

Diferencias de correr un ultra en la cuna del trail vs Europa

Diez curiosidades de competir en trail running en Estados Unidos

MARC CORNET el 20 enero 2016



(20-1-2016). El trail running nació hace más de cuatro décadas en Estados Unidos y ha llegado con fuerza a Europa. Pero ambas maneras de entender esta disciplina no tienen mucho en común. Con la ayuda del ultra runner Armand Barnils os contamos algunas y muy curiosas diferencias.

Armand Barnils es un joven catalán de 24 años que se marchó a Estados Unidos para terminar sus estudios de Ingeniería Industrial. Una vez graduado, y ante la falta de oportunidades profesionales en nuestro país, se instaló en el suelo americano. Concretamente, en Houston (Texas). Una oportunidad laboral que, además, le ha ayudado a desarrollar una cada vez más extensa vida como corredor de *ultra trail*. En menos de un año, ya estaba en la línea de salida de su primera prueba de 100 millas. En 2015 completó 5 ultras (2 de ellos de 100 millas) y este año se prepara para la Tahoe 200. Una carrera de 200 millas alrededor del lago Tahoe, en California.

A parte de este objetivo, su motivación es llegar a correr algún ultra por todos los estados del país. Ya ha puesto la banderita en 6 y este año espera hacerlo en 6 más. Una experiencia que traslada a su web www.elcorremons.com.



Armand Barnils se ha propuesto como reto correr al menos un ultra en cada estado de los Estados Unidos.

EEUU son la cuna del *ultra trail*, pero muchas veces desconocemos su particular funcionamiento y “reglas”. Armand nos ayuda a dibujar un **perfil de 10 puntos** que puede ser de gran utilidad de cara a conocerlo y, llegado el caso, tener como base informativa si queremos correr un ultra en la cuna del trail.

El minimalismo. Una de las diferencias más “chocantes”, en palabras de Armand, es el **minimalismo** que envuelve esta disciplina en Estados Unidos. Sin ir más lejos, no suele ser necesario ningún certificado médico ni material obligatorio para tomar parte en un ultra americano. Es un modo de entender la vida muy *yankee*, sin paternalismos, “cada uno es responsable de lo suyo y de los riesgos, físicos y mentales, que tiene para la propia integridad tomar parte en una prueba de este tipo”. Eso sí, la cobertura médica asegurada es un requisito “imprescindible”. Y es que, desde un punto de vista legal, “el motivo por el cual no quieren certificados médicos es porque la organización de una prueba quiere evitar su responsabilidad en caso de accidente durante la carrera”.

La báscula. Por otro lado, y ateniendo aún a la salud, más que establecer un control a priori, éste se establece durante la carrera. Según nos cuenta Armand, “**pesan a los corredores** el día antes de la prueba y, durante la misma, también”. Lo hacen en algunos controles de paso”. ¿Por qué? Respuesta fácil y cuidando de la salud: “si se excede la cantidad de peso perdido, el corredor está obligado a parar y debe comer y beber hasta recuperar el peso corporal aceptable”. Una vez lo haya hecho, puede seguir corriendo. Nunca antes.

La indumentaria. Este minimalismo del cual hablamos también se refleja en la **vestimenta de los corredores**. A un corredor europeo, sea profesional o popular, no le falta de nada, va súper equipado. En cambio, en EEUU es muy habitual la imagen de atletas sin camiseta y que prácticamente sólo corren con un pantalón corto –cuanto más mejor- y una gorra de camionero. Una imagen habitual que nos ofrece, por ejemplo, uno de los iconos de este deporte: el americano Anton Krupicka. La barba y aspecto desaliñado también pueden acompañar esta imagen y completan el conjunto. Es una visión “más salvaje”, describe el editor de El Corremons.



Barnils en uno de los escenarios de un ultra en Estados Unidos.

La distancia y la velocidad. Los ultras americanos son muy correderos. Esto es, generalmente, serpentean por varios caminos y senderos que no tienen mucha dificultad técnica y sí implican correr mucho, y cuanto más rápido mejor. Unas características que difieren de lo que podemos encontrar en los Pirineos o en los Alpes, por poner dos ejemplos, donde las carreras son mucho más técnicas y complejas. Por lo tanto, en palabras de Armand Barnils, “es imprescindible llevar un volumen de entrenamiento bastante superior al que sería necesario para tomar parte en una carrera de montaña en Europa”. Y otro factor añadido es **la altura**. Es muy habitual que se corra por encima de los 3.000 metros. Por lo tanto, “también hay que tener en cuenta la adaptación más o menos previa para no sufrir en exceso y vernos obligados a abandonar”.

El “Trail work”. Uno de los pocos requisitos a los que sí son conminados los atletas es que se les exigen un mínimo de horas de trabajo relacionado con el medio natural. Es lo que se llama el “**trail work**”. Vaya, como si fueran unos pilotos de avión que debieran demostrar un mínimo de horas de vuelo. El “trail work” es el trabajo de mantenimiento de caminos, bosques, parques naturales, etc. Se suelen demandar unas 8 horas en cada carrera. El objetivo, añade, es “hacer entender al corredor de la importancia de mantener un equilibrio sostenible entre la actividad desarrollada en la montaña y ésta misma”. Un ejemplo, pues, “del gran respeto por el entorno natural que se tiene en los Estados Unidos, causante, en gran parte, del gran estado de conservación que tienen la mayoría de parques naturales”.

Los pacers o liebres. También son una singularidad de los EEUU. En carreras tan largas, cada corredor tiene el derecho de tener, generalmente en los últimos 50 kilómetros, una ayuda extra. Esta ayuda se traduce en una persona, la que él haya escogido previamente, que corre a su lado con el objetivo de ofrecer un apoyo moral en las últimas horas de competición. Con ello, relata Armand, “se aumentan las probabilidades de poder completar la prueba”. Eso sí, hay unas limitaciones: “el pacer nunca puede hacer de portador, esto es, no puede llevar ni los geles ni la bebida del corredor al cual asiste”.

El mito de las 100 millas. La distancia más habitual y emblemática de los ultras americanos son las míticas 100 millas. Unos 160 kilómetros aproximadamente. Es el caso de carreras tan míticas como la Hardrock –con victoria de Kilian Jornet en las dos últimas ediciones- o la Western States. De hecho, algunos medios americanos incluso hablan de que esta distancia es el “nuevo maratón”, en alusión a la popularidad que tiene entre los corredores, como relata nuestro *ultra runner*. Este mito de las 100 millas, que nació con la Western States a mediados de los años 70, también se ve reflejado en un premio diferente. Los *finishers* no suelen recibir una medalla, sino una hebilla de cowboy. La explicación tiene su fundamento histórico. Y es que la Western States era una carrera para jinetes, hasta que en 1974 Gordon Ainsleigh decidió hacerla a pie, ya que había perdido a su caballo el año anterior.

El entorno. Obviamente, el entorno es una de las grandes diferencias. En Estados Unidos, la mayoría de carreras en Estados Unidos priman caminos y senderos en los que se puede correr mucho, y muy rápido (a excepción de algunas carreras como The Rut o la Hardrock 100). La mayoría de carreras se llevan a cabo lejos de la civilización, en medio de parques naturales alejados de todo núcleo urbano y contacto con la civilización. En este sentido, “el corredor puede encontrarse con una gran fauna mientras corre, como osos, bisontes, ciervos de todas clases, coyotes, serpientes, alces, etc.”. Un aspecto que permite que “el *trail runner* se sienta realmente en contacto con la naturaleza” apunta, con conocimiento de causa, Barnils.

La cerveza. “En Estados Unidos, la atmósfera de competitividad es casi nula”, admite Armand Barnils. “Correr por la montaña se percibe como algo natural y salvaje, al mismo tiempo”. Además, la convivencia entre los corredores “es muy familiar, un hecho que te llena mucho a nivel personal, con una conexión especial”. Un gran ejemplo de esta filosofía es el uso y visión que tienen de la cerveza. En Estados Unidos, “los conceptos cerveza artesana, deporte y naturaleza están absolutamente entrelazados”. Y especifica: “en cualquier carrera de montaña, ya sea corta o bien de más de 100 millas, una cerveza local siempre suele ser uno de los principales patrocinadores”. Una filosofía que, además, liga el respeto por el entorno con el apoyo al comercio artesanal. Y Barnils nos da a conocer una frase muy extendida en el mundo del *trail running* americano, una especie de mantra: “una cerveza es como un plato de pasta con un poco de alcohol”.

Los desplazamientos. Estados Unidos es un país enorme con casi 10 millones de kilómetros cuadrados. Compuesto por 50 estados y 1 distrito federal, una de las grandes dificultades que tiene para la práctica del *trail running* y la participación en carreras es su inmensidad. Armand, que ha tomado parte en pruebas en 6 estados diferentes, reconoce que “participar en cualquier ultra en EEUU significa, en el mejor de los casos, 5 horas de coche, o bien, en la mayoría, coger aviones y después el coche,

etc.”. Hay que valorar, pues, la suerte que tenemos en nuestro país, donde la mayoría de montañas y sierras no quedan demasiado lejos de núcleos urbanos importantes. Así pues, en el caso de querer tomar parte en un ultra americano hay que informarse bien, con anterioridad, de las distancias y modo de desplazamiento. Más que nada para evitar sorpresas ulteriores. Haremos un ultra corriendo, pero también viajando.