

# CORREDORES EN LA ARDIENTE ARENA

EL DESIERTO SE CONVIERTE EN LA PISTA DONDE LA RESISTENCIA, EL COMPAÑERISMO Y EL AFÁN AVENTURERO SE UNEN PARA SUPERAR UNA PRUEBA DE FUEGO.

TEXTO: MARÍA JOSÉ CORDERO FOTOS: CARLOS GARCÍA PRIETO

**H**ace 22 años, Patrick Bauer, un ex promotor de conciertos francés, intentó emular la leyenda bíblica de Moisés en las dunas del Sinaí. Y lo hizo: recorrió más de 350 kilómetros a pie en el desierto del Sáhara. Una experiencia inolvidable para Bauer, que dos años después, organizaba una carrera en pleno desierto: el Marathon des Sables (maratón de las arenas). Un total de 230 kilómetros repartidos en seis etapas. Sólo se apuntaron 23 atletas para un desafío que, a mediados de los ochenta, parecía descomunal. Hoy ya no lo es tanto: más de 800 ultrafondistas se han enfrentado a la última edición.

El desierto demanda atletas resistentes y con sed de aventura. En este tipo de pruebas, primero está la cabeza y después las piernas. “Si estás convencido de que lo puedes lograr, no te quepa la menor duda de que

lo conseguirás”, cuenta Ángel Cubas, que ha terminado la primera edición del Maratón Hoggar, al sur de Argelia. “Reconozco que sufrí mucho. Al finalizar la primera etapa me pusieron tres bolsas de suero y una de potasio”. Aun así, terminó las cinco etapas y hoy está seguro de que ha sido la primera pero no la última vez. “Lo más duro de realizar es lo más dulce de recordar”, advierte.

Ángel encarna la manera de ser de los ultrafondistas, hombres que conviven con el dolor y la agonía del que no puede más. Cuando uno lleva más de treinta kilómetros por el desierto, es inevitable que aparezcan ampollas en los pies, porque “la arena siempre acaba pasando factura. Hay quienes, para protegerse, llevan polainas hechas por ellos mismos, incluso con cinta de embalar. Pero a medida que pasan las horas, el desierto impone su ley”. El que

lo cuenta es Santiago Recio, que añade que “viendo los pies de algunos, ni siquiera se entiende que puedan seguir caminando. Pero al día siguiente, repiten. Y no andan. ¡Corren!”.

## Condiciones extremas

Se enfrentan a condiciones muy agresivas: la altitud, la falta de

humedad o las temperaturas extremas.

Es muy difícil participar en la Desert Cup, el Marathon des Sables o los 100 Km del Sáhara y

que no haya un día en el que el termómetro supere los 50 grados. Pero estos atletas tienen sus mecanismos de defensa. Por eso hoy en día es raro el corredor que se deshidrata en el desierto o al que le desmorona un golpe de calor. “Al principio de la ca-

**LOS ATLETAS SE ENFRENTAN A TORMENTAS DE ARENA, CON VIENTOS DE MÁS DE 115 KM/H**

Los participantes en los maratones por el desierto se enfrentan a condiciones extremas que exigen una gran fortaleza física y psicológica. A la derecha, Carlos García Prieto, aficionado a este deporte, en las dunas del desierto de Namibia.





> rra, la sensación corporal no es buena. Como en general son ambientes muy secos, apenas se suda y no te das cuenta del líquido que estás perdiendo. Por eso, si no bebes continuamente, te arriesgas a deshidratarte”, explica Ángel Cubas.

Carlos García Prieto recuerda la violencia de las tormentas de arena en el último Marathon des Sables. “Nos cayó una tormenta cada día”. Carlos se refiere a ráfagas de viento que pueden superar los 115 kilómetros por hora. La visibilidad es nula, la arena golpea con fuerza la cara, los brazos, las piernas... y es

prácticamente imposible avanzar. “Fue durísimo”, prosigue Carlos, “y te preguntas: ‘¿qué estoy haciendo aquí?’ Luego recapacitas y te das cuenta de que eres un afortunado por correr en esos paisajes tan especiales, en esos inmensos caminos o en esas dunas de arena”.

En cualquier caso, es importante entrenar antes de vivir esta experiencia: acostumbrarse a terrenos accidentados, al piso poco uniforme, a subidas y bajadas violentas... La siguiente prioridad es trabajar la resistencia. “Las sesiones de carrera son a un ritmo cómodo, pero deben

ser largas. Yo suelo correr por el Teide, porque las condiciones son similares a las que me voy a encontrar en el desierto”, explica Antonio Javier González, que vive en Tenerife.

#### Calorías y linterna

En el Marathon des Sables, los atletas deben ser autosuficientes y llevar su propia comida en una mochila que pesa entre cinco y quince kilos. “Tienes que justificar que en esos kilos llevas 2.000 calorías

**ESTAR BIEN HIDRATADO ES LA MEJOR DEFENSA ANTE LOS 50 GRADOS DE TEMPERATURA**

## LAS PRUEBAS MÁS CONOCIDAS

■ **Marathon des Sables.** Dunas, mesetas rocosas o picos de más de 1.000 metros, componen este trayecto de 230 kilómetros a lo largo del Sáhara. ■ **Desert Cup.** Esta carrera, de más de 160 kilómetros, tiene un recorrido espectacular por la falla de Bandiagara atravesando el territorio de la tribu dogón, en Mali. ■ **100 Kilómetros del Sáhara.** Se considera la competición de contacto ya que su grado de dificultad no es excesivo. Se corre en el sur de Túnez

en marzo. ■ **Maratón Transahariano Hoggar 2007.** 172 kilómetros en cuatro etapas por el Sáhara argelino, adentrándose en el macizo montañoso Hoggar. Se llega hasta el monte Tahat, el más alto del Sáhara. ■ **Maratón del Sáhara.** Se celebra en Tinduf (Argelia), entre los campamentos de refugiados saharauis de El Aaiun y Smara. La recaudación es para dichos pueblos. Dura un día y cada participante elige la distancia.

La carrera del Desert Cup, participantes en el Marathon des Sables y descanso en grupo al final de una jornada (de izquierda a derecha).

## CARLOS GARCÍA PRIETO ■ “NO SÉ EXPLICARLO CON PALABRAS”

Arquitecto de 44 años, Carlos García Prieto es un apasionado de las carreras en el desierto. Su carácter aventurero le ha llevado a participar en pruebas como la Desert Cup, las 100 Millas de Namibia y el Marathon des Sables.

### ¿Qué es lo que le ha empujado a correr en el desierto?

Hace cuatro años participé en una carrera de montaña y, a partir de ahí, vino el desierto, una experiencia fabulosa que encaja con mi manera de entender el deporte. Yo lo he visto siempre como una aventura.

### ¿Pero no es demasiado duro?

Correr en esos paisajes tan especiales que ofrece el desierto es una sensación increíble. Hay gente que me pregunta por qué lo hago y no sé explicarlo. Es más, aunque supiera hacerlo, seguirían sin entenderme.

### Habla desde la más absoluta vocación.

Es un mundo que atrapa. Muchas veces, cuando coges el avión de regreso, ya lo estás echando de menos. Además no es nada competitivo, hay mucho compañerismo.

### ¿Cómo se prepara para hacer frente a este tipo de desafíos?

Conozco las pruebas y sé lo que necesito para aguantar. Entreno desde las siete de la tarde hasta las siete de la mañana. Se trata de habituar el cuerpo a la larga distancia.

### ¿Presta mucha atención a la alimentación?

En carrera procuro que todos los alimentos sean naturales. Por ejemplo, tomo muchos colines, porque el pan me estabiliza mucho el estómago. También llevo queso parmesano, jamón serrano, frutos secos...

### ¿Y respecto a la hidratación?

Pues mira por donde, la Coca-Cola para mí es esencial en el desierto. Casi siempre voy acompañado por mi botella, además en casi todos los avituallamientos la tienen. Y la verdad es que a 50 grados de temperatura, te viene de maravilla. Cuando tomo Coca-Cola, me pega un subidón que los siguientes kilómetros me resultan más fáciles.



Carlos García Prieto explica que siempre ha visto el deporte como una aventura.



© NESTOR BOHIGAS/PE RASTOIN

por cada día de carrera, que es lo que te exige la organización”, cuenta Antonio Javier González. “Lo que más se llevan son barritas energéticas y alimentos que se calientan con agua: papillas y espaguetis, que tienen un alto porcentaje de hidratos de carbono”. La organización facilita el libro de ruta al corredor y ofrece puestos de avituallamiento cada diez kilómetros con botellas que tienen marcado el dorsal de cada participante. Así, si tiran la botella y la organización la encuentra podrá identificar al atleta y multarlo.

### Frente a la naturaleza

Es importante que el corredor vaya ligero de ropa, que lleve gafas para la ventisca, protectores solares, cacao labial y la cabeza siempre cubierta. También es recomendable que las zapatillas sean al menos de una talla más de la habitual, porque el pie se hincha. Para las etapas nocturnas hay que llevar una linterna y tener mucho cuidado en los caminos pedregosos.

Pero como mejor se conocen las exigencias de estas carreras es mediante la experiencia. Lo bueno es ir poco a poco. Para

empezar, el Maratón del Sáhara es una prueba idónea. Se diversifica en carreras de 5, 10, 21, o 42 kilómetros y se celebra en el mes de febrero, época en la que no suele hacer mucho calor, en Tinduf (Argelia).

Más adelante, si uno busca mayores retos, debe saber que este tipo de aventura no es barato. Entre gastos de inscripción, desplazamiento y alojamiento, la experiencia puede costar entre 2.000 y 3.000 euros. Por lo demás, lo primordial es la paciencia y la resistencia que se adquiere con el entrenamiento.

A partir de ahí, el atleta sabe que se adentra en un entorno mágico pero desconocido, como le ocurrió al campeón olímpico Mauro Proserpi. En su primera aventura en el desierto, se perdió, y cuando fue rescatado seis días más tarde en el oeste de Argelia, tenía 18 kilos menos. “Verte de esa manera me ha dejado claro lo frágiles e insignificantes que somos frente a la fuerza de la naturaleza”, declaró el atleta. ■

**+i** Busca más información en:  
[www.darbaroud.com](http://www.darbaroud.com)  
[www.zitoway.com](http://www.zitoway.com)  
[www.marathonhoggar.com](http://www.marathonhoggar.com)