



Francisco Berlich

Mar

## y montaña

Atravesar una pequeña, pero no despreciable, porción de los Alpes; llegar al Mediterráneo, ascender casi 5.500 metros y descender más de 6.400, recorrer más de 100 kilómetros con sólo seis avituallamientos. Es el Grand Raid du Cro-Magnon, toda una experiencia.

El ser humano tiene una inagotable afición por clasificar todas las cosas, y para no defraudar mis años de educación, he intentado clasificar esta carrera dentro de algún grupo pero, por mucho que lo he intentado, no he sido capaz. Creo que esta carrera es simplemente única.

No la considero así porque es muy larga o con muchos desniveles o muy técnica, sino simplemente porque es, como dirían los ingleses, muy *friendly*, dicho en otras palabras, muy amigable: se deja correr, se deja disfrutar y el entorno es extraordinario.

Se desarrolla a primeros de

junio y consiste en unir corriendo dos países y la montaña y el mar por la conocida Ruta de la Sal.

La salida se da en Limone, un pequeño pueblo de montaña del Piemonte (Italia) y se llega a Cap d'Al (Francia) en la costa, por senderos GR en los que hay instalados seis avituallamientos tanto sólidos como líquidos. Son 102 kilómetros de montaña con 5.400 metros de desnivel positivo y 6.400 metros de desnivel negativo.

La salida de Limone se hace muy temprano, a eso de las 5 de la mañana y con bastante frío, ya que estamos a 1.000 metros sobre el nivel del mar.

### En carrera

Este año, debido a grandes nevadas en los riscos que se recorren al principio de la carrera, la organización ha decidido acortarla unos pocos kilómetros para evitar la zona peligrosa, de manera que ascendemos directamente a Fort Pernante, a 2.100 metros de altura, por un sinuoso camino, donde empezamos a apreciar el magnífico paisaje del que disfrutaremos.

Las laderas empiezan a hacerse empinadas con pendientes de más del 50% y aunque el camino es ancho y seguro, no dejemos de recordar que son los Alpes y aunque sean los del sur, son montañas serias.

Texto: Carlos García Prieto  
Fotografías: Raid Cro-Magnon

Teniendo en cuenta la variación del circuito en el último momento, el primer avituallamiento, situado en Fort Central, no se hace, de forma que debemos encaminarnos al segundo, en el kilómetro 34,5, aunque para nosotros es alrededor del 28; pero aun así, es una gran distancia, de forma que al final debemos usar las raciones que llevamos en la mochila.

La segunda escalada importante la iniciamos después de la parada de La Minière, subiendo por un tortuoso y húmedo camino en medio de un bosque, en donde encontramos algo de nieve. Y así llegamos a la punta 2.455, cima de la carrera.

Allí, todos -excepto, imagino, los primeros-, nos paramos a disfrutar de un paisaje maravilloso que se extiende hacia el sur y a gozar de la primera visión del mar que espera nuestra llegada. Y el hecho de compartir esta carrera con mi chica, todavía mejora este momento.

Siguiendo la cuerda de la montaña durante unos kilómetros, donde debido a la altura ha desaparecido la vegetación media y alta, bordeamos dos pequeños y fantásticos lagos de montaña e iniciamos un largo camino a media ladera con unas vistas que dejan sin aliento, y no precisamente por ir corriendo.

El verde casi fluorescente de los pastos y el azul intenso del cielo nos acompañan hasta la cumbre de Trois Communes (2.080 m) y 2 kilómetros más allá encontramos el segundo avituallamiento, más o menos a mitad de carrera.

#### Avituallamiento reparador

Paramos a descansar y a comer algo, ya que es un punto muy bien surtido y además es donde la organización traslada las bolsas personales de los corredores, de forma que nos obsequiamos con un cambio de ropa, un auténtico lujo en una carrera de estas características.

Después de 20 minutos, sequitos, comidos e hidratados, es como si empezásemos una carrera nueva, notamos la energía y desde luego se aprovecha bien. Una pequeña subida de 137 metros de desnivel y... hacia abajo, de manera vertiginosa, en poco más de 12 kilómetros bajamos 1.616 metros e llegamos a la pequeña población de Sospel, donde paramos un instante en otro avituallamiento después de cruzar el río.

#### Carretera y manta

Carretera y manta es el tema de Laura, de forma que casi sin quitarnos el sombrero, una Coca-cola al vuelo y seguimos camino, a trepar las pocas cuestas que quedan, que son las más duras.

Entre un bosque de pinos, corremos y andamos a una temperatura mucho mejor que el resto del día, y con un sube y baja interminable logramos atisbar el mar de cuando en cuando, cada vez más cercano hasta que después de una buena trepada y ya anocheciendo llegamos al cuarto avituallamiento del Col des Banquettes (736m).

Después de engullir -más que comer- una polenta y un caldo calentito, nos espera una buena



Carlos García Prieto, autor del artículo, en carrera.

sorpresa, la escalada o, por lo menos eso parecía, de la Cime de Baudon (1.266 m). A oscuras y saltando entre las piedras logramos llegar arriba sin casi ningún rasguño y ver desde allí las luces de Mónaco.

Pero si la subida ha sido difícil, no es nada comparada con la bajada: tropezones, resbalones, torceduras y blasfemias se oyen en la noche. Unos detrás de otros y



Marco Oliva, de 58 años,  
lleva ganado esta carrera  
desde 2001.

## Recorrido



siguiendo el instinto gregario del ser humano, vamos haciendo de manera natural pequeños grupos hasta estar a salvo un poco más abajo.

La adrenalina que genera la proximidad de la llegada hace su efecto. La prueba es que los ritmos, a pesar del cansancio, empiezan a aumentar. El que andaba, trota; el que trotaba, corre; y el que corría, va como un loco al verse cerca de Niza.

En el último avituallamiento, situado en La Turbie (Niza), quedan escasamente 4 kilómetros que, al entrar y salir de zona civilizada, se hacen muy amenos, a pesar de que al llegar de madrugada no hay



público. Al deambular por sus calles desiertas, parece que recorremos un pueblo de esos de Almería contruidos para rodar películas del oeste, pero en versión Costa Azul.

Una última subida hacia los Altos de Monte-Carlo y desde allí, con una fantástica vista de Mónaco la nuit, bajamos hacia la playa donde entre dos catamaranes nos espera la cinta de llegada.

Es poco más de la 1 de la noche y hemos tardado algo menos de 20 horas. No somos ni los primeros ni los últimos, pero probablemente somos de los que más hemos disfrutado de la carrera.

Correr una carrera de aventura

ra podría describirse como una experiencia especial, pero correrla compartiéndola con la persona a la que quieres aumenta el placer de manera exponencial: disfrutas de cada pequeño instante y vivs satisfechos que son muy difíciles de explicar. Gracias Laura ■

### Más info:

[www.cro-magnon-extremesport.com](http://www.cro-magnon-extremesport.com)

### Clasificación masculina

1. Marco Oliva 17h01'06" • 2. Massimo Tagliagamini 18h23'14" • 3. Paolo Agazzi 19h23'16"

### Clasificación femenina

1. Virginia Oliveri 17h26'44" • 2. Martina Judo 19h52'21" • 3. Maria Esada 19h47'12"