

UN DÍA DE ENTRENAMIENTO CASI NORMAL...

La vuelta al Guadarrama en bici de Carlos Soria: 94 kilómetros en 4 horas y 50 minutos

A sus 77 años, a Carlos Soria uno de los entrenamientos que más le gusta es montar en bicicleta de carretera. Ayer realizó un bello recorrido por el Guadarrama: 94 kilómetros en los que estuvo montado en su bicicleta 4 horas y 50 minutos. Definitivamente, ni el calor ni la edad son excusa para no hacer deporte....

Darío Rodríguez/DESNIVEL - Miércoles, 7 de Septiembre de 2016



Carlos Soria en su recorrido circular en bici (94 kilómetros en 4h50') por la Sierra de Guadarrama (Moralzarzal-Puerto Morcuera-Cotos-Moralzarzal), septiembre 2016. (@Darío Rodríguez/DESNIVEL)

Que contemos esta historia **es fruto de la casualidad**: hablando con Carlos Soria nos contó -sin darle importancia- que al día siguiente (ayer martes) **su entrenamiento iba a consistir en realizar casi cien kilómetros** en bicicleta por la **Sierra de Guadarrama**. Aquel comentario despertó nuestro instinto de periodista, nuestra pasión por contar historias, y le pedimos acompañarle (en moto) para fotografiarle y transmitir **este día de entrenamiento en la vida de Carlos Soria**.

El recorrido que realizó ayer ya lo ha realizado en alguna otra ocasión. Le apetecía repetirlo, por la belleza de los paisajes por los que transcurre en pleno **Parque Nacional del Guadarrama**, por el **reto que supone** con dos puertos que requieren un cierto esfuerzo y, también, porque es una buena manera de comprobar su forma física. **Carlos entrena todos los días** para mantenerse en el mejor estado físico posible para afrontar sus retos alpinísticos, para disfrutar de la montaña. Y le gusta medirse en recorridos, ascensiones, escaladas... que ha realizado antes, lo que le permite **comparar su estado físico de aquel momento y el actual**.

Como todos los días **Carlos se levantó ayer temprano** y **poco después de las 7,30** de la mañana partía en bicicleta de su casa de **Moralzarzal**. Por delante los puertos de **Morcuera** y **Cotos** y casi un centenar de kilómetros hasta estar de nuevo de regreso en casa. Tras cruzar **Manzanares** y **Soto el Real**, ascendió a **Miraflores de la Sierra** para continuar la subida hasta el **Puerto de la Morcuera**. Tras alcanzar la "cima" del Puerto llegó el momento de un relajado, aunque veloz, descenso a **Rascafría**, para ascender a continuación al **Puerto de Cotos** y seguir a **Navacerrada** para estar de regreso en su casa **5 horas y 25 minutos** después. Había estado **pedaleando 4 horas y 50 minutos** (en todo el recorrido **descansó poco más de media hora**; realizó cuatro paradas, una en Miraflores, otra en el Puerto de Morcuera, otra "técnica" (la próstata no perdona) subiendo a Cotos y la cuarta en Cotos; en cada una comió una barrita energética y bebió agua).

Todos los datos del recorrido **fueron recogidos por su reloj Suunto** (con el que Carlos, fanático del entrenamiento, de los tiempos que realiza, etc.) está absolutamente encantado pues le da un **resumen muy completo sobre el entrenamiento o escalada que ha realizado**. [En este enlace](#) podeis ver los principales datos del recorrido que realizó. Este es el resumen: **94,05 kilómetros**, una **media de pulsaciones de 128** (llegó a poner el corazón a **155 pulsaciones minuto**); **velocidad media de 19,04 km/h** (máxima de 60,8 km/h); **ascendió 1.631 metros de desnivel y descendió 1.640 m.**; tiempo de **ascenso 3h17'06"**, **descenso 1h 17'06"**; alcanzó una **altura máxima de 1.861 metros y mínima de 898 metros**; y un dato muy importante la temperatura **media fue de 27º** (a las 7,30 de la mañana, cuando comenzó su recorrido, la temperatura era de 17º y **cuando terminó era de ¡40º!**).

Carlos **entrena habitualmente en bicicleta** porque tiene las rodillas "tocadas" (sobre todo una de ellas por un viejo accidente haciendo esquí de montaña) y corriendo "**No me puedo poner a tope de pulsaciones porque me duele todo, pero en la bicicleta sí. Pedalar me va fantástico para las rodillas y me ayuda a la musculatura...**". Carlos hace en bicicleta habitualmente 60 a 70 kilómetros aunque este verano algún día ha hecho algún día 80 kilómetros. **No descansa ningún día**, como mucho hace algo de descanso activo, que consiste en entrenar suavemente: andando y haciendo algo de condición física.

Tras los casi cien kilómetros de ayer Carlos **hoy ha entrenado tranquilo**: ha andado en llano 45 minutos y luego ha hecho ejercicios de equilibrio, brazos, abdominales... **Mañana, jueves**, se levantará temprano, desayunará tranquilo (un auténtico rito), como siempre, cogerá esa bicicleta nueva que encargó estando en el Himalaya con la que **tiene previsto hacer unos 70 kilómetros** en una ruta que le gusta hacer: recorrer (varias veces) la carretera que une **Cotos con Navacerrada**... Si os lo encontrais os saludará sin darle ninguna importancia a lo que está haciendo. **Es lo habitual con 77 años y con este calor**.

Aquí [puedes ver todos los dastos del recorrido](#) que realizó ayer Carlos Soria.