UTMB 2017

Los grandes protagonistas

Nadie lo dudaba. Ni los aficionados ni los corredores. El UTMB 2017 ha sido la carrera de 100 millas con más nivel de la historia de los ultramaratones de montaña. Kilian y Nuria regresaban a Chamonix, la armada americana amenazaba con dar un vuelco al escenario internacional del trail y ninguno de los campeones de los últimos años se perdió la cita. Al final fue Francoise D'Haene quien, tras una antológica carrera, se colgó el oro para firmar un triplete histórico. Su homónima femenina fue Nuria Picas, a la que muchos dieron por retirada del trail.

POR: DANIEL SANABRIA

FOTOS: JOSÉ MIGUEL MUÑOZ EGEA

KILIAN JORNET

Protagonizó la vuelta más esperada. El hijo pródigo volvió a Chamonix, uno de los rincones en los que empezó a labrar su leyenda, el rincón de los Alpes en el que se presentó en sociedad en agosto del año 2008 con una victoria que nadie esperaba. Esta vez no pudo conseguir el oro, pero disfrutó e hizo disfrutar a lo largo de los 166 kilómetros de trazado para llegar a meta con un salto de felicidad tras su amigo y compañero de equipo D'Haene. Ambos ya son mitos del UTMB, ostentando un triplete cada uno solo al alcance -a día de hoy- de Xavi Thevenard. Su crono en meta fue de 19 horas y 16 minutos, lo que supone una mejoría de una hora y veinte minutos respecto a su última victoria (20h 36', año 2011). El UTMB fue la única carrera que Kilian no ha ganado esta temporada. En las otras cinco, pleno de victorias.

FRANCOISE D'HAENE

Todo Chamonix se rindió a los pies del gigante galo, que logró mantener el oro en casa por sexto año consecutivo. Tirando de oficio, calidad y zancada, D'Haene no cayó en la trampa de Walmsley e hizo su propia carrera hasta ponerse en el liderato. Su principal amenaza era Kilian, pero el francés logró poner tierra de por medio y abrir una brecha de casi 20 minutos para asegurarse la victoria en el tramo final. Con este triunfo D'Haene iguala con tres títulos a Kilian en Chamonix y además rebaja su propio récord de carrera dejando el crono a batir en 19h 01:32, una marca que parece prácticamente inalcanzable.

NURIA PICAS

Hay que decirlo. Fue una sorpresa. Nadie lo esperaba, quizá ni ella misma. Tras dos años prácticamente ausente de las grandes competiciones, Nuria volvió al escenario más grande para lograr la mayor de sus victorias. Ya se le había resistido dos veces, en los años 2013 y 2014, cuando Rory Bosio se llevó un doblete que pudo ser de la catalana. Pero la gloria tarda en llegar. Esta vez Nuria tiró de experiencia, veteranía y talento y con un tiempo de 25 horas y 46 minutos alcanzó en primera posición la meta de Chamonix. Llegó a meter una hora de ventaja a Andrea Huser en algunos tramos del recorrido, pero la brecha se fue encogiendo hasta que en el descenso de la Flégère la distancia entre ambas era de apenas cinco minutos. Un pequeño ataque de asma –tal vez provocado por la propia tensión del triunfo– le hizo a Nuria temer lo peor, pero todo quedó en un susto. Al final victoria histórica y merecida para una de las mejores ultrafondistas de la última década.

TOLLEFSON, MILLER Y WALMSLEY

La armada americana, dispuesta a dar un vuelco en el tablero al juego del ultra-trail internacional, estuvo encabezada en esta UTMB por un trío de talentos como son Tim Tollefson, Zach Miller y Jim Walmsley. Este último, como se esperaba, no dudó en tomar el liderato de la carrera e imprimir al pelotón de cabeza un ritmo demasiado exigente para aguantar 100 millas. Fatigado, no pudo aguantar líder más allá del Col Ferret, donde empezó a perder posiciones hasta llegar quinto a meta. Por su parte, Zach Miller aprendió la lección del año pasado (que se tiró un órdago similar al de Walmsley y también lo perdió) y planteó una prueba más inteligente para llegar en novena posición. Quien mejor resultado obtuvo fue Tim Tollefson, que reguló muy bien para volver a subirse por segundo año consecutivo al tercer escalón del podio. Un tipo muy fiable.

ELI GORDÓN

Fue junto a Nuria Picas la gran sorpresa de la delegación Española en Chamonix. Optó por correr la OCC de 55 kilómetros, lo que significaba correr contra Emelie Forsberg y Rory Bosio, dos de las más contrastadas atletas de montaña del mundo. Ganó Eli. Para el recuerdo queda su apasionante duelo contra Emelie en el tercio final de carrera. De hecho la sueca lideró la prueba durante más de la mitad del recorrido, pero entre Vallorcine y Argentière la española lanzó su ataque y se llevó por delante tanto a Forsberg como a la francesa Ferrato. Se mantuvo firme en el ascenso a la Flégère y terminó en meta ocho minutos por delante de sus rivales (6h 12'). Espectacular final de película para una corredora que inicia una nueva era.

IVÁN CAMPS Y MARIO OLMEDO

En la categoría masculina de la OCC la atención del público español se centró en la participación de los jóvenes Iván Camps y Mario Olmedo, que corrieron juntos prácticamente toda la prueba, remontando posiciones y jugándose el bronce en el descenso final a Chamonix. El pulso español lo ganó Iván Camps, que subió al tercer escalón del podio mejorando el quinto puesto logrado el pasado curso en esta misma carrera. Mario fue cuarto y el leonés Santi Mezquita undécimo y vencedor en categoría veteranos V1.

HAYDEN HAWKS

Otros de los americanos que ha venido para quedarse. Hawks eligió la CCC de 101 kilómetros y acertó. La ganó corriendo de manera muy inteligente, manejando los ritmos y controlando a rivales de la talla de Ryan Sandes, Tom Owens o el mismísimo Ludovic Pommeret, ganador de UTMB 2016. Su triunfo fue incontestable, registrando un crono en meta de 10h 24' y llevando la bandera de Estados Unidos a lo más alto. Los duros entrenamientos a los que se sometió en las últimas semanas han dado sus frutos y tras dos pruebas fallidas en Europa –Transvulcania y Mundial de Italia– el yanqui del bigote logró su primer gran triunfo internacional.

MAITE MAIORA Y LAIA CAÑES

En la categoría femenina de la CCC las atletas españolas Maite Maiora y Laia Cañes lograron unas meritorias segunda y tercera posición. Maite, que completó en Ultra Pirineu la mejor temporada de su carrera deportiva, incluso tuvo la victoria en su mano, liderando la prueba durante buena parte del recorrido, pero no pudo aguantar los embistes de la americana Clare Gallager, quien le arrebató el liderato y se marchó hasta la línea de meta sin oposición alguna. Laia Cañes, una atleta que no deja de crecer, también saboreó como un triunfo la medalla de bronce.

LA CARRERA DESDE DENTRO

La CCC en 9 momentos

Tengo la suerte de llevar en mis piernas muchas y espectaculares carreras, pero siempre que me han pedido que escriba sobre ellas he acabado dando detalles que al final están a un simple *click* de Google: la dificultad del trazado, la subida más dura, la bajada más técnica, la climatología adversa...

POR: JORGE PÉREZ VEGA
FOTOS: JOSÉ MIGUEL MUÑOZ EGEA

En esta ocasión quería escribir desde un punto de vista más personal, compartiendo los momentos, las sensaciones y las emociones únicas que estas pruebas generan en nosotros. Obviamente son las mías, pero estoy seguro de que os podréis sentir reflejados en algunas de ellos.
Estos son los 9 recuerdos que siempre me acompañarán cuando piense en la CCC.

SENTIRME CIUDADANO DEL MUNDO

Qué emoción correr al lado de atletas de 92 países, oyendo tantos idiomas diferentes y comunicándonos a pesar de no hablar el mismo lenguaje. Jamás olvidaré las conversaciones con un corredor de Níger, con una pareja de Tailandia, con otro de Turquía, Hong Kong, Argentina... En una época como la que vivimos donde tanto nos esforzamos en crear barreras me pareció inolvidable y alentador que el deporte se dedique a derribarlas.

SER PARTE DE UNA MAQUINARÍA PERFECTA

Definitivamente la organización de la CCC es para no olvidarla jamás. ¿Cómo es posible que se pueda ser tan efectivo entregando dorsales y chequeando el material técnico obligatorio de miles de corredores sin que haya malas caras ni se genere una sola situación conflictiva? Es sin duda algo que siempre agradeceré como corredor, cuando lo último que quieres es perder tiempo en colas interminables.

OÍR "BRAVO" O "COURAGE" EN MITAD DE LA NADA

Qué importantes son los voluntarios en las pruebas. Daba igual que fuera de día o de noche, que lloviera o hubiese una niebla atroz. En puntos increíbles del recorrido encontramos voluntarios que no dejaron de dar ánimo a ni un solo corredor, ni perdieron la sonrisa. Gracias por vuestro aliento, aunque no sepa vuestro nombre.

¿QUÉ QUIERES COMER?

Piensa en un buffet libre donde no sabes qué elegir para comer de la cantidad de comida que hay. Pues eso mismo trasládalo a los avituallamientos de la CCC. Cantidad y calidad. Dulce y salado. Barritas, geles, embutidos, quesos, sopa, pasta, pasteles, chocolates... El problema no era comer, ¡la cuestión era qué elegir!

EL SILENCIO DURANTE LA NOCHE

¿Es posible que cientos de atletas que van por un mismo tramo generemos tan poco ruido? Me sobrecogía el silencio casi sepulcral que me acompañó durante muchos tramos de la noche. Sólo oíamos una especie de banda sonora compuesta por respiraciones, pisadas y bastones. Bajo las luces de los frontales sólo las caras de concentración que llevamos todos.

LAS "CAMPANAS DE LA CATEDRAL"

No sé si era por culpa del cansancio o porque la noche estimula más los sentidos, pero parecía que nos llamaban a misa en plena noche cuando en medio de ese silencio sepulcral oíamos el sonido de los cencerros de las vacas. Ni siquiera las podíamos ver, pero ese sonido a mí me resultó particularmente relajante... Es el punto místico de la CCC.

SOY UN RUNNER 3.0

Es increíble como la tecnología forma parte de la CCC. Y nos hace sentirnos más seguros a nosotros y a nuestras familias. Yo sabía que a través de LiveTrail 4 Runners podía mandar un SOS o hacer que me estuvieran monitorizando toda la carrera. Pero mi familia con el Live Trail tenía información en tiempo real de por dónde iba o cuánto tiempo me quedaba para llegar al siguiente punto. ¡Cuánto tiempo perdido se han ahorrado mi mujer y mi hijo que han podido emplear en descansar!
Y ¿qué me decís de la cantidad de cámaras dispuestas en el recorrido para lograr la primera retransmisión en vivo de una prueba de estas características? Se acabó aquello de ver imágenes sólo de la cabeza de carrera. La CCC abre una dimensión nueva en este aspecto a todos los corredores.

LA LLEGADA A META

Da igual que llegues el primero que el último. Siempre hay gente en la meta, siempre hay gente haciendo ruido con sus manos sobre las vallas del recorrido, siempre hay gente aplaudiendo, una música épica... un broche de oro después de una jornada entera de momentos buenos y momentos malos en la montaña. No olvidaré nunca los últimos 500 metros donde esa atmósfera que se crea en Chamonix te hace sentir un atleta pro aunque llegues muchas horas después que ellos.

LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Y, para terminar, mi último y más importante recuerdo me lo brindaron mi mujer y mi hijo de 3 años que entraron conmigo en meta. Los dos me hicieron vivir la experiencia más emotiva de mi vida. Sólo ellos saben lo que es sufrir a un esposo/padre apasionado por las ultras de montaña. Gracias por vuestro apoyo.
También a las decenas de amigos que no dejaron de escribirme *wasap* y seguir en vivo mi carrera. Y a Javier, ultra runner de Almería, que he tenido la suerte de tener como compañero en esta y otras pruebas. Ya es amigo. Gracias a todos, porque aunque no lo creáis me ayudasteis a llegar a la meta.

OCC

La historia interminable

TransGrancanaria, Febrero de 2017. Conversaciones entre bambalinas de un hotel.
Nano: ***"Oye Depa, tengo que correr OCC este año sí o sí. ¿Cómo lo ves?"***
Depa: ***"Lo veo bien. ¿Ya tienes puntos ITRA?"***
Nano: ***"¿Puntos qué? ¿Eso lo dan con la tarjeta Eroski o cómo va?"***
Depa: ***"Vale, muy bien, ¡contratado!"***

POR: NANO LÓPEZ
FOTOS: JOSÉ MIGUEL MUÑOZ EGEA

La OCC es una de esas pruebas en el calendario que muchísimos corredores querrían hacer y, obviamente, yo era uno de ellos. Es la hermana pequeña de la UTMB, es ese primo lejano con el que disfrutas cada verano de forma intensa y divertida, es la carrera ideal para engancharte aún más a este fantástico deporte.

57 km y 3.500 metros de desnivel positivo con salida en Suiza, con llegada en Chamonix, con pasos de carrera espectaculares, pistas de esquí, cumbres preciosas, ascensos largos y tendidos, senderos divertidísimos y una bajada final de 8km que bien puedes sufrirla (véase razón en Nuria Picas, con la hermana mayor UTMB) o bien puedes disfrutarla si has sabido guardar ese último cartucho para zigzaguear por su descenso entre bosques desde la Flégère.

El UltraTrail du Mont-Blanc es uno de los acontecimientos del año en el mundo del Trail Running. Los corredores que quieren participar en él deben sumar una serie de puntos en los dos años previos al evento, los cuales se obtienen si finalizas diferentes pruebas validables para esta carrera. ¡Todo y con esto, no es suficiente! Los que pasen el corte de reunir estos puntos deben participar en un sorteo que dictará finalmente quienes optan a un dorsal para participar de la fiesta.

Por suerte, en esta XV edición este proceso lo sustituimos por una "kalañosa crónica" para la Revista Trail Run... ¡Esto es la OCC *inside*!

Llegamos a Chamonix el sábado 26 por la tarde. Tiempo suficiente para aparcar en el centro del pueblo y deshacer la maleta. Fuera del armario, la mochila, camiseta, pantalón y zapatillas. El domingo por la mañana teníamos previsto hacer los últimos 20 km de la prueba. Con un par de pestañeos el calendario marcaba Lunes 28 y el ambiente en la calle ya era casi pleno de carrera: stands, tiendas, corredores y "finishers", sobre todo mucho finisher... Los hay de muchos tipos. De larga distancia, de corta distancia, de pruebas únicas y preciosas, de populares y muy conocidas, y los hay que hasta incluso quieren que el mundo conozca el tiempo que tardaron en acabar su reto. Es fantástico, no sé ni necesario.

Pero esta carrera tiene esas cosas. Hay tiempo para todo. El día se acercaba y la mejor manera de mitigar los nervios era visitar a amigos, stands, participar en divertidas entrevistas... Quedaban 24 horas para participar de la 'Fiesta del Trail', tocaba irse a casa, cenar y descansar. La carrera empezaba el jueves 31 a las 8:15 de la mañana.

Con puntualidad suiza (nunca mejor dicho) arrancábamos en Orsières, y la salida como se anunció durante la semana se daba bajo una fina lluvia que ya no nos abandonó hasta la meta.

Como era de prever la cabeza de carrera salió como un tiro, y sin darnos cuenta, alcanzábamos el primer punto en alto (Champex Lac, km10). Desde allí una prolongada bajada pistera nos llevaba al km14, donde se rompía definitivamente la prueba con el primer gran ascenso (La Giete) a casi 2.000 metros. Era una subida sostenida entre zonas de barro, senderos e intensa niebla. La llegada en alto suponía un respiro para como habíamos salido.

La bajada a Trient (casi el ecuador de la prueba, y sumando casi tres horas en el crono) era una bajada en la que podías pagar caro tu entusiasmo. La entrada al pueblo ya recogía algún que otro abandono por la lluvia, el frío y alguna caída. Cargar baterías, llenar combustible y gasssss a la burraaaaa...

Llegaba la prueba de fuego: el ascenso a "La Catonge", el punto más alto de la prueba, situado a 2.065 metros de altitud. Fue divertido, apasionante y entretenido. Durante toda la subida, acompañado por la mismísima Rory Bosio, mostramos la mejor de nuestras versiones (la más guapa, quiero decir). No obstante, todo se fue al traste cuando en la despoblada cumbre, con un fuerte viento, con una lluvia vertical, horizontal, transversal (¿?) tuvimos que parar a ponernos el chubasquero. Rory, que iba en tirantes, siguió sin detenerse y lanzó nuestra hombría e ímpetu, colina abajo.

En la bajada a Vallorcine decidí darle cera a las zapatillas. Llegamos abajo en algo más de 4 horas y diluviaba como si no lo hubiera hecho ya durante toda la mañana. Entramos en la carpa, no éramos muchos, tampoco tardamos mucho en reponer fuerzas comiendo algo, y aún tardamos menos en salir de allí para afrontar los últimos 800 metros de desnivel hasta la Flégère.

Este año el circuito había sido modificado, ya que habían alargado la distancia (casi 2 km) para hacer un ascenso "menos agresivo" y de esta forma llevarnos a Argentiere y subir los primeros 300 metros desde allí. Las fuerzas empezaban a flaquear, pero a golpe de bastón pudimos llegar al primer replano y afrontar los últimos 500 metros hasta la Flégère con cierta alegría. Desde allí, *¡enjoy!*

Quedaban 8 km hasta meta y cargando el cartucho que había guardado hábilmente tras conocer el final del circuito una semana antes (un miembro de BajaKalaña que se precie siempre debe guardar un azote final en carrera), dimos lo que nos quedaba hasta abajo. Pista inicial y vertical, para en poco menos de un km adentrarte en un frondoso bosque que zigzagueaba espectacularmente por senderos y piedras hasta prácticamente la entrada a Chamonix. En poco más de 30 minutos entrábamos en la línea de meta más a gusto que en brazos, cerrando una jornada de trail más que divertida y entretenida.

Hayden Hawks

Chamonix. 2 de septiembre. 10:24 de la mañana. Hace solo unas horas Hayden Hawks entraba victorioso en la meta tras ser el más rápido en completar los 101 kilómetros de la CCC. Encuentra un hueco para charlar con nosotros. Es un tipo feliz, centrado y familiar. Nos desvela sus secretos, entre ellos el de combinar magistralmente la montaña con el asfalto y el tartán. Un genio.

POR: ABEL RECKNOLD. **FOTOS:** JOSÉ MIGUEL MUÑOZ EGEA

La victoria en la CCC ha sido una reivindicación de un montón de trabajo duro y preparación. ¿Cómo administraste tu energía después de la fallida Transvulcania?

Lo cierto es que he tenido un par de carreras difíciles en las que sufrí mucho: Transvulcania y el Mundial. Reconozco que competí y entrené en exceso, pero también me ha servido para aprender mucho sobre los ultras y he mejorado en algo tan importante como el auto conocimiento. Aprendí que tengo que jugar mi propio partido todo el tiempo y para hacer eso necesito crear bloques de entrenamiento propios y específicos, y no enfocar entrenos en simulación de carrera. Ha sido muy difícil pasar por esos fracasos y realmente me hice mucho daño, pero con el paso del tiempo esos mismos fracasos me han hecho más fuerte. Nunca he sido de rendirme o retirarme en ninguna faceta de la vida. De hecho, opino que una de las cosas más bonitas de este deporte es la incertidumbre. El no saber a ciencia cierta si todo va a salir bien en tantas horas de carrera.

¿De quién te acordaste al llegar a la meta?

Tengo que dar las gracias a muchos buenos amigos que me han ayudado a superar esos "fracasos" en competición de los que te hablaba. Un buen amigo me dijo una vez que las peores carreras que puedes hacer nunca marcan lo que de verdad eres como corredor. En cambio, tú mismo eres tan bueno como tu mejor carrera. Así, realmente son las mejores carreras las únicas que de verdad serán recordadas y las que realmente importan. Necesitamos aprender a olvidar las malas experiencias. Mi objetivo profesional es estar en este deporte por mucho tiempo y hacer muchas cosas geniales. Espero contribuir a que las carreras sean más emocionantes, tanto para mí como para mis compañeros de profesión.

Tu gestión de la alimentación en carrera ha sido una de las claves de tu victoria. ¿Cómo fue?

Decidí optar por una mezcla de suplementos y "comida real". Al ser 100 km de recorrido decidí hacer el cálculo para al menos 10 horas de carrera. Sabía que si me llevaba tanto tiempo tendría que alimentarme en los entrenamientos de igual forma que en carrera. Así que la comida real debía formar parte de mi rutina de entrenamiento. En cuanto a la suplementación, opté por los geles. Llevaba softflask llenos de geles disueltos en agua. También fui añadiendo sales en cada avituallamiento. Y luego tenía otro softflask solamente con agua. De comer tomé albaricoques secos, sandía, galletas, mini *muffins*, plátanos y comida para bebés. ¡Y decidí aprovechar la situación y comer chocolate suizo! Calculé para comer entre 200 y 300 calorías por hora y 500 ml de agua. No tuve problemas estomacales y me sentí con energía desde el principio hasta el final.

¿Cómo te sentiste a nivel mental?

Realmente muy cómodo desde el principio hasta el final de la carrera. Tenía incluso esa sensación de que todo iba a salir bien hasta la meta. Desde la salida ya estaba más que mentalizado de que esto empezaría en el km 50. Así que fui asegurando y reservando hasta el ecuador del circuito y así afrontar la segunda mitad de trazado con la mayor energía posible, que es lo más duro.

Y funcionó.

Sí, decidí tomarme la primera mitad de carrera como si fuese un entrenamiento. Incluso diría que fui un poco más relajado de lo que debería. Al llegar a la mitad decidí apretar más e intentar abrir brecha para asegurarme entrar primero en meta aunque tuviera algún imprevisto que me hiciera perder tiempo. La estrategia de carrera que preparé con Nate Houle, mi entrenador, fue perfecta. Los entrenamientos tan duros que hice dieron sus frutos.

¿Y cómo fueron esos entrenamientos tan duros de los que hablas?

Primero decidí descansar tres semanas después del Mundial de Italia. Estuvimos en Chamonix y recorrí todo el trazado de la CCC pero caminando y disfrutando de la montaña. Y justo después empecé de nuevo a trabajar en serio. Metí muchos kilómetros a la semana, sin prisa pero sin pausa, hasta llegar a un volumen de 200-220 km semanales con no menos de 6.000 de desnivel positivo. Después hice mucho trabajo de descarga y he entrenado las bajadas.

Entonces tus sesiones habituales en tartán o asfalto, ¿las abandonaste?

No. He hecho entrenamientos muy variados, incluyendo series en pista, velocidad en asfalto, salidas muy largas en montaña, series en desnivel positivo y negativo... Mucho entrenamiento tanto aeróbico como anaeróbico. Incluso sesiones matutinas de fuerza con pesas. Para entrenar la velocidad me aproveché de los amigos que tengo entrenando para el maratón. Alguna vez he doblado sesión haciendo una media maratón por la mañana y otra por la tarde, ambas por debajo de 1h:07. Y como ya sabes, he sido padre recientemente... ¡Así que parte de mi entrenamiento también fue aprender a ser papá! Jajaja. En total fue un gran bloque de doce semanas, y sin lesiones.

Sí, eres muy *Family Guy*...

El bebé y mi esposa son todo para mí. Pasar tiempo con ellos es lo que hace que encuentre la paz y la felicidad completa. Soy un mejor corredor y persona gracias a ellos. Es bueno volver a casa y no tener que preocuparse por correr. Cuando llego lo único que pienso es en pasar tiempo con ellos. Me ayudan mucho a desconectar y relajarme, y así quitarme algo la presión de las carreras, entrenamientos, etc. Cuando algo no sale bien en una carrera, pienso en ellos y mi enfoque se vuelve positivo. Soy un hombre de familia y siempre lo seré. Casarme y tener un bebé solo me ha convertido en una persona mejor y, por añadido, en un corredor más rápido. Entreno mucho con mi hermano pequeño. Él mismo es el responsable de mi soporte en competición. Tenemos una gran relación y por supuesto es uno de mis mejores amigos. ¡Para mÍ la familia siempre es lo primero!

¿Tienes planes de correr en Europa el próximo año?

Seguro al 100% que competiré en Europa en 2018. Al menos en un par de ocasiones espero que así sea. Puedo confirmar que en mayo estaré en España nuevamente para participar en una carrera, y volveré en agosto para hacer UTMB. Pero ya veremos. Ahora disfruto 2017, que ha sido un gran año: mi primer hijo, victorias en carreras muy importantes y un apoyo incondicional de mi familia en todo ello. De hecho, estamos planeando pasar un par de meses en Europa. Nos encantaría. TR