

**Pierde peso ¡Ya! 6 ensaladas para ponerte en forma»»**

# RUNNER'S WORLD

LA REVISTA DE CORRER MÁS VENDIDA DEL MUNDO

## Mejora tu fuerza

\* El secreto, en la pág. 46

REPORTAJE

## EL ENTRENAMIENTO MAS FACIL

»»Cómo empezar a correr  
»»Tus primeros 5 km

## Cuida tus rodillas

...y líbrate de la condropatía rotuliana

VIAJE

## RUNNERS AVENTUREROS

Isla Reunión y Ronda, dos citas mágicas

## Carrera de la Mujer

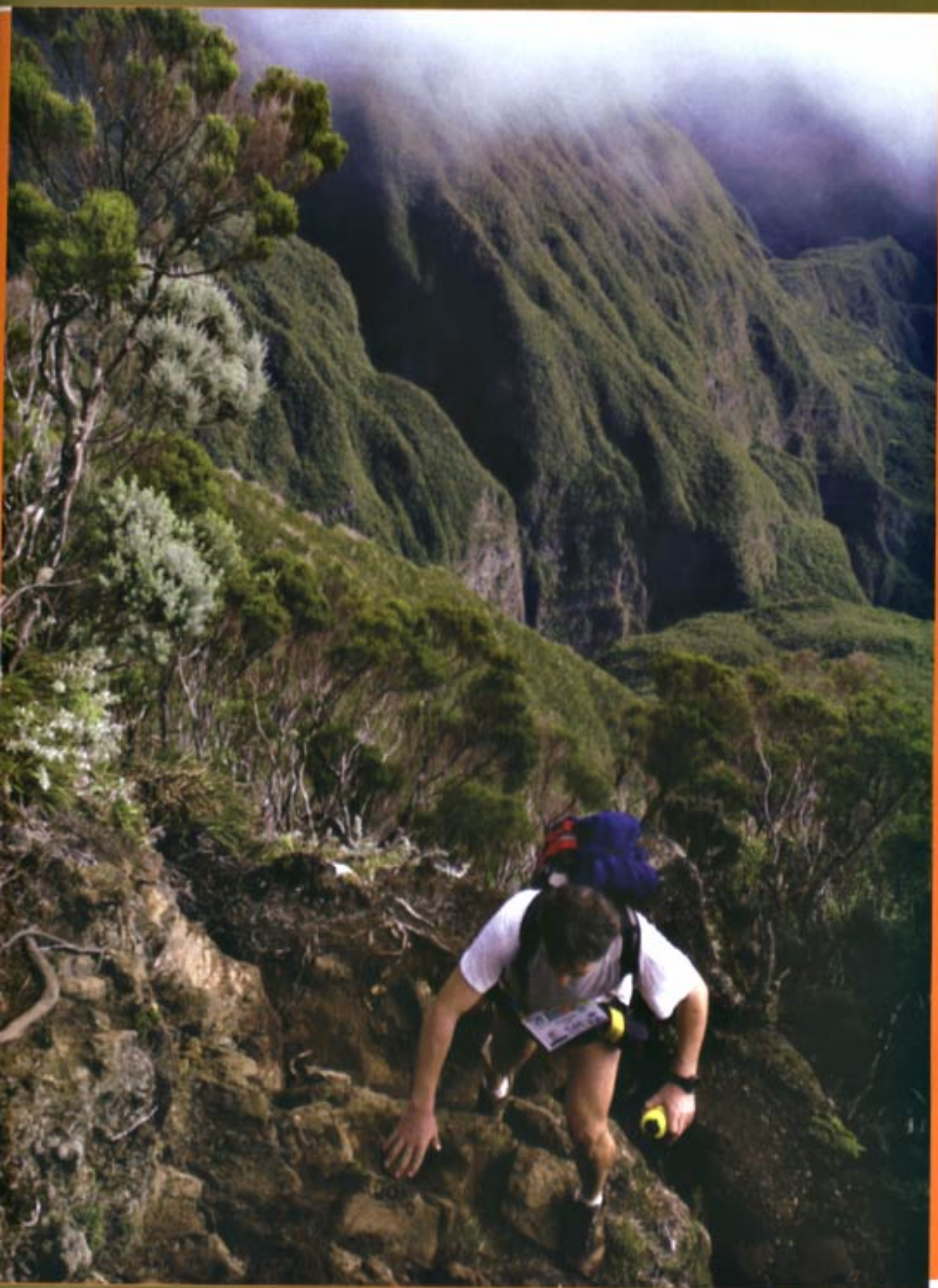
»»8.000 participantes tomaron Madrid  
»»Clasificaciones completas



CORRER EN  
**ALTURA**  
...sin salir de casa...  
Ver página  
**42**









¿La carrera más dura del mundo?

# La diagonal de los locos

A la organización le gusta alardear de que el Grand Raid Reunión es la carrera más dura del mundo, y la verdad es que después de haberla corrido no puedo estar más de acuerdo, aunque creo que la palabra exacta es 'épica'. 140 kilómetros en una sola etapa con 16.000 m de desnivel acumulado garantizan el sufrimiento



más absoluto, tanto físico como mental, y ponen a prueba cualquier entrenamiento. Durante algo más de 43 horas he tenido el placer de formar parte de los 2.050 locos que tomaron la salida de la duodécima edición de esta carrera extrema.

TEXTO: CARLOS GARCÍA PRIETO  
FOTOS: FLASHSPORT

La isla de Reunión es un territorio francés de ultramar que se encuentra a unos 700 km al este de Madagascar y forma parte, con Mauricio y Rodríguez, de las islas Mascareñas, un lugar insólito e inclassificable que cuenta con las mayores cumbres del Océano Índico y no es conocida en el mundo por sus playas, sino precisamente por sus montañas, por su volcán activo -el Piton de la Fournaise- y por sus profundos acantilados. En esta pequeña isla se desarrolla desde hace 12 años lo que se bautizó como "la diagonal de los locos", la carrera más increíble y descabellada en la que he tenido el placer de participar. Los habitantes de Reunión participan en masa en este evento como competidores, como voluntarios o como público, apoyando a todos y cada uno de los corredores. A pesar de ser una carrera de extrema dificultad, para los habitantes de la isla se debe realizar un sorteo, ya que el número de inscritos supera el aforo de la organización.

Normalmente la inscripción en una carrera de estas características no supera nunca el millar, pero sorprendentemente son casi 3.000 almas las que año tras año se enfrentan a las penurias del recorrido seleccionado; entre los participantes en el Grand Raid y los que se conforman con correr "sólo" los 70 km del Semi Raid.

La carrera es -según el reglamento- de autosuficiencia alimentaria, aunque existen innumerables puestos de avituallamiento descritos en la parte de atrás del dorsal, con comida suficiente para que simplemente sea necesario llevar una pequeña cantidad para casos de emergencia. El reglamento también contempla algunas pocas cosas obligatorias que no pesan mucho (se controla en varios puntos que efectivamente se llevan encima), por lo que en una pequeña mochila de unos 2 o 3 kg se carga todo el equipo necesario.

Además, la organización pone a disposición de los corredores un servicio de transporte de bolsas con equipo personal a cuatro puntos de la carrera, por lo que preparando unos sacos con el nombre y donde deben ser entregados, uno puede encontrarse con una buenisima sorpresa en el momento más crítico de la prueba... una simple camiseta seca de repuesto en determinado momento puede valer más que el oro.

Un autocar nos transporta al punto de salida y a las 4:00 en punto, con la adrenalina a tope, salimos en tromba intentando encontrar nuestro ritmo. La imagen de miles de frontales encendidos corriendo por un

camino entre cañas de azúcar de más de dos metros de alto y un cielo cuajado de estrellas como techo la tendré siempre en mi memoria como una de las más maravillosas que recuerdo, aunque no la única que me ofrecerá esta carrera.

La salida se realiza prácticamente al nivel del mar y en poco más de 20 kilómetros hay que subir a más de 2.200 m. Al ser el inicio de la carrera todavía vamos relativamente juntos y se comienzan a producir aglomeraciones en algunos pasos casi de escalada que, por un lado, permiten tomar un respiro. Llegamos a la zona volcánica de la isla; de la selva tropical al inicio de la carrera, pasamos a correr por Marte en cuestión de 2 kilómetros. Estamos a 2.400 m y la zona relativamente llana se agradece. El sendero paralelo al cráter del Piton de la Fournaise es impresionante, una serpiente interminable de corredores se mueve a lo largo del desfiladero de rocas volcánicas y un polvo de color marrón lo cubre todo.

La montaña va dejando paso a unas suaves laderas verdes con vacas pastando... de repente estamos corriendo en medio de Irlanda. Esta es una zona rompedoras, con subidas y bajadas constantes. Los cambios de superficie del terreno hacen que resulte agotadora, aunque poco a poco llego a Mare a Boue, el primer punto de control especial donde recojo una bolsa con algo de ropa seca y el arma secreta del corredor de ultrafondo: el jamón serrano.

Cada porción de energía repuesta la gasto de nuevo en lo que se convierte casi en una escalada al pico de Kerveguen, que supera los 1.000 m, y el posterior descenso vertiginoso a Cilaos, más o menos a media carrera. Todas las articulaciones, sobre todo las rodillas, me dolían horriblemente; llevaba 67 kilómetros y 18 horas de carrera ininterrumpida y eran las 8 de la noche.

Después de un breve reposo, y de abrigarme hasta las cejas para combatir el extremo frío nocturno de las montañas, emprendí camino hacia el Col Taibit, un impresionante pico de 2.080 m que me obligaba a subir unos 1.300 m desde donde estaba. ¡Desde luego nunca he pasado tanto frío en una isla tropical!

Las subidas y bajadas se hacen interminables y la oscuridad le da un cierto carácter hipnótico a la carrera. Los puntos de control se suceden y finalmente amanece en pleno circo de Mafate, una de las zonas más salvajes de la isla que carece totalmente de carreteras









de acceso. Desciendo bastante deprisa por los verticales acantilados hasta encontrarme con un sendero, que me lleva a Deux Bras, el penúltimo punto clave de descanso; 31 horas y 16 minutos en carrera

Una comida, un masaje, un cambio de ropa y más jamón serrano de Sánchez Alcaraz, aunque no en ese orden, fueron decisivos para que una hora y media después saliese dispuesto a acabar la carrera con las pilas cargadas. Nada más salir, un ascenso de 900 m hasta Dos d'Ane -una preciosa localidad aparentemente muy cercana a la llegada (todavía quedaban 32 km)- por un camino de montaña muy estrecho y aéreo. Después otro al siguiente pico, el Piton Bazard, de 1.400 m.

Un largísimo recorrido de 13 kilómetros por la reserva natural de La Roche Ecrite, con un bosque tropical absolutamente increíble y una bajada por un cerrado bosque de pinos poco después, me permitieron alcanzar, a las 21:25, el punto de control de Colorado, donde un voluntario sonriendo me dijo: "Animo, en hora y media has llegado".

Me le quede mirando a la cara y de repente me di cuenta... después de más de 41 horas de carrera el cuerpo esta sometido a un cansancio tal que hay una especie de mecanismo automático de movimiento, no sabes como, pero te desplazas. Fue como salir de un sueño, la hora y media más rápida de mi vida por un estrecho camino que al poco rato se abre dejando todo Saint Denis a tus pies. El codiciado estadio de La Redoute se encuentra pocos metros por debajo y aunque dan ganas de saltar, no queda más remedio que dar unas interminables revueltas por la ladera llena de piedras hasta que, sin darte cuenta, estas en la carretera. Allí se te eriza el pelo, miles de reunioneses están animando; si pudieses dejar de correr, sus voces te llevarían solas. El cariño que destilan sus gritos de apoyo te empujan los últimos metros y, sin querer, te ves teletransportado a la entrada del estadio. Allí la emoción hace que las lágrimas te asomen por los ojos y una sonrisa de oreja a oreja te cubra la cara; 43 horas, 4 minutos y 48 segundos marcaba el crono cuando crucé la línea de meta de esta durísima y maravillosa carrera que tengo intención de volver a correr. El primer clasificado, local, terminó en 20 horas. El último en 60 horas y 25 minutos. De los 2.050 que salimos, sólo 1.383 llegamos al final. En mi humilde opinión, también creo que es la carrera más dura del mundo.

La 13ª edición de esta prueba tendrá lugar los días 21, 22 y 23 de octubre de 2005  
Podéis obtener más información en  
[www.grandraid-reunion.com](http://www.grandraid-reunion.com)

# noticias sumamente frescas:

Craft Pro Cool es una nueva y revolucionaria categoría de ropa interior (capa T) que le mantiene fresco y seco incluso durante el entrenamiento más intenso en condiciones climáticas extremadamente calurosas o en espacios indoor como puede ser un gimnasio. Una fibra única de seis canales crea bolsillos de aire en el interior del material, la humedad se dispersa rápidamente a través de ellos, alejándose de la piel, a la vez que crea una excepcional ventilación para regular la temperatura corporal. Con Pro Cool cerca de su piel durante entrenamientos intensos en condiciones calurosas, tendrá más energía y concentración para enfocarse, en lo que realmente es importante: su entrenamiento. Soluciones idóneas, como por ejemplo, el entrenamiento en un gimnasio, en una pista de tenis, haciendo ciclismo, corriendo, jugando a fútbol o baloncesto, etc.

[www.craft.se](http://www.craft.se)



Pro Cool Top | Pro Cool Sleeveless

Worn by Emelie Öhrskog  
World Champion in Sprint Skiing 2006

info: 902 190 195  
[craft@newwave.es](mailto:craft@newwave.es)

**CRAFT**