

# Prueba en el desierto



**A pesar del calor, de la dificultad del terreno y de la distancia a recorrer, los 100 km del Sáhara son recomendables para los que quieren probarse en condiciones extremas. ¡Este año llegamos a meta todos!**

Por Carlos García Prieto

Los 100 km del Sáhara es una carrera que organiza, desde hace siete años, Zitoway, una empresa italiana reconocida por cuidar exquisitamente de todos los participantes, y doy fe de que lo hacen.

Este reto ofrece un equilibrio perfecto entre riesgo, aventura, ultradistancia y placer. Pero hay una condición indispensable para no sufrirla demasiado: te tiene que "gustar" correr por el desierto a 40 grados de tempe-

ratura y con tormentas de arena pisándote los talones.

La aventura de 2005 comenzó en un hotel de Djerba (Túnez) al que todos los participantes acudimos atraídos por el desierto, provenientes de trece países. Al día siguiente, con autocares, nos trasladamos a la increíble fortaleza de Ksar Soltane para vivir la presentación de la carrera, y poco después viajamos a Chenini, hacia el oeste, localidad que bien puede considerarse la puerta del Sáhara.

## Algunos consejos

- Lleva una mochila pequeña, que será tu equipaje de mano durante el vuelo, con todo lo necesario para la carrera. Así, en caso de tener problemas con el equipaje facturado, no comprometes la carrera.
- El calzado debe ser suficientemente robusto, y por lo menos una talla más grande de lo normal ya que el pie con el calor tiende a hincharse.
- Sólo en la última etapa se necesita protección especial para que no entre arena en las zapatillas.
- Evita camisetas sin mangas y utiliza protección solar adecuada.
- Elige camisetas técnicas, con tejido transpirable, tipo dry fit o equivalente.
- El pañuelo sahariano (shesh) se usa en caso de tormenta de arena para proteger nariz y boca junto, con los gafos antivientos.
- Para evitar rozaduras utiliza pantalones cortos de ciclista, la vaselina no está muy recomendada.
- Evita la aparición de las ampollas: protege con parches, tiritas o compod las zonas donde sientas dolor, antes de que aparezcan las fastidiosas ampollas.
- Por último, si tu objetivo es finalizar la carrera sin tener en cuenta la clasificación: comienza despacio y cuando sientas que todo va bien... ¡ajústa la velocidad!

**Utiliza zapatillas un número más grande de lo normal, con el calor, el pie tiende a hincharse.**



## PRIMERA ETAPA: 24 KM

De Chenini a Edduri, al principio, discurrimos por una senda de montaña con piedras sueltas que poco después se convierte en camino. Son 24 kilómetros maravillosos, el primer contacto con el desierto, la luz, los espacios interminables, el calor y el compañerismo de estas pruebas.

En Edduri nos espera el primer campamento bereber, donde disfrutamos de una magnífica cena.

Lo especial de esta prueba, y lo que la distingue de la conocida y dura *Marathon des Sables* (243 km en Marruecos) es, además de la diferencia de kilómetros, la autosuficiencia alimentaria; es decir, en la nuestra no hace falta llevar nada más que una ligera mochila con líquido y el material obligatorio. Al final de cada etapa siempre nos espera un magnífico campamento con todo lo que necesitamos para recuperarte. Así que los 100 km del Sáhara son una buena carrera para probarse en competiciones largas y en condiciones extremas.

## SEGUNDA ETAPA: 18 KM

El calor se apoderó de los corredores y una fuerte tormenta de arena nos obligó a taparnos completamente. En esta jornada afrontamos pequeñas dunas y con sorpresa contemplamos el raro fenómeno de la lluvia en el desierto.

La llegada al campamento, batido por el viento, es apoteósica

ca y cuando atardece, como para bendecir la etapa nocturna que nos espera, el viento se calma y una magnífica y fría noche del desierto nos envuelve. Salimos por parejas a partir de las 20 h. Nos esperan 12 km de camino marcado con balizas luminosas. Las frontales son indispensables y bajo la noche estrellada, la prueba se convierte en un reto brillante. Después, cena rápida, una ducha para los valientes, y a dormir!

## TERCERA ETAPA: 42 KM

En 2005, y por primera vez en todas las ediciones de esta prueba, tenemos por delante una maratón completa, según la organización, con sus 195 metros y todo...

Caminos de tierra suelta, algunas cuestas suaves al principio y como plato fuerte, una recta de 22 kilómetros. Esta etapa es una dura prueba para la cabeza, poco a poco y disfrutando mucho, la termino en algo más de 4h30'.

El campamento, situado al lado de las dunas, nos ofrece un mágico atardecer, una escena que nos deja muy claro qué hacemos allí.

## CUARTA ETAPA: 26 KM

Por fin, sólo queda la etapa más temida para algunos y más querida para otros: ¡las dunas!, 26 kilómetros de los cuales 15 son de dunas. Correr sobre este terreno es una de las experien-



## Equipo obligatorio

- Certificado médico expedido en un centro de medicina deportiva con prueba de esfuerzo.
- Recipiente para el agua con capacidad de un litro.
- Dos barritas energéticas.
- Sales minerales.
- Manta de supervivencia.
- Silbato, mechero y bomba antiveneno.
- Una luz química de tipo starlite para la prueba nocturna.

### Equipo muy recomendado:

- Gorra.
- Gafas de sol.
- Crema solar con factor de protección alto.
- Nevejo multiseo.
- Parches para las ampollas.

Más información:  
[www.zitoway.com](http://www.zitoway.com)

C. GARCÍA NIETO



**Los 100 km del Sáhara son recomendables para probarse en carreras de condiciones extremas.**

## Tu equipo básico para las ampollas

Los apósitos **Aquamed Active** con hidrocoloide y Aloe vera proporcionan una rápida curación y regeneración de la piel.

- Alivio inmediato del dolor
- Fácil aplicación
- Óptima adherencia de larga duración
- Protección contra suciedad y agua
- Hiposensibilizantes



**AQUAMED ACTIVE**

Ampollas

Nuevo y práctico envase mixto con 4 apósitos grandes más 3 apósitos pequeños.



**DIAFARM**  
LABORATORIOS  
[www.diafarm.es](http://www.diafarm.es)