

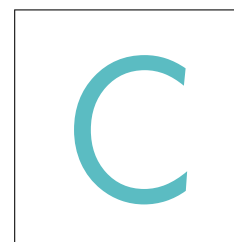


DEPORTE

CARRERA ENTRE TINIEBLAS

Los grandes nombres de la especialidad tienen una importante cita con el **ULTRA TRAIL MONT BLANC**, considerado el Tour de Francia de la disciplina. Al recorrido de 171 km por senderos de montaña se une el reto, y la belleza, de correr un tramo nocturno.

Por JUAN CARLOS RODRÍGUEZ



Cuando su trabajo de pintora de brocha gorda se lo permite, la catalana Gina Julià Carceller entrena día y noche para afrontar la carrera de montaña más prestigiosa de Europa: el Ultra Trail de Mont Blanc (UTMB). “Es la meca del *trail*

running; todos los corredores intentamos hacerla al menos una vez en la vida”, dice sobre esta mítica prueba que transcurre por las faldas del macizo del Mont Blanc (el techo de Europa con sus 4.810 metros) atravesando Francia, Italia y Suiza a lo largo de 171 kilóme-



7 EN 1. La cita del Ultra Trail Mont Blanc engloba siete pruebas de distinto formato y distancia entre el 26 de agosto y el 1 de septiembre. La reina es la UTMB (en rojo en el mapa) que se celebrará el 30 de agosto. Con un recorrido de 171 kilómetros, los atletas atravesarán 18 municipios de tres países: Francia, Italia y Suiza.



tros, con un desnivel positivo de unos 10.000 metros. El próximo 30 de agosto, a las 18 horas, ella estará entre los 2.300 corredores que saldrán desde Chamonix (Francia) para compartir el sueño de dar la vuelta al gigante de los Alpes en menos de dos días.

En los dos últimos años esta atleta de 45 años patrocinada por la marca deportiva Columbia ha corrido la Ultrapirineos (110 km), el Camí de Cavalls de Menorca (185 km) y la Transgrancanaria (128 km), tres de las pruebas clasificatorias que se requieren para entrar en el sorteo del UTMB. “Luego, te toca o no te toca”. Dedicar al menos tres horas diarias a entrenar y esto incluye correr de noche de 40 a 50 km,



EXPERIENCIA ÚNICA. El español Javier Domínguez Ledo durante su participación en la prueba de 2018.

porque buena parte de la prueba alpina transcurre bajo las estrellas. “Requiere más atención porque no es tan fácil calcular las distancias, aunque no ver los desniveles me ayuda mentalmente”, explica Gina, que va equipada con una linterna frontal y lleva pastillas de cafeína para vencer al sueño.

En realidad, el Ultra Trail Mont Blanc es la prueba reina de un gigantesco evento deportivo compuesto por siete carreras que en esta 17ª edición se celebrarán del 26 de agosto al 1 de septiembre. El programa contempla tres pruebas de ultra resistencia (UTMB, CCC y TDS), dos formatos medianos (OCC y MCC), una carrera orientada a los más ▶

▶jóvenes (YCC) y una competición por equipos (PTL). En total, congregará a 10.000 corredores de 100 nacionalidades distintas, 20.000 acompañantes, 2.000 voluntarios y 800.000 espectadores de todo el mundo. Francia es la delegación mejor representada, 4.104 corredores, seguida de España con 892.

Para conocer los orígenes del UTMB acudimos a Michael Poletti, que a sus 64 años es director del evento junto a su mujer, Catherine Poletti. “De joven yo era corredor de montaña, pero en 2000 descubrí el *trail running* y se convirtió en una pasión”, recuerda este francés que preside también el Ultra Trail World Tour, el circuito internacional. “Hasta 1998 existió una competición de equipos por asfalto. En 1999 ocurrió el trágico incendio del Túnel del Mont Blanc, en el que fallecieron 39 personas, y durante los tres años que permaneció cerrado, la carrera quedó en suspenso. En 2002, se intentó resucitar, pero solo se inscribieron dos equipos y fue cancelada”. De aquel revés surgió una idea genial. “Se nos ocurrió montar otra carrera alrededor del Mont Blanc, pero por los antiguos senderos del macizo montañoso. Nos miraban como si estuviéramos locos, pero las expectativas se vieron superadas. En la primera edición de 2003 calculamos que se apuntarían 300 corredores y se presentaron 700. Desde entonces el número fue subiendo hasta los 10.000 actuales. Hoy el UTMB está considerado el Tour de Francia de las carreras”.

PARTICIPACIÓN MASIVA. Para la organización, el principal problema es responder a la demanda. “Este año hubo 20.000 peticiones para 10.000 plazas, pero sin el sistema de las carreras puntuables y el sorteo posterior se habría llegado a las 100.000 solicitudes. La idea es mejorarlo para facilitar que los aspirantes puedan hacer la carrera al menos una vez en su vida”, prosigue Poletti. ¿Cuál es su principal orgullo como creador de la UTMB? “Haberle cambiado la vida a mucha gente”, dice con voz entrecortada por la emoción. Una de esas personas es Sébastien Camus, un fisioterapeuta francés que conoció la prueba en 2008: “Cuando veía a los corredores llegar desfallecidos a la línea de meta, pensaba: ‘Esta gente está loca’. Pero poco a poco fui descubriendo el placer de correr por la montaña y me enganché”, explica este atleta, embajador de Columbia. Exigente y disciplinado, hasta ahora ha participado en seis UTMB y su récord en la prueba reina es de 23 horas y 12 minutos (el tiempo máximo establecido es de 46 horas), un honoroso séptimo puesto.

Durante una caminata nocturna por Arnouvaz, Camus nos explica que casi el 50% de la UTMB se corre de noche, en concreto la primera parte del circuito (desde Saint Gervais a Courmayeur) y el último tramo de la parte suiza. “Los corredores más veloces hacen el trayecto en una sola noche y los regulares en dos”, precisa. Un par de horas antes, él se echa la siesta y justo antes de la salida toma un café para activarse. “Procuro mantener un buen ritmo de carrera y llevar buenas luces frontales. No descanso durante el recorrido, porque si me permito una cabezadita, es posible que no despierte”. Durante la marcha bebe 600 ml de agua cada hora y come barritas energéticas. El *kit* obligatorio incluye chaqueta impermeable, guantes, gorra, linterna frontal y un teléfono móvil para que, mediante una *app* que todos los corredores tienen que descargarse, la organización del evento pueda seguirles por GPS. Unos 60 ordenadores siguen paso a paso a los participantes. Además de la legión de voluntarios, la organización moviliza a 150 socorristas, 65 enfermeros y 35 médicos, así como un helicóptero.



SEGURIDAD. Varios corredores afrontan el tramo nocturno en la edición de 2017; están geolocalizados en todo momento.

EQUIPACIÓN BÁSICA

Cualquier corredor que se enfrente al reto de la UTMB debe echar en la mochila un buen frontal (www.petzl.com) y pilas. Es fundamental llevar ropa adecuada, en especial para el tramo nocturno (www.columbiasportswear.es).



PANTALÓN. Con calzón de compresión. 50 euros.

FRONTAL. De 750 lúmenes. 165 euros.

GUANTES. Térmicos y reflectantes. 30 euros.

ZAPATILLA. Con suela de tracción. 130 euros.

CAMISETA. Técnica con media cremallera. 60 euros.

Entre los 892 corredores españoles está el vasco Javier Domínguez Ledo, con 215 dorsales guardados en el cajón. Físico de profesión (trabaja en un centro tecnológico en Elgoibar), asegura que “no es la carrera más bonita, no es la más dura, pero sí la que más nivel tiene. ¿A quién no le gustaría correr el Tour de Francia compartiendo salida con los mejores?”.

CAMPEÓN ESPAÑOL. El vitoriano la ha corrido cinco veces (acabó tercero en 2013 y quinto en 2016) y esta edición aspira a quedar entre los 10 primeros. “Me encanta pasar de noche junto a la capilla Nôtre-Dame de la Gorge en Les Contamines. Hay una hoguera y un montón de gente aplaudiendo. Desde allí ya empieza la montaña, la soledad de la noche... Otro momento es la llegada a Courmayeur (Italia). Estás a menos de media hora de Chamonix. Muchos se retiran aquí, es muy tentador. Hay que llegar fuerte mentalmente. Para mí las vistas que hay del macizo del Mont Blanc desde la parte italiana son las más bonitas, lo malo es que me pilla de noche, así que me toca imaginármelo... A la altura del km 99 está Grand col Ferrret, el punto más alto. Hay muchas bajadas y subidas, tanto geográficas como anímicas. Solo queda dejarse caer a La Fouly... Y a punto de completar la vuelta al Mont Blanc, asoma de nuevo Chamonix. Si tienes la suerte de llegar a meta en las horas centrales, con buen tiempo, habrá un montón de gente animando. Es una experiencia que no se olvida nunca”, concluye el campeón de España de Ultras 2018.

Para correr de noche, “lo importante es tener un buen frontal. Y luego ser consciente de que las temperaturas pueden descender hasta los 0° C. Si a esto le sumas la lluvia y el viento, algunos puntos del recorrido, sobre todo los collados, se vuelven peligrosos si no llevas ropa adecuada”. En caso de que entre el sueño, Domínguez aconseja dormir un poco, “pero nunca a la intemperie, porque te puedes quedar frío. Y si la noche está estrellada, parar un momento, apagar el frontal y disfrutar del espectáculo”. ◀

Más información: utmbmontblanc.com