

ASÍ NACERÁN LAS FLY RUNNING SERIES

Descenso vertical a alta velocidad

DEPA. FOTO: SERGI COLOMÉ. 27/10/2016



Bajar. Sólo eso. Así de sencillo y así de divertido: correr volando o volar corriendo. Es la propuesta de las **Fly Running Series**, un circuito de carreras de descenso vertical a alta velocidad sólo apto para corredores sin vértigo. Si habéis soñado alguna vez con volar entre senderos y rozar el cielo, atad bien vuestras zapatillas, respirad profundamente y volad.

El 16 de octubre despegó con una prueba en la estación de La Molina, la primera cita de Fly Running: 3'9km y 720m de desnivel negativo desde la zona de la Tossa d'Alp hasta el lago. Fue un aperitivo de lo que vendrá: las **Fly Running Series 2017** que arrancarán el próximo junio y que estarán formadas por dos carreras de descenso vertical diseñadas especialmente para corredores valientes, con ganas de divertirse y sin miedo a las bajadas.

En el 2017, la primera cita será, de nuevo, en **La Molina**, mientras que la segunda llevará a los corredores a descender por **La Vall de Núria**. Ambas pruebas puntuarán para el circuito de las Fly Running Series 2017 y descubrirán a los mejores especialistas del mundo en descenso vertical.

La mecánica de competición es sencilla. Cada prueba del circuito está formada por dos mangas puntuables que decidirán al vencedor final de la carrera: una **crono** con salidas individuales cada varios segundos y una **avalanche**, con salida conjunta en cajones según la clasificación de la crono. El campeón de la cita será el participante que tenga el mejor tiempo tras la suma de los dos descensos.

Además, los 40 mejores **Fly Runners** del momento tendrán la oportunidad de descubrir qué se siente al bajar por una de las montañas más emblemáticas de Catalunya. En julio de 2017 se cerrará temporada con la primera edición de una prueba de exhibición no competitiva que promete puro espectáculo: el **Fly Running Pedraforca**. La cima mágica acogerá un evento reservado a 40 escogidos, entre ellos, los 3 primeros y las 3 primeras de las Fly Running Series, que tendrán billete asegurado para la cita más extrema del calendario.

Nos ponemos al habla con el que sin duda ha sido el hombre que más ha sonado este año cuando alguien apostaba por la revelación de la temporada en el mundo de las carreras de trail. El año 2016 podemos decir que ha sido el de la licenciatura del jovencísimo corredor de Salomon **Jan Margarit**. Se trata de un corredor muy completo que destaca en todos los terrenos pero que a pesar de ser un gran especialista en los kilómetros verticales, donde más disfruta es realmente en los descensos como él mismo reconoce. *“Bajando es cuando más me divierto”*.



Jan Margarit, la gran revelación de la temporada de trail. Foto: Oriol Batista.

¿Qué te parece el circuito de la Fly Running La Molina?

Tiene de todo. Un prado largo y rápido, una segunda zona que pasa por el circuito de Mountain Bike y donde se va muy rápido y una tercera parte increíble. Es un final por bosque, súper bonito, con mucho desnivel y muy técnico. Se marcan diferencias de verdad.

¿Qué encontrarán los que prueben el circuito de las Fly Running Series?

A mi particularmente me gusta mucho el descenso. Lo mejor de las pruebas de Fly Running es la es la sensación de velocidad que sientes durante toda la bajada y que te permite jugar y estar en contacto con la naturaleza.

¿Por qué te gusta tanto el descenso?

Bajando es donde te lo pasas mejor. Es el momento en el que puedes disfrutar más y bajar las pulsaciones. Sólo te concentras en saltar, correr rápido y buscar la adrenalina.

¿Cómo de importantes son las bajadas en una carrera?

Son muy importantes y tengo la sensación de que, muchas veces, pasan desapercibidas. El mejor consejo es que hay que entrenar muy bien para ellas. Es importante trabajar algunos músculos que no

estamos acostumbrados a ejercitar con tanta intensidad para disfrutar al máximo de estas bajadas que tanto nos gustan.

¿Qué hemos de tener en mente cuando bajamos?

Cuando bajamos siempre tenemos que intentar seguir la línea más fácil del camino. Es importante mantener la mirada siempre hacia delante y no hacia los pies para podernos anticipar a cualquier obstáculo que se cruce en nuestro camino. El cuerpo ha de estar un poco tirado hacia delante para mantener la inercia. Al pisar, hemos de intentar hacerlo con la parte de delante o de la media suela, nunca con la de detrás porque si resbalas desde el talón tienes muchas más posibilidades de caerte. Además, siempre va bien correr un poco flexionados y con los brazos bien abiertos para ganar en equilibrio.