



Sahara Race 2008

Corriendo con Dean Karnazes por la Luna

EL CUARTO RETO DE DEAN KARNACES SE HA DESARROLLADO EN EL NORTE DE ÁFRICA. DESPUÉS DE CORRER EN EL DESIERTO DE ATACAMA, EN EL DEL GOBI (CHILE), EN CHINA, Y EN ESTADOS UNIDOS -EN EL VALLE DE LA MUERTE-, LA CUARTA PRUEBA DE ESTE CONOCIDO ULTRAFONDISTA AMERICANO LE LLEVA A EGIPTO, DONDE LA ORGANIZACIÓN *RACING THE PLANET* HA PLANTEADO UNA CARRERA DE 250 KILÓMETROS EN AUTOSUFICIENCIA ALIMENTARIA.

Texto: Carlos García Prieto.

Después de un largo viaje en autocar desde El Cairo, nos trasladan al primer campamento de la Sahara Race, una de las pruebas de la serie "4 Desiertos" que organiza *Racing the Planet*. La serie de carreras se compone de 4 pruebas en los entornos más hostiles del globo, y quien mejor que Dean Karnazes para realizar la machada de correrlas todas en un solo año. No contento con eso añade la *Badwater*, una carrera monoetapa de 217 kilómetros en el Valle de la Muerte (Estados Unidos).

El Sahara Race se corre todos los años en la zona del Desierto Blanco o Sahara El Guedida, que es una gran extensión de arena muy fina y suave, con una serie de formaciones rocosas de piedra calcárea totalmente blanca, a las que la erosión del viento y la arena han dado formas curiosas y diversas.

El primer campo no está muy lejos de la única carretera, pero basta para tener la sensación de estar en medio de ninguna parte, y un manto de estrellas nos sirve de techo en nuestra última comida a cargo de la organización. Y es que la maldita palabreja esa de "autosuficiencia" quiere decir que tendremos que cargar con todo lo que necesitemos durante toda la semana, ya que la organización aparte de una tienda para cobijarnos de noche, solo nos dará el agua.

Etapa 1

La primera etapa, de 38 kilómetros, se inicia con calma ya que hay que esperar a las autoridades egipcias para que se hagan la foto (no van a ser distintos de los políticos europeos)... Pero por fin se da la salida y las ilusiones de meses de entrenamiento se ven



cumplidas. Cada uno con su peso, intentamos coger nuestro ritmo y ajustar el equipo con el que compartiremos toda la semana, y poco a poco el desierto se abre ante nosotros.

El recorrido está marcado por unas banderas de brillante color rosa que aprenderemos a encontrar incluso de noche y aunque realmente al principio no hacen mucha falta por el gran número de corredores, conviene recordar que hasta los mejores se pueden perder y es más que recomendable comprobar personalmente que vamos por el buen camino.

Lo había visto en fotografías, pero la sensación de correr por este desierto es algo único; la imaginación se desborda y empiezas a imaginar a Obi Wan Kenobi que sale detrás de alguna de las infinitas formaciones calcáreas de este paraíso con su nave... Es algo extraño, no es un entorno que nos resulte de ningún modo asimilable a algún otro.

Los avituallamientos se empiezan a suceder y empezamos a notar el cansancio, sobre todo con la mochila a tope. **La gente se trae de todo al desierto, los pesos van desde 6,5 kilos hasta los 16 pasados, y eso se nota a la hora de correr y se notará mucho más en un par de días cuando las ampollas hagan acto de presencia.**

CP1, CP2 y solo nos quedan 12 kilómetros para llegar. Es curioso que en estas carreras -o aventuras para ser más preciso-, uno corre un maratón después de otro, como si tal cosa, y como caminando se hace el camino, finalmente aparece el ansiado Campo 1, en medio de dos magníficas torres calizas. En el campamento, la vida sigue una rutina más o menos conocida, y que cada uno se personaliza en base a sus gustos, aunque lo normal es que al llegar se esté deseando comer algo decente, y la palabra decente es algo relativo en el desierto. No se lo que llevará Dean, pero yo no viajo sin jamón serrano, de manera que esa es la base de mi comida, junto con un caldo y algunos colines.

El rosario de corredores que van llegando se alarga durante todo el día, y considerando que la diferencia entre los más rápidos y los más lentos es considerable, estos últimos llegan casi al atardecer, aunque en general todos animamos a los que van completando cada etapa. Si el amanecer en este desierto es magnífico, el atardecer nos deja a todos con la boca abierta, con los cambios de color de las rocas, la arena y el propio cielo, y es algo indescriptible sentarse alrededor del fuego del campamento para cenar junto al resto y compartir las

experiencias del día aprovechando el mágico momento. Los corredores vienen de todo el mundo y aunque el idioma para entenderse es el inglés, hay siempre alguno dispuesto a practicar sus conocimientos de español, de manera que las veladas son realmente amenas.

La vida, lógicamente, se hace con la luz solar y el primer día se hace extraño que nos estemos planteando ir a dormir a las 7 de la tarde, pero pronto nos habituaremos a este horario, ya que los demás días las etapas empiezan a las 7 de la mañana, y por lo tanto, la diana suena temprano.

Etapa 2

La segunda etapa es más o menos igual de larga que la primera, pero el calor hace acto de presencia, lo que combinado con los excesos del primer día hace el recorrido mucho más duro. La atención en los avituallamientos es magnífica, pero al final es solo agua lo que nos ofrecen, de manera que después de un breve descanso de minutos en cada uno continuamos el paso y procuramos avanzar lo más deprisa posible.

Las crisis van y vienen y hay que saber asumirlas, analizarlas y sobreponerte a ellas. En los últimos kilómetros, sufrí una de las gordas, que la vista a lo lejos del segundo campo me hace capear, con más o menos fortuna. **El campamento es como un oasis de seguridad y descanso en medio de la nada, de manera que disfrutamos de esa paz y nos recuperamos para afrontar el resto, que queda mucho...**

Por las tardes es cuando el equipo médico, especializado en medicina deportiva y de urgencias, trabaja más, y las dos tiendas de campaña empiezan a llenarse, aunque no tanto como la de comunicaciones, que los emails de ánimo de casa son algo maravilloso.

Etapa 3

Un poco menos que un maratón tradicional nos espera en el tercer día de carrera, cuando las fuerzas empiezan ya a flaquear, aunque el hecho de que el peso de la mochila también flaquea siempre anima, de manera que apretamos los dientes y... ¡a correr!

Después de los primeros kilómetros de desierto, entre piedras y arena, y de sobrepasar el primer CP, llegamos a un paisaje realmente memorable;



una especie de loma enorme, toda de arena, con una suave pendiente redondeada y sin límites aparentes se abre ante nosotros. Las pisadas de los corredores precedentes, se pierden en la inmensidad del paisaje y de hecho si concentramos la mirada, se les puede ver a lo lejos... pequeños, muy pequeños.

Correr por este paisaje sin referencias es curioso, acostumbrado a tener siempre algo en donde fijar la atención. Por eso, aquí se navega más que se corre, intentando alcanzar las banderitas que nos guían por el mar de arena. Poco a poco, una cadena de dunas va apareciendo al fondo, hasta hacerse más grandes, y como todas las mañanas nos explican el recorrido, ya sabemos nuestro destino.

Correr por la afilada arista de una duna es siempre magnífico, con las dos vertientes del mundo a cada lado y nosotros, en medio, que nos desplazamos por medio del filo, y si al fondo vemos ya el campamento, es todavía mejor. El tercer campamento está justo al lado de una larguísima duna que nos ofrece un atardecer extraordinario, con casi todos los corredores subidos en ella para disfrutarlo.

Etapa 4

La cuarta etapa es dura, no porque sea excepcionalmente larga, ya que vuelven a ser unos 39 kilómetros, pero es el preludio de la etapa larga de 100 kilómetros al día siguiente, y conviene guardar energía. De hecho, he tenido el placer de compartir con el amigo Dean casi la mitad de la etapa, lo cual me hizo pensar si era él el que iba despacio o quizás era yo el que iba demasiado rápido.

Aparte de un fantástico oasis en medio, justo en el segundo control, el resto es desierto. Una vez fuera del desierto blanco, el desierto se vuelve reconocible, y quizás menos sorprendente. El campamento está en las faldas de una meseta, que será nuestro objetivo al día siguiente, y considerando la dureza de la prueba, se nota una especie de calma nerviosa esa tarde en el campamento, quizá uno de los más espectaculares en cuanto a entorno.

Etapa 5

Y por fin llega el temido día de los 100 kilómetros. La salida se hace en dos mitades, la mayoría de corredores salen a las 8 de la mañana y los de cabeza salimos a las 10:00, de manera que tenemos dos horas después de animar a los compañeros de fatigas para ponernos nerviosos.

La prueba, a priori, parece interminable, y se nota en la salida que todos la tomamos con mucha, pero mucha calma.

El calor promete ser elevado y corremos por una meseta relativamente plana. La primera sorpresa es que al alcanzar la cota de la meseta nos recibe un ligero viento, que por un lado nos refrescará el camino pero, por otro lado, aumenta la deshidratación aparte del pequeño detalle de que sopla en contra.

En cualquier caso, esto es lo que hay, así que apretamos los dientes y en marcha. Casi todos seguimos el mismo planteamiento: correr en los tramos más favorables y caminar en los menos, para minimizar el consumo de energía. Así, poco a poco, los kilómetros van pasando y vamos dejando atrás los puntos de control: 20, 30, 40, 50... hasta que se hace de noche y empieza, para mi gusto, una de las partes más bonitas de las carreras de aventura, correr en la oscuridad.

Esta noche no hay luna, y por tanto la oscuridad es más intensa y las estrellas se ven a millones. El sendero, ligeramente más claro, se deja seguir incluso a oscuras, de manera que de vez en cuando, apago el frotal, para tener esa sensación de "que grande es el universo" cuando uno se ve debajo de un cielo así.

Un millón de kilómetros después de la salida (eso parece al menos), descendemos de la meseta y después de una interminable última parte, por arena blanda, llegamos al campamento... agotados, pero con ganas de correr, por lo que la sonrisa todavía aflora en la cara. ¡Hemos terminado! La etapa larga está hecha.

El cansancio hace que sintamos enseguida el frío de la noche, de manera que nos cambiamos la ropa mojada de la carrera, y a dormir, que ya es tarde. Aunque esa noche no es que se duerma mucho, ya que a lo largo de toda la noche y gran parte del día anterior van llegando el resto de corredores, a los que se anima por la hazaña. Este campamento no es el de ayer, pero aunque el entorno no es tan atractivo y salvaje, el ánimo es mucho mayor. Ya está, solo quedan 5 kilómetros de mañana y hemos completado la hazaña.

Etapa 6

Dicho y hecho. Después de un madrugón y el correspondiente traslado en autocar hasta El Cairo, nos encontramos en la salida de la última etapa de la *Sahara Race*. Son 5 kilómetros por las inmediaciones de El Cairo, que no destaca por ser una ciudad muy limpia, pero en cuanto a la segunda curva aparecen ya las pirámides de Gizeh la magia del entorno nos envuelve a todos. Correr al lado de estas estructuras milenarias, después de haber recorrido 245 kilómetros por el desierto merece la pena. La llegada es apoteósica. Una vista memorable de la última de las 7 maravillas hace que merezca la pena el esfuerzo y el cansancio de la última semana... Bueno, eso y la pizza y la cerveza que nos ofrecen a la llegada.



ENTREVISTA

Dean Karnazes:

"EL DESIERTO DE ATACAMA HA SIDO EL MÁS DURO CON DIFERENCIA"

El conocido ultramaratoniano estadounidense está realizando, como su último reto, la serie de 4 desiertos presentada por *Racing the Planet* en un solo año. Estas carreras, todas de 250 kilómetros por los desiertos más áridos y extremos del planeta, se plantean como carreras individuales que una persona normal ya bastante aficionada al ultrafondo hace una por año. Completarlas todas en un año es una hazaña digna de un ultrafondista como él, pero clasificarse en los primeros puestos añade aún más valor al reto. Hablamos con él en el último campamento, al día siguiente de haber terminado la etapa de 100 kilómetros, y con Dean cansado pero contento por su segundo puesto.

Prueba superada, ¿qué tal estás?

Bueno, la etapa de ayer ha sido muy dura, quería ver si podía coger al sudafricano que iba primero y he tensado mucho la cuerda, pero no ha sido posible.

¿Cómo llevas el reto, que ya casi está completado?

Pues sí, esta carrera, después a la Antártida, y ya están hechos los 4 desiertos, pero debo decir que no ha sido fácil. Los sitios seleccionados son espectaculares, por su particularidad, por su belleza y por la dureza de las condiciones, y hacerlos tan seguidos ha sido duro.

¿Cuál ha sido tu desierto preferido?



Carlos García Prieto junto a Dean Karnazes

Pues creo que China, el desierto del Gobi. La cultura de la zona de Kashgar y sus minorías, son apasionantes.

¿Y el más duro?

Sin duda el de Atacama, por la altitud, porque hemos sufrido mucho el frío, y por el terreno. Ha sido el más duro de todos con diferencia. Cruzar el Salar es impresionante y el resto del recorrido no se queda atrás. La verdad es que es mucho más variado de lo que pensaba.

¿Cuánto pesa tu mochila?

Unos 14 kilos

¿Cuántas calorías consumes al día?

Unas 2.500 en carrera

¿Y cuál es la pieza más importante para tí de todo tu equipo?

Sin duda la colchoneta hinchable. Creo que es básico dormir bien de noche para descansar.

Pues te dejamos descansar, muchas gracias y enhorabuena por el reto. Nos vemos en La Antártida.