

**barrabes.com** 

U A D E R N O S T É C N I C O S

**Reportaje**  
**Explorando las Elk Mountains**

**Técnica y práctica**  
**Carreras de ultramontaña**

**Reportaje**  
**Trekking y GPS por el Gran Atlas Marroquí**



Montañas con historia Veleta y Mulhacén • A Fondo Powerball (y II), Triton Hood, Long Sleeve Clarke • Barrabes.Info  
Reseña Valle de Ossau, la escalada de los sentidos • Material • Última Hora • Agenda

# CARRERAS DE ULTRAMONTAÑA

Le Grand Raid

Raid Cromagnon



En el Océano Índico se alza la idílica Isla Reunión, 2.500 km<sup>2</sup> de variedad paisajística en la que, desde hace catorce años, se celebra una cita ineludible para los amantes de las ultramaratonas en montaña y los raids de aventura: el Grand Raid, también conocido como "La Diagonal de los Locos".

**“Todos hemos corrido alguna carrera y todos sabemos en qué consisten pero aquí quiero hablar de carreras extremas, aquellas en las que se superan de manera aplastante las medidas de las cosas, y distancias y desniveles alcanzan proporciones que cuando las comparamos con algo que conocemos nos apabullan y nos hace comparar con extraterrestres a los “locos” que osan participar y no digamos terminarlas.”**

**Asesor: Carlos García Prieto**

Asiduo competidor de carreras de montaña, practica con regularidad, además, esquí, kite-surf, berranquismo, espeleología, buceo, orientación, tiro con arco, natación o parapente. En su currículo figura, entre otras muchas, su participación en el Maratlón de las Arenas, el Grand Raid de la Reunión (2 ediciones), Grand Raid del CroMagnon, 100 Millas de Namibia, 100Km del Sahara (2 ediciones), Trofeo KIMA, Desert Cup Mali-2003, Carrera en Córcega 60 Km, Maratlón Alpino Madrileño (2 ediciones), Maratlón Alpino Galarleiz (3 ediciones), Cope CAM y Corricolar de carreras de montaña. En la actualidad se prepara para correr el Ultra Trail del Mont Blanc, el Marathon d'Afrique, el Raid Sahara y el Gobi March.

**Fotos: Carlos García Prieto**



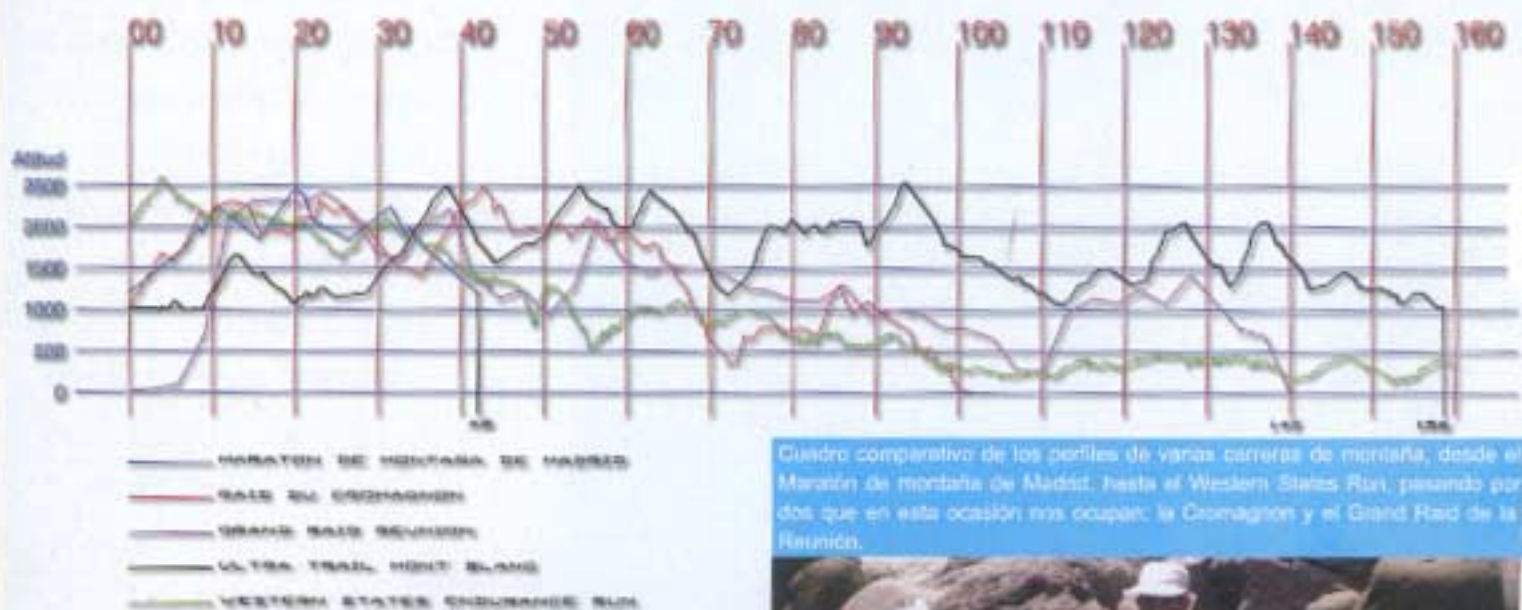
Hablar de ultradistancia o carreras extremas implica superar la barrera de los 42 kilómetros, normalmente por mucho, y aunque las más conocidas son las que discurren por parajes desérticos, con el título he querido acuñar un nuevo "palabro" para definir un deporte que aunque está empezando con fuerza, es bastante nuevo: carreras extremas por montaña, es decir carreras de más de 42 Km., con desniveles que merece la pena pensarse.

Curiosamente los aficionados a esta modalidad no están locos ni son verdes con antenitas, sino gente bastante tranquila y con fuerza de voluntad, y cualquiera que se lo proponga puede acometer con éxito este tipo de disciplina.

### CALENDARIO

En el calendario anual hay varias citas que todo aficionado debe apuntarse y en base al trabajo, familia y demás ocupaciones organizar un entrenamiento que nos permita plantearnos acudir a alguna de estas pruebas. De estas hay varias dignas de mención entre las que podemos destacar:

Nombre	País	Km.	Tiempo límite (Hr)	Desnivel (m)
Western States Run	USA	161	30	12.730
Ultra Trail Mont Blanc	Francia-Suiza-Italia	158	44	16.200
Diagonal de los locos	Isla Reunion (Francia)	142	60	16.000
Raid du Cromagnon	Italia-Francia	105	30	11.600
Trofeo Kima	Italia	48	10	7.300
Integral Picos de Europa	España	45	20	9.000



Cuadro comparativo de los perfiles de varias carreras de montaña, desde el Maratón de montaña de Madrid, hasta el Western States Run, pasando por dos que en esta ocasión nos ocupan: la Cromagnon y el Grand Raid de la Reunión.



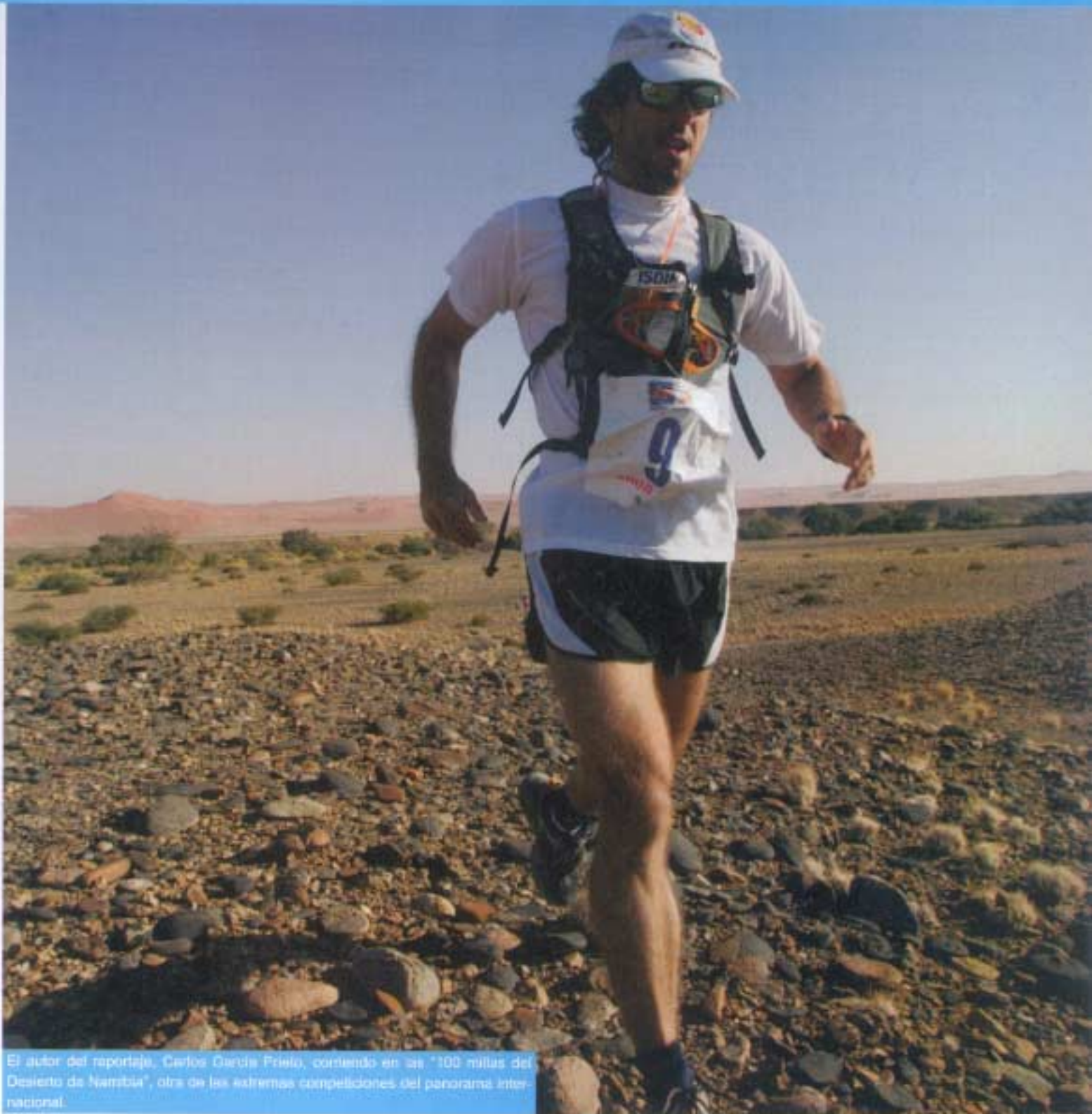
### OBJETIVOS

Hay dos tipos de planteamiento en una carrera de esta distancia: o eres de los que va a intentar ganar, para lo que hay que tener "algo" genético que impide que te agotes (éstos si son verdes con antenitas) o eres una persona normal, quizás con algo más de fuerza de voluntad que impide que dejes de andar.

En cualquier caso, el objetivo es completamente distinto, el primero quiere llegar en el menor tiempo posible y la mayoría quiere, simplemente... llegar.

Acabar una carrera de este tipo, con el tiempo que se debe dedicar al entrenamiento, crea una sensación de autentica euforia, la energía física y mental necesaria que se ha empleado en todo el proceso estalla como fuegos artificiales al cruzar la meta e igual que los fuegos artificiales nos deja a oscuras poco después.

Una sensación de vacío se nota a los pocos días y normalmente se necesita otro reto, deportivo o no, puede ayudarnos a superarlo.



El autor del reportaje, Carlos García Prieto, corriendo en las "100 millas del Desierto de Namibia", otra de las extremas competiciones del panorama internacional.

# SUM

Desafía tus Límites  
con la Máxima Seguridad

¡NOVEDAD!

Nuevo mosquetón FMS-SUM



Eric Lopez, 80  
Federer

**SUM** El asegurador descendir de nueva generación.

Es un asegurador descendir suavemente **DINÁMICO** del mal con menor impacto en caída y frenada progresiva. El escalador, las cuerdas y las fiscomas sufren menos.

Ofrece la **SAFARIAN SEVEREDNO** por su sencillez en la colocación de la cuerda y la posibilidad de dar cuerda con velocidad sin el riesgo de tener que mantener la palanca apretada.

Su **TIPO DE DISEÑO** de uso ambidiestro permite un descender progresivo y controlado.



Diseñado para cruzar la  
**MAYOR RESISTENCIA**

**FEDERER**  
www.federer.es

**GRAND RAID**[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

Cuando uno empieza a meterse en cualquiera de los mundos y submundos en los que se puede estar interesado hay siempre mitos, hay viajes o experiencias que todos los de ese círculo siempre hablan como que "hay que hacer". En el mundo de las carreras de ultra-montaña, para no ser menos, también hay mitos, y uno de esos mitos es la "Diagonal de los locos" como también se conoce al Grand Raid de Reunión, que en 2006 hará su decimocuarta edición y por tanto para este ambiente podemos decir que es una carrera... de toda la vida. La distancia y el perfil de la prueba hacen que sea única.

Aunque ahora empiezan a salir otras carreras parecidas, en su momento fue una autentica revolución.

Las carreras como el Grand Raid son para muchos como un viaje, el concepto de carrera desaparece de la mente dado que comes, duermes y te desplazas durante varios días por lo que siempre lo he asimilado más como un viaje. Esta carrera discurre además por entornos completamente distintos, tanto de temperatura como de vegetación y terreno de modo que acentúa más el concepto de movimiento.

Hay que tener en cuenta que lo primero que cambia es que hay que llevar a la espalda una mochila de entre 3 y 4 kilos con al menos el equipamiento obligatorio, que consiste en una reserva alimenticia, una manta de supervivencia, al menos un litro de agua, un silbato, una linterna, un chubasquero y dos vendas elásticas adhesivas, y además se pueden mandar otras bolsas con equipo suplementario a tres puntos intermedios de la carrera.

Esta carrera es, según el reglamento, en autosuficiencia alimentaria, aunque existen innumerables puestos de avituallamiento descritos en la parte de atrás del dorsal con comida suficiente para que sólo sea necesario llevar una pequeña cantidad para casos de emergencia.

Los estrechísimos caminos por los que discurre la carrera son bastante aéreos, normalmente medias laderas de pendientes bastante inclinadas e incluso con pasos de vías ferratas, hacen que haya que estar muy atento a donde se pisa y por lo tanto controlar minuciosamente las fuerzas, un error puede costarnos caro y en eso, la organización no es excesivamente rápida.

**Pequeñas pistas**

- A la hora de seleccionar el hotel, que sea cerca de "La Redoute", el estadio local, al final hay que ir mucho por allí y los taxis son caros.
- Las bolsas para dejar en distintos puntos de la carrera no se suelen perder, pero por si acaso, no dejéis nada que sea esencial para la prueba.
- El hecho de que haya bastante humedad hace que nos deshidratemos más, acordarse de beber mucho.
- Es una carrera muy larga, ¡dosificad fuerzas! y si para ello hay que dormir, ¡pues se duerme!
- Recordad que hay comida para el "cuerpo" y comida para el "alma", la del cuerpo te la dan ellos, la del alma hay que llevarla,....a mi me anima el jamón serrano de Sánchez Alcaraz.
- El primer clasificado, local, terminó en algo menos de 20 horas y el último en 61h 51'
- En la última edición, de los 2.282 que tomaron la salida, acabaron 1.396.

O es algo grave o más vale que seas capaz de arreglártelas solo ha encontrar alguien que te ayude.

En general el paisaje que se disfruta durante todo el recorrido es sencillamente espectacular.

**ENTRENAMIENTO PARA ULTRAMARATONES**

A la hora de plantearse la participación en una de estas pruebas, que solo hay escasa información en Internet, y es prácticamente imposible encontrar profesionales con conocimientos de entrenamientos para estas distancias, la mejor manera es el método de prueba-error aunque con algunos parámetros que intentaré explicar.

Partimos de la base de que cualquiera que intente una carrera semejante debe tener cierta costumbre de hacer deporte. Por mi parte, las semanas que NO estoy entrenando ninguna carrera realizo rodajes de unos 60-70 kilómetros.

Está claro que hay que dedicarle mucho tiempo, pero mucho MUCHO tiempo....

Entrenamientos de 5 horas son habituales y entre 2 y 5 semanas antes de la competición hay que hacerlos más largos, 8, 10, 12 y 15 horas de carrera, lógicamente con tramos nocturnos.

Las características únicas de cada persona, y la duración extremadamente larga de este tipo de pruebas hacen que existan tantas estrategias de entrenamiento, alimentación y desarrollo de carrera como puntos, por lo que cuanto más experto es al que preguntes menos información categórica te dará.

Se pueden dar orientaciones, o cosas que uno ha probado y le han ido bien pero las leyes del ultrafondista se resumen en dos:

- Nunca pruebes nada que no hayas testado antes en un entrenamiento
- Entrenamiento = trabajo + descanso

Además podemos considerar las siguientes pautas básicas que sugieren

- Haz tu entrenamiento, no el de tu amigo o compañero de carrera. Aunque sí puedes ir acompañado es mucho mejor, no es siempre posible.
- Como es normal en entrenamientos de carrera a pie, divido mi tiempo en semanas de trabajo para modularlo de alguna manera, y lo organizo de forma que no aumento más de un 15 o 20 % de carga por semana, con una semana de cada 3, de rebaja de cargas.
- La semana que más carga tengo suele ser alrededor del 70-80% de la distancia de la carrera unas 3 o 4 semanas antes de la prueba.
- Conviene hacer algún deporte alternativo, como bicicleta o natación, para cambiar la rutina.
- Los entrenamientos largos los dejo para los fines de semana que hay mas tiempo, bastante presión hay con sólo pensar en el entrenamiento como para preocuparse con la hora...
- Considerar una disminución considerable de la carga en las dos semanas previas a la carrera.
- Abandono completamente el entrenamiento anaeróbico, y me centro en el aeróbico (más largo y menos intenso), nada de series o repeticiones de cualquier tipo



Imagen de una de las duras etapas del Grand Raid. La decimocuarta edición de esta carrera se celebrará los días 20, 21 y 22 de octubre. A los más de 60 participantes les esperan 140 kilómetros de recorrido y 8.000 metros de desnivel positivo. Croquis inferior: perfil de la Cromagnon, que une las ciudades de L. (Italia) y Cap D'Ail (Francia) por senderos GR.





Estas pruebas, que registran cada año un mayor número de adeptos, ponen a prueba la resistencia, fuerza de voluntad y la capacidad de sufrimiento. Satisfechos con sólo cruzar la línea de meta, la mayoría se marcan como obligatorias varias de estas citas al año en su calendario deportivo.



- Básico hacer un calentamiento adecuado y estirar, al menos media hora, sólo después de hacer ejercicio...no antes.
- Controlo las pulsaciones basales (al despertarse) todas las mañanas para detectar cualquier síntoma de sobreentrenamiento.
- Baso mi alimentación en grasas naturales y productos poco refinados, intento no consumir hidratos de carbono que efectivamente dan energía pero de muy corta duración y para estas carreras no sirven... ¡jamón serrano!!!
- Ojo con el consumo de azúcares, sobre todo refinados, pueden producir una hipoglucemia y hacer que abandonemos la carrera.
- Hay que mantenerse hidratados siempre, con algo tan simple como agua con un poco de sal, mantendremos el balance de electrolitos.
- Las carreras son muy largas, no te obsesiones en contar los kilómetros del entrenamiento que solo produce estrés, y eso afecta a la recuperación.
- Y sobre todo,... tranquilo, sólo es una carrera y no te va la vida en ello...

## LOS PIES

Es curioso que hasta una cosa tan simple como el método de tratar los pies, herramienta absolutamente fundamental en la carrera, varía según cada persona.

Las ampollas se producen siempre por la existencia (simultánea) de tres elementos: humedad + calor + rozamiento

Y todos los tratamientos lógicos para tratar de evitarlas deben intentar eliminar uno de los tres factores.

Los hay que prefieren hidratarlos para favorecer la flexibilidad y que no afecte el rozamiento y los hay que los prefieren secar para evitar la humedad, los hay que usan prendas ventiladas para evitar el calor y los hay que se los untan de vaselina.

Y el objetivo en todos los casos es el mismo, aunque el método sea diametralmente opuesto.

Incluso una misma persona puede tener necesidad de cambiar el tratamiento habitual por razones inexplicables.

El cuerpo humano es una máquina compleja y estamos lejos de conocerlo en profundidad. Al ponerlo en este tipo de situaciones extremas nos podemos encontrar con reacciones sorprendentes...y no siempre las mismas.

## RAID DU CRO-MAGNON

[www.cromagnon-extremerrace.com](http://www.cromagnon-extremerrace.com)

El Raid del Cromagnon decidí correrlo por proximidad. Es difícil encontrar, por ahora, carreras de este tipo que se desarrollen en un entorno cercano; siempre hay que coger aviones hacia países lejanos y por tanto, con presupuestos altos. En este caso, estaba cerca, luego era barata, así que sin dudarlo la corrí y me encontré con una experiencia mucho mejor de lo que hubiera imaginado, una gran carrera y un paisaje maravilloso.

Se desarrolla a primeros de Junio y consiste en unir corriendo las dos ciudades de Limone (Italia) y Cap D'Ail (Francia) por senderos GR en los que hay instalados 5 avituallamientos tanto sólidos como líquidos.

Desde varios puntos de vista podemos considerarla como la hija pequeña del Grand Raid, la distancia es ligeramente menor, los desniveles también y los paisajes son parecidos, sobre todo al principio de la carrera.

Es una carrera complicada en cuanto a la vestimenta, ya que se empieza con frío y cambia bastante la temperatura, conviene llevar algo más en la mochila, y aprovechar el punto medio donde la organización nos lleva una bolsa personal para coger o dejar algún cambio.

Hay que tener en cuenta que el final de la carrera discurre por cotas más bajas y por tanto no hará tanto frío. Los dos primeros avituallamientos están a unos 25 Km lo cual es bastante lejos de forma que hay que tener las raciones de seguridad que se llevan encima, sobre todo de agua.

## Pequeñas pistas

- Es importante un chubasquero o chaqueta multiuso, viento, lluvia o nieve son bastante posibles.
- Haciendo un tiempo medio, lo normal es que la llegada se haga de noche o anocheciendo.
- Hay que organizarse la noche de hotel o llevar un saco de dormir para dormir en la playa donde se llega
- El uso de bastones esta autorizado,... si tenemos costumbre de usarlos.
- Según el perfil, hay 1.000 metros más de bajada que de subida ojo a los cuádriceps.

## MOTIVACIÓN

Mucha gente me pregunta qué tienen estas carreras para atraerme y la verdad es que siempre he pensado que aquel que lo pregunta nunca será capaz de entender la respuesta aunque yo fuese capaz de expresarla en palabras.

Es difícil traducir en texto lo que se siente de noche, solo en medio monte, muerto de frío y hambre y sólo con una pequeña linterna para iluminar el camino, lo que hace que dentro de mí encuentre la fuerza para seguir adelante pero creo que es precisamente esa sensación lo que hace que vuelva a por más.

El compañerismo y la amistad entre los corredores que he encontrado en cualquiera de estas pruebas hace que vuelva con una inyección de optimismo a mi vida normal y le dé otra oportunidad a la sociedad en tan mal estado últimamente. ■

## Más información:

Habían pasado 9 días y llegábamos al amanecer al punto de control- cambio donde nos esperaban las bicis después de caminar toda la noche por la costa entre playas y acantilados. La alegría era compartida con la gente de la organización.

**Patagonia Expedition Race 2006 desde dentro", Técnica y Práctica, Cuadernos Técnicos nº 27**  
[www.barrabes.com/cuadernos/indicen27.asp](http://www.barrabes.com/cuadernos/indicen27.asp)

En este artículo el autor pretende "bajo su experiencia y percepción personal" exponer algunos aspectos importantes a tener en cuenta al enfrentarnos a este tipo de competiciones. Competiciones que, por otra parte, pueden llevar hasta el límite la resistencia física y psíquica del osado participante...

**Entrenando para competir en raids de aventura**  
**Preparación física, Cuadernos Técnicos 14**  
[www.barrabes.com/cuadernos/indicen14.asp](http://www.barrabes.com/cuadernos/indicen14.asp)