



# LAVAREDO ULTRA TRAIL

# DOLOMITAS

## GORRIENDO POR LA HISTORIA

Todas las carreras se desarrollan por parajes más o menos bonitos, si no probablemente no se harían, pero en este caso el adjetivo se queda corto ya que, no sólo es bonito, sino que es zona declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

POR CARLOS GARCÍA PRIETO  
FOTOGRAFÍA DE LUT

**S**e denominan los Dolomitas a una cadena montañosa al noreste de Italia en honor al geólogo francés que descubrió ese tipo de roca en 1979, aunque realmente ha sido la belleza del entorno y la inteligencia de los habitantes los mayores culpables a la hora de dar a conocer el sitio, hasta el punto de ser declarado en 2009 Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, todo un grado. Nombres como Cortina d' Ampezzo, Dobbiaco, Auronzo, Mesurina... suenan en la imaginación de todo montañero o amante de la naturaleza desde siempre. El hecho de realizar una prueba de montaña en esta zona resulta casi un sueño.

Fue un grupo de amantes de las carreras de montaña el que hace tres años decidió organizar una de las más espectaculares pruebas que uno pueda soñar. Ese sueño se ha traducido en el Lavaredo Ultra Trail. En general ninguna carrera de montaña debe tomarse a la ligera, y el LUT no es una excepción, 90 kilómetros por una naturaleza salvaje con 5.000 metros de desnivel positivo lo confirman, por lo que hay que tomar las cosas con calma.

La base de operaciones es Auronzo di Cadore, un pueblecito de la provincia de Belluno con un inmenso atractivo para el amante del aire libre. El ambiente es estupendo, con cruce de miradas nerviosas, revisiones de equipo y muchas, muchas caras sonrientes que alivian los interminables minutos previos a la salida. Una hora antes de la medianoche, un completo briefing (sólo en italiano) aclara las dudas y da a conocer a los participantes un cambio imprevisto del recorrido en los primeros kilómetros, debido a un desprendimiento, lo cual deja claro que estas son montañas serias, nada de broma.



## LAVAREDO ULTRA TRAIL

Puntualmente se da la salida y los nervios desaparecen en cuanto se empieza a correr. Los primeros kilómetros son duros, te asaltan un montón de dudas y la pregunta más recurrente es “¿Quién me mandaría...?”. En cuanto los músculos se calientan la cabeza se relaja y se empieza a disfrutar de la carrera. Personalmente siempre me ha gustado correr de noche. En un trail es relativamente normal tener que hacerlo, así que disfruto enormemente la primera subida. Aunque, como a todos, la respiración se me acentúa, me gusta absorber cada detalle del paisaje que me rodea durante la carrera. Poco a poco los árboles desaparecen según ganamos altura, aunque a cambio empezamos a entrever las tres Cimas de Lavaredo (a unos 2.450 metros la base, lo que hace que la primera subida desde Auronzo sea de 1.600 metros). Pone a cada uno en su sitio. La luna brilla en lo alto y pasar bordeando las Tres Cimas de Lavaredo iluminadas por su luz plateada es algo mágico que guardaré para siempre en mi memoria.

Mi insuficiente entrenamiento hace que empiece a aclarar casi al pie de la bajada del siguiente valle, después del refugio Locatelli, y de nuevo la luz del amanecer me obliga a pararme repetidas veces para hacer alguna foto (no tengo prisa). Un sendero a media ladera en medio de un bosque maravillosamente verde nos lleva, después de un millón de curvas, subidas y bajadas, al primer avituallamiento serio de los tres que dispone la organización, en el famoso Hotel Cristallo, al borde de la carretera para Cortina d'Ampezzo. Un completísimo buffet que merece una parada para reponer fuerzas y dar buena cuenta de todas las viandas antes de atacar la siguiente subida de locos, La Forcella Grande, al fondo del valle de San Vito, con 2.260 metros.

Una vez cruzada la carretera se atraviesa el bosque de Somadida, famoso por suministrar madera para las naves del Reino de Venecia (hace años, claro), pero con la espectacularidad de antaño y, en cualquier caso, el subidón de después nos deja sin respiración, aunque no sé si se debe al pedazo de valle que se abre ante nosotros. La subida es agotadora, 1.600 metros de escalada sin descanso hasta llegar al paso por el que transcurre la Vía Alta de los Dolomitas, que lo dice todo. Desde ahí una gran bajada técnica hacia el refugio San Marco, donde está permitido hacer parada y, de inmediato, la subida a la Forcella Pequeña, el siguiente paso en altura con buena parte de la subida por un canchal.

La bajada hacia la Cabaña de los Alpinos, el tercer avituallamiento, es larga pero divertida: valles, cruces de arroyos, pequeños y grandes bosques se suceden hasta el kilómetro 62, donde hacer una auténtica comida de pasta italiana para coger fuerzas. La carrera continúa con una larga bajada por el lecho de un río (interminable pero corrible) hasta la entrada del valle de Oten, donde empieza la última subida importante. Estamos llegando y se nota, a partir de aquí retirarse es muy complicado.

Subir al refugio Chiggiato se hace largo (mejor dicho, eterno, diría yo). La subida es cada vez más empinada y el terreno suelto dificulta la escalada. Las piernas ya no son lo que eran, el esfuerzo de los kilómetros hace que falten las fuerzas. Lo único que empuja hacia la cima es pensar en la merecida cerveza que degustaremos al llegar a meta. Pasas un valle que parece lo más bonito que has visto en tu vida. Claro, hasta que llegas al siguiente. No me queda ningún tipo de duda de por qué esta zona está considerada como Patrimonio de la Humanidad.



### ESPECTACULAR

No puede haber un adjetivo que defina mejor la belleza del recorrido.



### MEJOR EN COMPAÑÍA

El compañerismo es característica habitual del corredor de montaña.

La llegada a Auronzo es un rompepiernas, con subidas y bajadas continuas por un sendero con una ligera bajada hasta el Collado Agudo, donde empieza una bajada un poco más seria hacia la meta tan ansiada en el polideportivo de Auronzo de Cadore. Allí la fiesta es larga, como en todas las carreras de montaña: los corredores llegados esperan a los que vienen detrás, les animan y les dan una mano. El Espíritu del Trail se vive en plena efervescencia. La organización es fantástica, los imprescindibles voluntarios se vuelcan con los corredores y la meta es una gran celebración.

# GUÍA BÁSICA PARA PRINCIPIANTES

## Cómo llegar a Auronzo.

Desde España lo mejor es tomar un avión a Milán o a Venecia (las compañías de bajo coste ofrecen tarifas estupendas). Desde ahí no queda otra que alquilarse un coche para tomar la Autopista de Alemania, hacia el norte, hasta que por una maravillosa carretera de montaña nos dirigimos a Pieve di Cadore. Una vez allí, a la izquierda podemos ir a Cortina d'Ampezzo, que merece la pena conocer, y a la derecha vamos hacia Auronzo di Cadore. Si a la ida o a la vuelta tenéis tiempo, aparte de Venecia, obviamente, recomiendo una parada en Padua, os sorprenderá.

## En carreras de montaña


La montaña tiene una característica diferencial respecto a una carrera en asfalto: NO es plana casi nunca y, visto que las subidas y los desniveles son considerables, sólo hay un secreto que, aunque pueda resultar banal, curiosamente no todo el mundo lo sigue: si no estás entrenado, no vayas... así de fácil. El riesgo es demasiado grande y no merece la pena. Realizad un entrenamiento todo lo intenso que podáis, para aumentar la sensación de completar la prueba con seguridad.



### CREPÚSCULO

La belleza del paisaje no decrece pese a que los rayos del sol dejen paso al manto de la noche.

De los 550 inscritos en la Lavaredo Ultra Trail fueron casi quinientos los que tomaron la salida en la medianoche del viernes. Después de las 24 horas y 37 minutos empleadas por el último de los 357 clasificados (Luciano Santin) se dio por terminada la prueba con un total de 129 retirados. El primero de los clasificados, Nemeth Csaba, concluyó en un tiempo de 11 horas y 10 minutos. La primera mujer, Cinzia Berzasa, empleó un total de 14 horas y 3 minutos en completar los 90 kilómetros del recorrido.

Cada uno de los finisher llegamos a casa y la rutina habitual (deshacer la maleta, echar a lavar la ropa sucia, colocar la medalla en lugar bien visible del salón) tiene una pequeña diferencia respecto al resto de pruebas: en los pies uno tiene, además de ampollas, una pequeña parte en propiedad de un Patrimonio de la Humanidad: los montes Dolomitas. 



Toda la información de la carrera está disponible en la página web: <http://www.ultra-trail.it>