo un acontecimiento en la región y sus 1000 millas de pistas se abren paso entre ríos, lagos y bosques, todo absolutamente helado en el mes de febrero, cuando tienen lugar estas pruebas.

Olvídate de las lesiones con

NOVAFIS

La mejor calidad/precio del mercado ya está a tu alcance!

res deportista y sufres de periostitis, contracturas, sobrecargas musculares, pinzamientos, nes, roturas fibrilares, tendinitis, condromalacia rotuliana, contracturas, fascitis plantar, o quier otra lesión deportiva, en NOVAFIS encontrarás el tratamiento perfecto.

quieres reservar tu cita, llama al tel. 91 501 95 68.

arios mañana: L-V, de 10:30 a 14 horas. Horarios tarde: de L a V, de 16 a 21 horas.

VAFIS, C/ Sierra de los Filabres, 3, local (junto al ambulatorio). Metro: Puente de Vallecas.

Tres supércampeones, medallistas internacionales son clientes habituales de **NOVAFIS**. **Juan Carlos de la Ossa** (subcampeón de Europa de cross y campeón de España), **Arturo Casado** (campeón de España, 3º de Europa y 4º del mundo en 1.500 m), y **Patricia Sarrapio** (campeona de España y campeona Iberoamericana en triple salto). Toda una garantía de la alta calidad del servicio ofrecido en **NOVAFIS**.