



SÁHARA

El desierto desconocido

El desierto del Sahara es grande, unos 9 millones de kilómetros cuadrados, lo que probablemente nos dice bien poco si no lo comparamos con un campo de fútbol, pero es curioso que casi todo el mundo conoce las mismas zonas. Este año, RacingThePlanet ha querido dar a conocer a los corredores del Sahara Race 2010, uno de los rincones desconocidos y curiosamente no muy lejos de El Cairo, el oasis de Al-Fayoum.

POR CARLOS GARCÍA PRIETO
FOFOGRAFÍAS DE @RACINGTHEPLANET

El desierto desconocido



El oasis de Al-Fayoum se encuentra a unos 100 km al sur de El Cairo y destaca por su naturaleza salvaje y pura. Algunos egipcios utilizan esta zona como pulmón para escapar de la gran ciudad, pero casi nadie sabe ni conoce los secretos que el desierto esconde en esta zona remota y oculta.

Algunos lugares como Wadi El-Rayan, parque protegido único por su ecosistema y especies animales, o Wadi Hittan, el “Valle de las Ballenas”, área protegida por la Unesco son conocidos por un público de turistas mas expertos, pero el Sahara Race no se desarrolla solo aquí, sino que exprime al máximo las maravillas del desierto.

La carrera es dura, son 250 kilómetros en autosuficiencia alimentaria y para intentar terminarla es necesario un entrenamiento, tanto físico como mental, muy exigente, no es como la clásica media maratón que muchas veces decidimos ir a correr casi el día antes, si vamos solo a terminarla, claro, con todo el respeto por la media maratón.

La clave en una carrera de este tipo es la estrategia, no solo alimentaria

sino que siendo por etapas, es importante regular el esfuerzo según los días. Esta palabreja, “autosuficiencia” puede hacer cambiar completamente nuestro rendimiento en una carrera, ya que implica que nosotros, y solo nosotros seremos responsables de nuestra alimentación durante toda la duración de la prueba. Se ve de todo, desde los que se llevan la sartén para freír unos ajitos, hasta los que comen toda la semana una especie de polvos, que ni siquiera ellos saben lo que contienen.

La estrategia, o mejor dicho, su resultado se ve desgraciadamente solo al final de la carrera, y cada uno hace lo que puede, sobre todo durante el entrenamiento, para adecuar el cuerpo a las penurias de una semana en el “quinto mundo”. Al final el entrenamiento es para eso.

Aparte de la comida, el dicho entrenamiento físico es sumamente importante para completar con éxito el Sahara Race, y visto que la disciplina es bastante nueva, no es fácil encontrar ayuda, por lo que la autosuficiencia se aplica también a este aspecto, y cada uno se entrena como puede. No es fácil encontrar cómo asemejar las condiciones que se van a sufrir, tanto ambientales como del terreno.



El Sahara Race es siempre una aventura, desde la llegada a El Cairo, una de las ciudades más caóticas del mundo, hasta que nos empezamos a relajar corriendo la primera etapa, aunque antes de eso hay que pasar una serie de controles técnicos en donde se comprueba que llevamos todo el material obligatorio, y que estamos más o menos bien de salud, digo más o menos porque para correr esta carrera hay que tener un puntito de locura, aunque no sea excusa tener que llegar bien físicamente.

La primera etapa es en torno a dos de los lagos que forman parte del área protegida de Wadi El-Rayany aunque suena bien, no lo es tanto ya que los lagos están a unos 40 metros por debajo del nivel del mar, y entre la humedad y el calor asfixiante, la etapa agota a unos cuantos corredores y empiezan en ese momento las bajas entre el grupo.

El segundo campamento está en medio al desierto, y la atmósfera de compañerismo y complicidad, que no existe en ninguna otra carrera, empieza a hacerse notar, todos al centro donde arde el fuego de campamento que calienta el agua de la cena a comentar la jornada.

La segunda etapa nos sumerge de lleno en el mundo de las dunas.

Interminables extensiones de arena rojiza se abren en todas direcciones, y la sensación de desierto según el imaginario popular es más real que nunca. Una pequeña escalada a una meseta poco antes de encaminarnos directamente al tercer campamento nos ofrece unas vistas espectaculares de la zona a pesar del terrible viento que a última hora se empieza a alzar y peina estas pequeñas montañas.

El tercer campamento es idílico, una enorme duna plana, acoge las tiendas, y los vehículos de la organización una impresionante y bien entrenada máquina que garantiza la seguridad de los corredores y la vista sobre el valle es impresionante.

La tercera etapa nos ofrece un recorrido “de postal” en un valle flanqueado de dos cordilleras de dunas que nos acompañan hasta un oasis que se convierte en el punto más popular de la carrera. Desde allí faltan aún 20km hasta el cuarto campamento de manera que al final, la carrera continúa y hasta los más remolones abandonan el paraíso para seguir la marcha.

El desierto desconocido



Hay puntos de control cada 10km de manera que los corredores pueden reponer agua y descansar antes de continuar cada sección, y el ultimo antes del campamento esta situado en lo alto de una meseta. Para aquellos que llegan a ultima hora del día, la vista del atardecer es espectacular, y dan ganas de quedarse allí, y si no fuese por la hora limite, quizás alguno lo habría hecho. La cuarta etapa recorre una zona especial del desierto. Ksur Al-Arab significa “castillo en la arena” en árabe, y describe unas formaciones rocosas entre las que se corre, hasta el siguiente campamento.

La etapa quinta es la mas temida, después de 148 kilómetros recorridos, se tiene de frente otros 100 de una sola tirada, la famosa “etapa larga” empieza con dos salidas escalonadas, de manera que los mas lentos salen primero con dos horas de diferencia respecto a los mas rápidos.

En pocos kilómetros se llega a una de las zonas mas esperadas de la carrera, atravesar Wadi El-Hitan, el valle de las ballenas, con fósiles de mas de 40 millones de años, y unas formaciones rocosas impresionantes. La estrategia, de la que hablábamos al principio alcanza en esta etapa, su máxima expresión, y es muchas veces este día, cuando la clasificación recibe grandes sorpresas.

La etapa termina con una bajada de la última meseta a través de un cañón que nos deja entrever el lago Quaroum, la masa de agua artificial mas grande de Egipto, y la vista es, cuanto menos, de pararse un segundo a disfrutarla.

El último campamento es una fiesta. Para completar la última etapa hay hasta las 14:00 del día siguiente, y todos los que llegan antes, tienen todo el tiempo del mundo para descansar, y comentar la etapa, o toda la carrera. Historias de todo tipo circulan en medio, en el fuego de campamento, y los últimos en llegar son acogidos, como todos los días con grandes aplausos.

Solo quedan 2 kilómetros, que se corren en El Cairo, después de un pequeño viaje en autocar y la locura ha terminado, pero son dos kilómetros muy especiales. La pirámide de Keops, forma junto con la de Kefén y Micerinos, parte de la última maravilla del mundo, de las 7 originales, y en medio a estos espectaculares monumentos de mas de 4.000 años, se termina el Sahara Race 2010.

En la meta, la felicidad es total, pizza y cerveza a voluntad, y visto que se ha corrido la voz, mas que una carrera de ultrafondo, parece una prueba de velocidad, sonrisas, ultimas fotografías y abandonamos hacia la civilización una carrera épica, una experiencia de vida que no olvidaremos jamás.





GO fit

I CARRERA

5 km.

solidarios

23 domingo
enero
de 2011

Lugar: en las puertas de
GO fit Madrid

C/Monasterio de El Pular 2
28049 Madrid

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán en la web www.deportic.es hasta el día 20 de enero de 2011.

RECOGIDA DE CAMISETAS y DORSALES

La recogida de la **camiseta con el dorsal** se hará efectiva el viernes **21** y el sábado **22** de enero de 2011 en la **recepción de GO fit Madrid**.

PRECIOS

Categoría	1-5	6 y 7	Socios GO fit
Precio	0€	8€	3€

GO fit

NH
HOTELERÍA



Coca-Cola

bhu

ATELIER

Más información sobre recorridos por categorías en:

www.go-fit.es