

GORE-TEX TRANSALPINE RUN 2008

UNA CARRERA O UN VIAJE

Dicen que si uno sabe esperar todo llega, de manera que ya estamos, la cuarta edición de la Gore Tex TransAlpine Run está a punto de comenzar.

Texto: Carlos García Prieto.

La historia de esta prueba empieza en 2005 con 97 equipos que corrieron desde Oberstdorf, en el sur de Alemania, en siete etapas. La carrera fue un éxito y el año siguiente, con la fiebre del trail running ya iniciada, 120 equipos tomaron la salida, con un panorama aun más duro: 240 kilómetros de montaña en ocho etapas, con 14.000 metros de desnivel. Parece que ni aun así se consigue desmoralizar a los competidores, que en el año 2007 siguen aumentando hasta los 170 equipos, aunque nada comparable a la presente edición, en la que 241 equipos de dos corredores cada uno estamos preparados en la línea de salida.

Nos esperan casi 300 kilómetros con casi 16.000 metros de desnivel positivo en una ruta completamente nueva, desde Ruhpolding, en Alemania, hasta Sesto en el Alto Adige Italiano. Lejos queda el día que te inscribes, los días de entreno y de preparativos, ahora solo tienes a tu compañero y un helicóptero que sobrevuela la salida minutos antes de empezar.

La organización es milimétrica, como buenos alemanes, y no deja nada al azar. Cuando llegas a Ruhpolding te guían con carteles hasta una recepción donde encuentras todo lo que puedas necesitar: la entrega de la documentación de la carrera, la bolsa del corredor -donde cada uno debe meter lo que necesita para toda la semana-, el masajista, las instrucciones para el campamento de cada noche, y una pequeña tienda para gastar algo de dinerillo. La emoción empieza ya y lo mejor es tranquilizarse, queda mucho por delante.

La prueba se desarrolla en parejas por seguridad. El tipo de terreno, alpino, y los pasajes por donde se corre, algunos con cierto riesgo, hace que se tomen todas las medidas preventivas para asegurar el perfecto desarrollo de la carrera. Una lista de material obligatorio debe llevarse en todo momento de manera que se pueda solucionar *in situ* y con rapidez cualquier percance. Al final se corre por el monte y todo puede suceder.

En cualquier caso, en el reglamento se puntualiza que los participantes deben:

- Tener experiencia en alta montaña.
- Saber moverse con soltura en senderos alpinos y en terrenos abiertos y expuestos.
- Saber escalar y/o atravesar zonas aseguradas por cuerdas.
- Poseer buen sentido de la orientación, incluso en condiciones de baja visibilidad,
- Leer mapas topográficos o perfiles,
- Ser capaces de aplicar medidas de emergencia y primeros auxilios.

Lo cual, según se mire, te hace animarte más o que se te pongan los pelos de punta.

Material Obligatorio de seguridad

El material que se debe llevar siempre encima para minimizar riesgos, según la organización, es:

- Chubasquero completo para los dos miembros del equipo.
- Capa de abrigo para debajo del chubasquero.
- Guantes y gorro de abrigo.
- Equipo de emergencia compuesto de: Manta térmica, kit de primeros auxilios.
- Libro de ruta y mapa de la etapa (entregado por la organización).
- Mochila o riñonera para llevar todo lo anterior.

TRAIL

Etapa 1, de Ruhpolding (GER) a St. Ulrich in the Pillerseetal (AUS)

Salida: 11:00 a.m.
Distancia: 37,68 Km.
Desnivel positivo: 1.223 m.
Desnivel negativo: 1.034 m.

Etapa 2, de St. Ulrich in the Pillerseetal (AUS) a Mittersill (AUS)

Salida: 07:00 a.m.
Distancia: 48,56 Km.
Desnivel positivo: 2.794 m.
Desnivel negativo: 2.856 m.

Etapa 3, de Mittersill (AUS) a Neukirchen (AUS)

Salida: 08:00 a.m.
Distancia: 27,66 Km.
Desnivel positivo: 1.504 m.
Desnivel negativo: 1.417 m.

Etapa 4, de Neukirchen (AUS) a Prettau/Ahrntal (ITA)

Salida: 07:00 a.m.
Distancia: 46,22 Km.
Desnivel positivo: 2.051 m.
Desnivel negativo: 1.457 m.

Etapa 5, de Prettau/Ahrntal (ITA) a Sand in Taufers (ITA)

Salida: 08:00 a.m.
Distancia: 36,82 Km.
Desnivel positivo: 1.447 m.
Desnivel negativo: 2.048 m.

Etapa 6, de Sand in Taufers (ITA) a Antholz (ITA)

Salida: 08:00 a.m.
Distancia: 24,83 Km.
Desnivel positivo: 1.983 m.
Desnivel negativo: 1.612 m.

Etapa 7, de Antholz (ITA) a Niederdorf (ITA)

Salida: 07:00 a.m.
Distancia: 42,195 Km.
Desnivel positivo: 2.788 m.
Desnivel negativo: 2.870 m.

Etapa 8, de Niederdorf (ITA) a Sesto (ITA)

Salida: 08:00 a.m.
Distancia: 33,88 Km.
Desnivel positivo: 2.220 m.
Desnivel negativo: 1.969 m.

SIGUE EL RELATO

La Gore Tex TransAlpine Run es dura, muy dura, pero no solo por el hecho de ser 300 kilómetros corriendo, sino que se hacen a lo largo de una semana.

Esto implica que se necesita una estrategia, un planteamiento inicial de lo que se quiere conseguir, y una intención y deseo fuerte de alcanzarlo. A lo largo de la semana la cabeza y el cuerpo, por separado o juntos intentaran hacernos cambiar de idea... ¡así que aguantad!

Hay que ser capaces de aguantar todas las mañanas el deseo irrefrenable de correr, pero en dirección a casa, y soportar la rutina diaria, levantarse después de dormir en el suelo, junto con el resto de los corredores, un desayuno y listos para la revisión de daños, la etapa de cada día, y al llegar, lo mismo: revisión de daños, un masaje, si lo has contratado,

aunque no merece mucho la pena, y una cena, que según donde toque será más o menos buena.

En mi opinión, con el actual planteamiento de carrera, durmiendo en palacios de deporte y apoyándose en estructuras locales para las cenas y desayunos, la carrera ha llegado a su cupo máximo de participantes, encontrándose a veces en situaciones de "un baño para cada 20" que no ayudan a relajarse. En cualquier caso, los voluntarios de la carrera, a pesar de su cansancio, no dejan de poner su mejor sonrisa, para ayudar.

Cada día se viaja, y eso es una de las cosas más atractivas de la carrera. Se cambia de sitio y se desplaza toda la caravana junto con los corredores para montar el show en cada uno de los pueblos que amablemente han aceptado nuestra presencia. Esto implica una buena dosis de adaptación y cada

final de etapa hay que buscar el campamento, el restaurante, las duchas, los baños, los masajistas, el servicio médico y a los amigos, pero eso, al final, no deja de ser parte de la vida, así que tiene su gracia, aunque después de correr 45 kilómetros por el monte no se la encuentres fácilmente.

La Gore Tex TransAlpine Run es un desafío, una prueba suprema para aquellos que la quieran aceptar, que quieran comprobar hasta donde puede llegar su aguante, y se quieran medir con los mejores equipos del mundo, corriendo por el monte. Esperemos que la organización, en su enorme sabiduría, decida pulir determinadas aristas que deben suavizarse para que una carrera con tal cantidad de gente, a lo largo de una semana, se desarrolle perfecta, y todos nos sintamos formar parte de la gran familia de la TransAlpine.

ESTE MES HEMOS PROBADO...

HAY OPORTUNIDADES BUENAS Y OTRAS ÚNICAS, Y LA OPORTUNIDAD DE PROBAR EL MATERIAL QUE HEMOS PROBADO EN LA GORE TEX TRANSALPINE RUN HA SIDO ÚNICA. DADO QUE NO TENEMOS EL ESPACIO QUE QUERRÍAMOS PARA ANALIZARLO EN PROFUNDIDAD, PARA LA INFORMACIÓN DE BASE NOS PODEMOS DIRIGIR A CADA FABRICANTE; AQUÍ INTENTAREMOS PONER LOS PUNTOS SOBRE LAS ÍES.

**Zapatillas Mizuno Wave Harrier 2**

Cuando me dieron la caja de las zapatillas pensé que estaba vacía, y la verdad es que el peso, para ser de trail, llama bastante la atención; 295 gramos de puro nervio se esconden detrás de ese color amarillo intenso que tampoco pasa desapercibido. Aparte del peso hay otra característica importante: son comodísimas, parecen para andar por casa en vez de para patear los senderos más duros del monte. De abajo a arriba podemos analizarla sin problemas, la composición esta pensada precisamente para aguantar, aunque aún no hemos tenido tiempo de saber hasta cuando.

La suela, con diferentes materiales según el desgaste previsto y con técnica Wet Traction, hace que en terrenos húmedos agarre mejor. La media suela, con el sistema Wave de Mizuno, con doble abanico, sirve para mejorar la amortiguación y corregir un posible defecto pronador de la pisada, lo que junto con la tecnología Smoothride, hacen que el apoyo sea sumamente confortable, a pesar de correr con ellas largas horas en las duras condiciones de la Gore Tex TransAlpine Run.

La malla del cuerpo de la zapatilla la hacen muy fresca y un elemento curioso, los cordones con rengresamientos, parecen como los dientes de una rueda, un click y aumenta la presión; debo decir que me han llamado la atención favorablemente. El perfil de la zapatilla es bajo, lo que hace pensar que para una prueba de larga duración puede no ser adecuada y además no ser tan estable, pero nada más lejos de la realidad. Son cómodas, estables y extremadamente ligeras; solo hay que decidir si nos gusta el color. Más información: <http://sport.mizunoeurope.com>

Mochila Salomon XA Pro PackVest 15

La mochila es un elemento fundamental del equipo (se lleva adosado al cuerpo) de manera que dependiendo de como ajuste así nos irá en carrera, y debo decir que la nueva Pro Vest de Salomón es fantástica. Es la evolución de un invento suyo, de hace bastantes años, que todavía anda por casa y que me dio grandes satisfacciones, y aún lo hace, aunque lógicamente muy mejorada. El ajuste y el concepto viene a ser el mismo, es decir, un chaleco-mochila donde cada hueco posible se aprovecha para poner un bolsillo.

Las dimensiones han cambiado bastante desde aquel primer modelo; la cintura es mucho más corta, de manera que los lumbares quedan despejados y descansan más en entrenamientos largos. La carga trasera, de 12 litros, es suficiente para una carrera de larga duración y puede aumentar su capacidad 3 litros más, con la cremallera del fuelle. El material es ultra resistente, tipo Ripstop, y los hombros están hechos con una malla en volumen que ayuda a ventilar el sudor.

Lo maravilloso de este modelo, además del perfecto ajuste (ojo, que hay tallas), es la posibilidad de guardar muchas cosas delante,

X	J	V	S	D
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

CALENDARIO DE CARRERAS DE MONTAÑA

ASTURIAS**IV QUEBRATES PEÑA MEA. COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS POR MONTAÑA**

Fecha: 14 de septiembre. Hora: 8:30. Población: Pola de Laviana. Distancia: 30 km. Organiza: Grupo de Montaña Peña Mea. www.quebrapates.es Inscripción: a través del correo electrónico gmpenamea@terra.es, por fax (985619794) y por correos (Grupo de Montaña Peña Mea en la c/ Leopoldo Alas nº 9. C.P. 33980. Pola de Laviana – Asturias). Precio: 18 euros. El plazo finaliza el 10 de septiembre. Más información: 985610794.

BURGOS**11ª MARATÓN ALPINA MEDINESA**

Fecha: 21 de septiembre. Hora: 9:30. Población: Medina de Pomar. Distancias: 22,3 km. y 42,195 km. Organiza: Club Deportivo MAME y El Ayuntamiento de Medina de Pomar. www.maratonmame.es Inscripción: hasta el 12 de septiembre. 20 euros.

CASTELLÓN**IV CURSA IBÉRICA**

Fecha: 7 de septiembre. Hora: 8:00. Población: Figuerolas. Distancia: 16 km. Organiza: Ayuntamiento de Figuerolas. www.cursaiberica.com. Inscripción:

hasta el 29 de agosto. Precio: 12 euros. Más información: 629 453 755 y 964 381 573.

I CURSA DE MUNTANYA DE TORREBLANCA

Fecha: 21 de septiembre. Hora: 8:30. Población: Torreblanca. Distancia: 19 km. Organiza: Ayuntamiento de Torreblanca. Inscripción: a través del teléfono 964 421 212.

HUESCA**6ª CARRERA POR MONTAÑA PEÑA CANCIÁS**

Fecha: 3 de agosto. Hora: 9:00. Población: Fiscal. Distancia: 30 km. Desnivel: 1.600 metros. Organiza: Club de Montaña Peña Canciás. www.pirineosordesa.com Inscripción: hasta el 1 de agosto. Precio: 15 euros. Más información en el teléfono 628 076 136.

CARRERA DE LOS NOVIOS. SALLENT DE GÁLLEGO

Fecha: 9 de agosto. Hora: 9:00. Población: Sallent. Distancia: 35 km. Organiza: Aragón Aventura. www.aragonaventura.es Inscripción: a través de la web y del teléfono 974362996. Perfil duro con meta en la localidad francesa de Arrens Marsous. Desnivel positivo: 1.395 m. Desnivel negativo: 945 m.

1ª OSAN CROSS MOUNTAIN

Fecha: 15 de agosto. Hora: 9:00. Población: Osán. Distancia: 17 km. Organiza: Osán Cross Mountain.

<http://osancrossmountain.blogspot.com/> Inscripción: cumplimentando el formulario de la web. Plazo hasta el 13 de agosto. El precio de 13 euros para los no federados en montaña y de 9 para los fedrados. Más información: 630 368 515 y 666 344 713. Desnivel acumulado: 1.000 metros.

MADRID**VIII CROSS AL YELMO**

Fecha: 21 de septiembre. Hora: 9:30. Población: Manzanares el Real. Distancia: 13 km. Organiza: Club de Montaña La Pedriza del Manzanares. www.clubpedriza.org. Inscripción: a través del teléfono 609354033. Prueba puntuable para la Copa de España de Montaña.

MALLORCA**VI CRONOSCALADA BARRANC DE BINIARAIX**

Fecha: 10 de agosto. Hora: 9:00. Población: Sóller. Distancia: 4,2 km. Organiza: Copa Balear de Curses per Muntanya. www.samuntanya.com Inscripción: 12 euros. Más información: 971 630 424.

IV PUJADA A SA COMUNA

Fecha: 14 de septiembre. Hora: 9:00. Población: Bunyola. Distancia: 14,2 km. Organiza: Copa Balear de Curses per Muntanya. www.samuntanya.com. Inscripción: 12 euros. Más información: 971 630 424.



de manera que no es necesario quitarse la mochila para coger una barrita en medio de la carrera o para rellenar el agua, ya que lo llevamos también delante. La malla del tejido hace que se vea el contenido y que ventilen bien. Por otro lado, el sistema de hidratación es perfecto: cada uno elige, según sus preferencias, la bolsa de agua de Platypus, de 2 litros de capacidad o las dos botellas delante, con las que podemos llevar hasta 1,5 litros. Este último modelo trae también un silbato incorporado, equipo muy recomendado en montaña, y un soporte específico para el GPS Pod de Suunto, en el punto más ventajoso para captar la señal del satélite. En definitiva, una especie de obra de arte de la ingeniería textil al servicio del trail, en menos de 500 gr y por unos 75 euros. Más información: www.salomonssports.com

GPS Garmin Forerunner 405

Ya tenía experiencia con GPS de la misma marca y tenía curiosidad por ver como funcionaba el nuevo 405. Debo decir que es una maravilla de la técnica y que la evolución sufrida desde el primer 101 es impresionante. Algo que hago siempre cuando me toca probar un equipo tecnológico es no utilizar las instrucciones inmediatamente, dejar que sea la intuición la que me guíe a través de los menús, y debo decir que el Forerunner 405 me ha gustado bastante.

El sistema de bisel táctil es muy práctico y aunque conviene bloquearlo en el uso normal, una vez que te habitas es comodísimo. Los menús son sencillos, y excepto alguna función extraña, que a primera vista no se entiende, probablemente por la traducción, el resto se capta a la primera. La operación básica para funcionar es buscar los satélites; una vez hecho esto, todo va perfecto y debo decir que la antena nueva ha mejorado infinitamente las prestaciones, aunque sigue perdiendo la señal en zonas cerradas de bosque.

Los datos que se pueden obtener son múltiples: velocidad, distancia, ritmo, altitud, consumo de calorías, graba hasta 1.000 parciales y se conecta con tecnología Wireless al ordenador, de manera que podemos analizar nuestro entrenamiento tranquilamente y compartirlo en la comunidad Garmin. Con poco más de 60 gramos está bastante bien.

Se alimenta con una batería interna no intercambiable de ión-litio, lo que le da una autonomía en carrera de 8 horas, y doy fe de ello, ya que con precisión suiza procedió a apagarse en una etapa larga justo a las 8 horas. Si el uso de la función GPS es menor, la duración de la batería aumenta considerablemente. Como complementos, a comprar separadamente, tiene un sensor de velocidad y distancia para colocar en la zapatilla, curioso en un GPS, una cinta de pecho de ritmo cardiaco, y un sensor de cadencia, para la bicicleta. En definitiva, ligero, funcional, fácil de usar y muy discreto, y si no te dedicas al ultrafondo la batería no es un problema. Más información: <http://garmin.e.telefonica.net>



ORENSE

II MARATÓN DE MONTAÑA DE GALICIA PENEDOS DO LOBO

Fecha: 14 de septiembre. Hora: 8:00. Población: Cabeza de Manzaneda. Distancia: 42,195 km. Organiza: Club Desafío 2000. www.fgdi.es/penedosdolobo/ Inscripción: 20 euros, hasta el 31 de agosto. 30 euros desde esa fecha y hasta el 5 de septiembre. Carrera limitada a 300 corredores y 300 caminantes. Inscripción a través de la web. Más información en el teléfono 988 222 692. La prueba tiene un desnivel acumulado de 3.133 metros.

PALENCIA

IV CRONOESCALADA AL TORREÓN DE VALDECEBOLLAS. COPA DE CASTILLA Y LEÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA

Fecha: 3 de agosto. Hora: 9:00. Población: Brañosera. Distancia: 9,500 km. Organiza: Club de Montaña La Escalerilla. <http://torreon.branosera.com> Inscripción: a través de la página web. El precio es de 10 euros hasta el 26 de julio y de 15 euros con posterioridad y hasta el 2 de agosto. Carrera limitada a 200 corredores. Más información en el teléfono 649411856. Está abierta a la participación

de andarines, cuyo único requisito es el de comprar la camiseta de la organización en el Hostal Cholo o el Hostal San Roque de Brañosera.

SALAMANCA

SUBIDA AL PICO DEL ÁGUILA. V COPA DE CASTILLA Y LEÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA

Fecha: 31 de agosto. Hora: 9:30. Población: Béjar. Distancia: 22,5 km. Organiza: Grupo Bejarano de Montaña. <http://clubosubsobajas.blogspot.com> Inscripción: a través de la web. Hasta el 28 de agosto el precio para los federados en montaña es de 20 euros y de 25 para los no federados. Limitada a la participación de 300 corredores. Más información en el teléfono 619 436 430. Desnivel acumulado de 2.600 metros. A la conclusión de la prueba tendrá lugar una comida buffet.

TARRAGONA

CURSA DE MUNTANYA L' ERMITA DE BARRULLES

Fecha: 3 de agosto. Hora: 9:00. Población: Capafonts. Distancia: 9,300 km

Organiza: AEC de Reus. www.cursaermitabarrulles.com

com Inscripción: hasta el 31 de julio. El precio es de 14 euros. A través de la web, del fax 977328315 o del email info@cursaermitabarrulles.com. Más información: 639 393 583.

TERUEL

III CARRERA DE MONTAÑA FUENTE DE RUBIELOS

Fecha: 6 de septiembre. Hora: 18:30. Población: Fuentes de Rubielos. Distancia: 11km. Organiza: www.deportesgudarjavalambre.es Inscripción: hasta el 4 de septiembre a un precio de 3 euros. a través de la página web. Más información: 978 801 000. Servicio de guardarropa. La organización ofrecerá una cena para todos los corredores a la conclusión de la prueba.

VALENCIA

I MEDIO MARATÓN DE MONTAÑA VILLA DE HIGUERUELAS

Fecha: 21 de septiembre. Hora: 8:00. Población: Higuieruelas. Distancia: 21,097 km. Organiza: Ayuntamiento de Higuieruelas. www.noupindaro.com Inscripción: a través de la web. Precio: 10 euros. Carrera de montaña que puede completarse corriendo o haciendo senderismo.