

Nos adentramos en el circuito de las carreras más duras y peligrosas del planeta. Sus participantes son los *ultrarunners*, los atletas más locos y preparados del mundo, capaces de cruzar desiertos o atravesar montañas.

POR IGNACIO RECIO

Carlos García Prieto, arquitecto de 40 años, es un *ultramar*, un corredor de elite que acaba de llegar de la Isla de Reunión, donde ha participado en el Grand Raid, una carrera de montaña a pie: 140 kilómetros y un desnivel acumulado de 16.000 metros. Es la más dura del mundo, reservada sólo a los corredores más resistentes. Por algo se conoce como *La diagonal de los locos*. Se desarrolla en una sola etapa con un límite de 60 horas. Todos los corredores llevan una mochila con el equipamiento obligatorio: una reserva alimenticia, una manta de supervivencia, un litro de agua, un silbato, una linterna, un chubasquero y dos vendas elásticas adhesivas. Pero esta es sólo una de las pruebas que forman el *Gran Slam* de las carreras más extremas del planeta. Quizá la más conocida sea la Maratón Des Sables, una carrera-aventura en el África sahariana. Durante los siete días que dura la prueba, los participantes atraviesan 220 kilómetros de dunas, piedras, desniveles y sol. Casi al otro lado del límite de lo imposible, nos encon-

tramos con La Desert Cup de Mali, otra prueba aún más dura: 160 km. sin parar por el desierto con un límite de 60 horas para llegar a meta y bajo temperaturas superiores a los 50°. Carlos García Prieto cuenta haber estado "solo en medio del desierto, muerto de frío y hambre y con una pequeña linterna para iluminar el camino". Y a pesar de todo, nos confiesa la regla de oro para sobrevivir en estas circunstancias: "Nunca pruebes nada nuevo en una carrera, y no hablo sólo de equipo o vestuario, sino de comida, estrategias, medicamentos, ayuda *ergotéica*... La victoria está siempre en el entrenamiento". Otro consejo: cubrirse con vaselina la cara interior de los muslos, la parte interior de los brazos, los lados del tórax y los pezones. Al llegar a la meta no dejar de moverse, beber rápidamente algo con cafeína y tomar un par de aspirinas. Al día siguiente conviene hacer 20 ó 30 minutos de *jogging* ligero. Paradójicamente, Carlos añade que las sensaciones fuertes de las carreras "son las que siempre me hacen volver a por más". ●

Corriendo en los





Arriba, el Maratón Des Sables, una carrera-aventura en el África sahariana. A la derecha, Carlos García en el Gran Raid, una carrera de montaña de 140 kilómetros y con un desnivel acumulado de 16.000 metros. Abajo, tiendas de campaña donde duermen los corredores de la Dessert Cup antes de cada etapa.



CALENDARIO 2005

- **100 KM. DEL SAHARA-TÚNEZ.** Del 9 al 18 de marzo. Competición a pie por el desierto. Distancia de 119 Km. 10 etapas diurnas y una nocturna.
- **MARATÓN DES SABLES (MARRUECOS).** Del 8 al 18 de abril. Competición a pie por el desierto en régimen de autosuficiencia alimentaria. 230 Km. Cinco etapas diurnas y una de 48 horas y 70 Km.
- **CÓRCEGA POR ETAPAS.** Del 15 al 19 de mayo. Competición a pie por el desierto Des Agriates (Córcega). 95 Km. Tres etapas diurnas.
- **100 MILLAS POR EL DESIERTO DE NAMIBIA.** Del 2 al 9 de julio. Competición a pie. 150 Km. Cinco etapas diurnas y una nocturna.
- **DOC TROTTER-LA CARRERA (CABO VERDE).** Del 19 al 26 de septiembre. Cinco días a pie por cuatro islas. Cuatro etapas de 40 Km.

FOTOGRAFÍAS: CARLOS GARCÍA PIRETO

infiernos

