



• *Colección Stadium – 8* •

Corriendo hacia lo imposible
Un viaje al mundo del ultrafondo

Albert Jorquera Mestres

ediciones
Lectio





Primera edición: enero de 2016

© Albert Jorquera Mestres

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 -- 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-1601-256-5

DL T 7-2016





Prólogo

¿Por qué corremos?

Mis aventuras empezaron a existir
en el momento en el que tomaron forma en mi cabeza.

WALTER BONATTI

Cuando eres un corredor de ultradistancia una de las preguntas que sueles escuchar es *¿por qué lo haces?* A mí, en ese momento, suelen pasarme por la cabeza una sucesión rapidísima de imágenes, emociones y pensamientos antes de responder.

¿Por qué someto mi cuerpo a esta tortura? ¿Por qué me paso más de diez, veinte o treinta horas corriendo? ¿Por qué me arriesgo a tener llagas descomunales o a andar un par de días con los pies hinchados? ¿Por qué acepto el reto pese a que sé que, en una misma carrera, puedo pasar del calor extremo a temblar de frío? ¿Por qué me levanto a las tres de la mañana para ir a correr o me paso una noche y media corriendo sin dormir? ¿Por qué me expongo a tener tanta hambre o sed hasta el punto de ser capaz de beber agua estancada en un charco sobre una roca? ¿Por qué me arriesgo a lesionarme gravemente? ¿Por qué maldigo silenciosamente arrodillado en el suelo porque me he torcido un tobillo? ¿Por qué aguantar el dolor, el maldito dolor que a veces se acaba convirtiendo en un inseparable acompañante y me hace





Prólogo

.....

llorar de rabia en medio de las montañas? ¿Por qué llevo el cuerpo hasta este extremo cuando podría estar durmiendo cómodamente o en una terraza tomando un café?

Pues porque la vida son sensaciones y esas sensaciones no las voy a vivir sentado en un sofá. Y para volver a revivir la inocencia y la diversión de un niño pequeño que se desliza por la nieve. Para sentir la libertad que te da saltar por prados verdes al lado de vacas o caballos. Para atravesar un río de agua helada que me llega hasta las rodillas, sin importarme si me mojo las zapatillas o los calcetines. Para encontrarme con un alce, majestuoso, altivo, encima de una roca, de noche, en una montaña de 2.000 metros al lado de Chamonix. Para pisar charcos con barro hasta el tobillo y acabar tan sucio que no tienes más remedio que tirar los calcetines a la basura.

Y por el silencio. Por la humedad de una noche de verano en la cual corro horas y horas solo, únicamente acompañado por una letanía de grillos y otros insectos. Por la sensación mística de subir a las cuatro de la mañana a la montaña de Montserrat envuelta por la niebla y por un silencio sepulcral, o por la calma que desprende un pequeño pueblo del Priorat a las tres del mediodía de un sábado. Por la sensación irreal de coronar el Niu de l'Àliga, mirar hacia mi derecha y ver toda la Cerdanya como si de un decorado de cine se tratase. Sin escuchar ruido alguno o, tal vez, con suerte, el grito poderoso de un habitante de las alturas durante su majestuoso vuelo. Por el silencio puro, cristalino, de las montañas nevadas en las que como mucho se escucha el suave crepitar de algún animal sobre la nieve. Por las horas y horas solo entre bosques, árboles, piedras y montañas. Porque en el silencio y en los kilómetros es donde me encuentro a mí mismo y veo la vida con más claridad...

Y por el ruido. Por la sensación de atravesar una alfombra con decenas de personas a ambos lados que te aplauden como si fueras un atleta de élite o un corredor del Tour de Francia. Por escuchar al mítico Depa gritando tu nombre en la meta de la Transvulcania o la Transgrancanaria. Para subir el Aizkorri, en Zegama, bajo la lluvia, cubierto de barro y entre los gritos de cientos de espectadores que están ahí desafiando al mal tiempo. Por ese niño de cinco años que me pone la manita para que la choque, me sonrío y me mira como si fuera





un héroe o un ser mitológico. Por el ánimo de todas y cada una de las personas que te puedes llegar a cruzar durante 33 horas en la Ultratrail del Mont Blanc: ya sean niños, adultos o mayores, ya sean franceses, italianos o suizos, todos tienen un *bravo* o un *allez* para mí, para que siga adelante. Por emocionarme atravesando un pueblo de la isla de La Palma a las siete de la mañana y encontrarme decenas de personas y familias gritando *¡sí se puede!* Por alucinar cuando llego a la cima del Comapedrosa a las tres de la mañana y escucho un ruido fantasmagórico e imposible de gaitas y tambores. Y porque más adelante me encuentro a dos personas tocando esos instrumentos a 3.000 metros, al lado de un fuego en una escena irreal.

Y por el ego personal, claro. Por eso también. Porque pocas cosas te hacen sentir tan fuerte e invencible como continuar corriendo después de haber hecho 125 kilómetros y llevar 25 horas de carrera. Porque me siento capaz de hacer en un día travesías entre refugios que la gente suele cubrir en tres o cuatro. Porque tengo claro que estoy solo en la montaña, pero sé que en casa hay mucha gente que me sigue y me anima, que me acompaña en mi reto y en mi sufrimiento. Por las felicitaciones que recibo de gente que cree que soy muy fuerte, una especie de robot, aunque yo sé que soy humano, muy humano, y que he sufrido como nunca en la vida.

Y por la humildad. Porque, pese a todos estos elogios, golpes en la espalda y lo que piense la gente, tengo claro que soy una persona normal, sin ninguna cualidad extraordinaria, y que me ha costado horrores llegar hasta allí; que he tenido que entrenar, entrenar, entrenar... y volver a entrenar. Porque nunca me he sentido tan frágil, mortal e insignificante como cuando me he encontrado al lado de montañas de 3.000 metros que me llevaban al límite y amenazaban con consumir hasta mi último aliento de fuerza vital. Porque, pese a que no soy una persona especialmente emotiva, he llorado de emoción y también de dolor apartado a un lado del camino. Y en algún momento he tenido miedo de no estar a la altura, de no cumplir las expectativas, de fallar en mis retos. Pero no me avergüenza, porque el miedo o el dolor son sensaciones que forman parte de la vida y me recuerdan que puedo creerme muy duro, pero al fin y al cabo soy humano.



Prólogo

Todo esto me hace ser humilde, pero a la vez me hace fuerte. Me endurece el carácter y el cuerpo. Y por eso, cuando has corrido más de diez horas bajo la lluvia, ya nunca dejas de entrenar porque caigan cuatro gotas. O no te quejas cuando debes impartir tres clases seguidas de *spinning*. O, cuando has corrido bajo la nieve, ya no te planteas dejar de salir a las cinco de la mañana en invierno porque hace frío. O que, pese a que llegas destrozado a casa después de entrenar tres horas, sabes que te quedarán fuerzas para salir a pasear y a correr detrás de tu hijo de tres años. Porque, cuando has sufrido tanto, te das cuenta de que muchos de los problemas de tu vida cotidiana no son tan grandes y aprendes a relativizarlos.

¿Por qué me expongo a todo esto? Por la belleza, sin duda. La majestuosidad indescriptible e impagable de una cima nevada. Por ese momento en el que llevo horas corriendo, miro a mi alrededor y tengo que pararme a admirar el paisaje, aunque me adelanta otro corredor. Por esos instantes de plenitud absoluta que me pueden asaltar en cualquier momento, y no necesariamente en la meta o en el punto más alto de la montaña. Por conocer sitios maravillosos que de otra manera no habría visto nunca. Por la belleza pura e indescriptible de un atardecer, con el sol que se desdibuja en las cimas, o de los primeros rayos de luz de un amanecer mientras subo una cresta en el medio de una isla.

Y porque, gracias a las ultras, puedo hacer cosas impensables, como toda la vuelta al macizo del Mont Blanc y pisar tres países distintos (Francia, Italia y Suiza) en un solo día. O puedo rodear por completo todo un país como Andorra. O puedo atravesar de punta a punta una isla, subir desde el nivel del mar hasta la cumbre de un volcán, a 2.500 metros de altura. O puedo cruzar un desierto de los Estados Unidos a 40 grados con serpientes y escorpiones que vigilan mis pasos fatigados. Y todo esto puede parecer una locura, una absoluta y completa locura, pero en el fondo son emociones. Y las emociones son la vida. Nuestra vida.

Por eso, cuando me hacen esta pregunta, cuando me dicen *¿por qué lo haces?*, como soy incapaz de elegir una única respuesta, suelo esbozar mi sonrisa más angelical y despreocupada y respondo: «Porque, aunque no te lo creas, me hace feliz.»



I

¿Qué caray estoy haciendo aquí?

Si quieres correr, corre una milla. Si quieres experimentar una vida diferente, corre un maratón. Si quieres hablar con Dios, corre una ultra.

DEAN KARNAZES

«¿Qué caray estoy haciendo aquí?» Hace horas que una fina capa de lluvia intermitente va humedeciendo la sierra del Montseny. Ya llevo cinco horas corriendo. Bueno, de hecho, hace un par de horas que corro y el resto voy andando colgado de los bastones. Nada va como debería. Un dolor terrible me recorre la tibia de arriba abajo. Por suerte, voy con un grupo de chicos con los que ya he quedado que andaríamos juntos la mayor parte de la carrera, porque con la pierna en este estado me resulta sencillamente imposible correr e impactar con el suelo. Y la perspectiva de seguir durante horas yo solo no me atrae en absoluto.

—Es una prueba de andar. Tienes 24 horas para acabarla y hay gente de hasta 60 años que la hace —me había explicado semanas antes mi amigo Josep Lluís Roca.

—Va, apúntame —le respondí sin pensármelo demasiado.

Acababa de hacer por primera vez la Carros de Foc, la travesía de alta montaña de 55 kilómetros entre refugios en el Valle de Arán y el Parque Nacional de Aigüestortes, en un día y medio con un grupo de



Albert Jorquera Mestres

amigos. La verdad es que teníamos poca experiencia y nos había pasado de todo, pero me había gustado esa mezcla de deporte y montaña, las sensaciones y aventuras vividas. Tampoco debía de ser tan difícil hacer los 85 kilómetros de la Matagalls-Montserrat caminando por las comarcas del Montseny y del Vallès.

Tampoco debe ser tan difícil, ¡vaya crack! No sé si reír o llorar. A duras penas he hecho treinta kilómetros, se está haciendo de noche y me queda por lo bajo una noche y más de cincuenta kilómetros por delante en estas condiciones deplorables. *Tampoco debe ser tan difícil*, ¡muy bien, chaval! Quizás lo debería haber pensado mejor antes de hacer la misma mañana de la carrera una clase de *spinning* y otra de pesas en el gimnasio. De hecho, ¡ni tan siquiera me imaginaba que la prueba se disputaría! El día antes había caído una tormenta que había activado los planes de emergencia en Cataluña y el sábado se había despertado oscuro, gris y con lloviznas en algunas zonas.

—¿No vamos, no? —le había preguntado por teléfono a Josep Lluís aquella misma mañana de sábado. Se hizo un silencio al otro lado de la línea y, de repente, una fuerte risa.

—La carrera se hace igual, llueva o no —me respondió.

—Pero... —Ya había colgado.

Esta conversación me viene caprichosamente a la cabeza mientras avanza la noche y continúo haciendo kilómetros penosamente colgado de mis palos. Un paso, otro paso, otro paso... Ya he pasado la mitad (el avituallamiento de Sant Llorenç Savall) y milagrosamente el dolor en la tibia se ha estabilizado gracias a un fuerte vendaje que me han hecho en un punto de asistencia médica. «Quizás la acabe.» De hecho, estoy decidido a seguir hasta que no pueda poner un pie en el suelo. Ya no sé si es honor, orgullo, amor propio o terquedad, pero no voy a abandonar.

El problema es que las horas empiezan a pesar y que, de andar mal y llevar un calzado a todas luces inadecuado, estoy empezando a notar unas dolorosas ampollas en las plantas de los pies. Por fin se hace de día y ese momento mágico en el cual despuntan los primeros rayos de luz coincide con la llegada a Vacarisses y con la imponente vista del macizo de Montserrat justo delante. Quedan unos trece kilómetros y estoy



decidido a llegar allí aunque sea arrastrándome. En ese punto, un chico que ha estado haciendo buena parte del recorrido con nosotros nos dice que lo deja, que no puede más. La madre que lo... Si hace un rato, cuando yo estaba refunfuñando de dolor, me había dicho que no me quejara tanto, que apenas quedaban veinte kilómetros. *¡Apenas veinte kilómetros!*

Y seguimos, claro. Seguimos sin él a medida que va naciendo el día hasta Monistrol, el pueblo que hay al pie del santuario, al pie de mi única razón de ser desde hace diecisiete horas. Mi trabajo como periodista en *Mundo Deportivo*, las clases como monitor de gimnasio, mi familia, mis amigos..., todo ha pasado a un segundo plano. Todas mis fuerzas están concentradas únicamente en acabar la prueba. Quedan cuatro kilómetros de fuerte y agónica subida. El sol cada vez está más arriba, el calor no se puede aguantar y tengo unas ampollas descomunales. A mitad de la ascensión noto como la planta del pie se rasga, literalmente. «¿Se rasga? ¿Cómo es posible?», pienso, mientras un líquido caliente moja mi calcetín. Las ampollas...

Cierro los ojos. Dieciocho horas. He tardado dieciocho largas y miserables horas, pero lo he logrado. Estoy en la cama, tumbado y tapado con una fina sábana, inmóvil. Si me muevo y la ropa frota mis pies llagados, veo las estrellas. Pese a que es un mediodía caluroso de mediados de setiembre, me asaltan escalofríos y temblores de lo cansado que estoy. Antes de dormirme pienso que la experiencia no ha estado mal del todo, pero debería estar más preparado. Sí, lo tengo decidido, el año que viene volveré...





II

Las ultratrails, ¿una afición de locos?

Sé que he elegido un deporte plagado de largos tramos de agonía, que pertenezco a una pequeña y ecléctica comunidad de personas cuyo estatus se calibra precisamente en función de la capacidad de cada una para resistir.

SCOTT JUREK, *Correr, comer, vivir*

«¡Corre, Forrest. Corre!» La primera vez que me gritaron esta frase estaba intentando acabar la Ultratrail Barcelona, mi primera ultra de más de 100 kilómetros. Atravesaba el pueblo de Begues un sábado a las cuatro de la tarde, con las piernas sucias y arañadas, una mochila cargada de cosas, la comida, gafas de sol... Lo mínimo que me podían gritar dos adolescentes era eso. Supongo que debería haberme enfadado, pero en ese momento no me importó en absoluto. Hacía más de ocho horas que corría, me quedaban cuarenta kilómetros hasta la meta y, por lo bajo, cinco o seis horas más corriendo, pero en el avituallamiento me acababan de informar de que iba entre los quince primeros y estaba en una nube. Lo mejor de todo, sin embargo, es que ahora ya creía que acabaría la carrera. Pese a que me quedaban cinco o seis horas de sufrimiento y se me iba a hacer de noche, sabía que lo lograría. De hecho, pocas veces en mi vida me había sentido mejor.



Albert Jorquera Mestres

¡Estás loco! He escuchado esta frase decenas de veces en los últimos años, hasta el punto que ya ni siquiera me molesta. De hecho, tampoco trato de rebatirla. Puedo entender que, desde la perspectiva de muchas personas sedentarias o que hacen deporte de una manera moderada, lo que hago les pueda parecer una locura. Incluso a mí mismo me lo hubiera parecido años atrás, ya que nunca me había gustado especialmente correr y ni remotamente me hubiera imaginado que acabaría haciendo carreras de montaña y, ni mucho menos, ultras.

«Hay un pequeño subgrupo dentro del de los corredores que se llaman *ultramaratonianos*. Para nosotros, un maratón es un calentamiento. Corremos carreras de 80 kilómetros, de 160. Corremos 24 horas o más sin dormir, deteniéndonos a duras penas para comer y beber o hacer las necesidades fisiológicas. Corremos por las montañas arriba y abajo. Llevamos nuestros cuerpos, mentes y espíritus mucho más allá de lo que la mayoría de humanos considerarían los límites del dolor y el esfuerzo.» Así definía a los ultrafondistas, en su libro *Ultramaratón*, Dean Karnazes,¹ un corredor de los Estados Unidos que ha ganado carreras como la Badwater,² consistente en correr 217 kilómetros por la Death Valley con temperaturas superiores a los 40 grados.

En esta tribu tan heterogénea hay corredores que se han criado en un refugio y no entienden la vida fuera de la montaña, como Kilian Jornet; otros que han utilizado el ultrafondo para alejarse de una vida de drogas y alcohol, como Timothy Allen Olson; sexagenarios que corren por venganza y que se declaran perdedores, pero que han ganado la Ultratrail del Mont Blanc, como Marco Olmo; dulces jovencitas que, con una sonrisa perpetua, superan en carreras de 170 kilómetros a hombres musculosos y duros, como la sueca Emelie Forsberg; padres y madres que sacan tiempo de donde sea para entrenar y ganan carreras, como Oihana Kortazar, Tòfol Castanyer, Núria Picas o Emma Roca; jóvenes solitarios que viven en una furgoneta, como Anton Krupicka, o emigrados que entraron en España bajo un camión y que deben combinar sus entrenos con duros trabajos en el campo, como Zaid Ait

¹ Ver la página 185.

² Ver la página 159.



Malek. La lista sería inacabable y cada caso más diferente del anterior, pero todos están extrañamente unidos por una serie de valores similares y por una misma pasión.

Dentro de este grupo de ultramaratonianos hay otro subgrupo al que aún se le puede considerar más loco: el de los corredores *amateurs* y anónimos. Los que sabemos que no ganaremos nunca una carrera ni inscribiremos nuestro nombre en los libros de historia; los que no sólo pagamos nuestra inscripción y debemos ahorrar para hacer determinados viajes, sino que a veces nos pasamos semanas rezando para que nos toque un dorsal en un sorteo y no tengamos que esperar otro año para hacer la prueba con la que siempre hemos soñado; los que vamos a las carreras completamente solos, sin asistencias y cargando todo nuestro material; los que, cuando los profesionales ya han llegado a meta y están durmiendo, seguimos luchando para cruzarla, aunque sean las tres de la mañana y no quede nadie por las calles; los que tenemos que salir a entrenar de madrugada para llegar a casa e ir a trabajar; o para ir al zoo con la pareja y los hijos tras hacer treinta kilómetros por la montaña. Yo formo parte de este grupo de locos entre los locos. Y me gusta. De hecho, me apasiona.

¿Qué tiene el correr que engancha a tanta gente? El auge que ha experimentado en los últimos años ha dado pie a un montón de teorías que mezclan el deporte con la sociología, la salud, la nutrición y la economía. Está claro que se trata de un deporte de los más sencillos de practicar: casi todo el mundo sabe correr, puede hacerlo de una manera más o menos rápida y durante una distancia más o menos larga. Por otro lado, requiere poco material, ya que con unas zapatillas, unos pantalones cortos y una camiseta puedes salir a correr en cualquier parte del planeta. En una sociedad como la occidental, en la que cada vez tenemos más obligaciones y menos tiempo, resulta complicado hacer otros deportes más colectivos. Para jugar a pádel debes quedar con tres amigos más y que, además, a todos les vaya bien una hora concreta. Para salir a correr, en cambio, no necesitas a nadie. Si tienes obligaciones familiares puedes hacerlo a las seis de la mañana, correr dos horas y estar en casa cuando se levanten tu pareja y tus hijos. No hace falta decir también que se trata de un deporte saludable si se hace



Albert Jorquera Mestres

correctamente, que contribuye a fortalecer el corazón, a mejorar la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar, a endurecer la musculatura y a perder peso.

De acuerdo, correr es fácil y nos aporta muchas cosas positivas de una manera más o menos saludable. Desde este punto de vista es fácil entender el llamado *boom* del *running*. Ahora bien... ¿Y la ultradistancia? Si hay un deporte que no es fácil ni saludable, en la acepción más común del término, es precisamente este. Tiene que haber alguna cosa más. El icónico corredor norteamericano Anton Krupicka aseguraba en una entrevista que «las carreras de ultradistancia son destructivas. Te lesionas mucho, estás todo el rato cansado, es demasiado... Pero es mi pasión, es lo que me gusta y es como disfruto de la montaña. Si quieres correr de manera saludable corre treinta minutos al día en lugar de tres o cuatro horas».

Una carrera de diez kilómetros por asfalto puede ser fácil, aunque si vas rápido también puedes sufrir mucho. Un medio maratón ya requiere una cierta preparación. Y no todo el mundo puede hacer un maratón, hacen falta horas y horas de entreno. Pero una carrera de 170 kilómetros por montaña —cuatro maratones seguidas—, con 10.000 metros de desnivel positivo —subir más arriba del Everest y volver a bajar—, esto es cualquier cosa menos sencillo y nadie que haya hecho la Ultratrail del Mont Blanc³ te dirá que sea saludable. Así pues, ¿qué empuja cada vez a más personas a someterse a torturas de más de treinta horas, de día y de noche, con frío y calor, con lluvia y viento, con todo tipo de dolores y preocupaciones mentales? ¿Y qué recompensa obtienen a cambio?

Una ultratrail es una gran aventura. Supone en cierta manera volver a la infancia, a esos juegos de pistas que hacíamos en el colegio en los cuales íbamos por el bosque con las linternas, siguiendo un mapa y las indicaciones del camino. Un juego adulto y bastante bestia, pero un gran juego al fin y al cabo, en el que puedes llegar a disfrutar mucho. No hay absolutamente ninguna carrera en el mundo que sea igual a otra e incluso la misma prueba puede resultar radicalmente diferente

³ Ver la página 125.



de un año para otro. La Cavalls del Vent⁴ del 2012 fue un infierno de lluvia, frío y viento en el que más de 700 de los 1.000 corredores se retiraron, mientras que en 2013 los participantes tuvieron que hacer frente a un fuerte calor.

Tengo un gran número de amigos y conocidos que empezaron en carreras de asfalto y, una vez han saltado a la montaña, ya no han vuelto atrás. El mismo Kilian Jornet, varias veces campeón del mundo de carreras por montaña y leyenda viva de este deporte, ha asegurado que nunca hará un maratón de asfalto. Que no le atrae ni le motiva en absoluto. En mi caso, he hecho tres veces la Maratón de Barcelona y reconozco que la primera vez me emocioné mucho por el reto que suponía para mí entonces, por el ambiente y por entrar con mi hijo de tres meses en la meta, pero con el paso de las ediciones fui perdiendo interés. Cuando alguien me pregunta el motivo, le respondo que ahora sé que un maratón de asfalto lo acabaré, no me supone un reto. Sencillamente se trata de saber si haré más o menos tiempo. Todo se reduce a pelearme con el cronómetro y la línea entre el fracaso o el éxito la puede llegar a marcar un minuto. Un simple y efímero minuto. En una ultra de montaña nunca tengo la certeza de poder acabarla. El sencillo hecho de cruzar la línea de llegada ya supone un reto y un éxito que tiene relativamente poco que ver con el tiempo que tarde en hacerlo. Scott Jurek, siete veces ganador de la Western States,⁵ explica que «puedo garantizar que en la Western States nadie, entre los que me incluyo, sabe a ciencia cierta que acabará la carrera, y aún menos que la ganará. Muchas personas nunca llegan a hacer nada grande en sus vidas, otras ni siquiera lo intentan. Sin embargo, todos los que estamos aquí, en la línea de salida, hemos hecho ambas cosas».

Para un número creciente de personas este componente de aventura, reto e incerteza se ha convertido en la mejor manera de romper un estilo de vida cada vez más rutinario. En general, nuestra sociedad ha tendido cada vez más a la comodidad y a la sobreprotección. El Estado multa a los ciudadanos que corren demasiado o van en moto

⁴ Ver la página 151.

⁵ Ver la página 120.



sin casco. O llena las ciudades y las montañas de indicadores y señales de peligro. Cosas evidentes y que deberíamos hacer bien por nosotros mismos. En cierta manera nos hemos ido anestesiando de forma subconsciente y voluntaria. La mayoría de la gente vive un estilo de vida plagado de comodidades, en el cual no deben esforzarse para conseguir comida, para tener agua, para tener luz, para obtener calor... En general estos adelantos han sido positivos para la humanidad, pero han conllevado un efecto secundario perverso, el de confundir comodidad con felicidad. ¿De verdad se siente mejor alguien que sale de fiesta un sábado hasta las siete de la mañana y se despierta a mediodía que quien se levanta un domingo a las seis de la mañana y sale a correr tres o cuatro horas? Pienso que ambas personas disfrutarán a su manera, pero no tengo ninguna duda de cuál de las dos se sentirá mejor con ella misma al final del domingo. Como decía Dean Karnazes, «no conozco a nadie que después de hacer deporte esté peor que al empezar». En su libro *La frontera invisible*, Kilian Jornet abre el capítulo tres con una frase tan gráfica como impactante: «La diferencia entre la droga y el deporte extremo es que después de un día drogándote te sientes miserable y después de hacer una ascensión extrema te sientes Dios.» En una entrevista en Chamonix se lo pregunté directamente y me respondió: «Sí, el deporte es como una droga, porque te genera sensaciones, emociones, vivencias y al final quieres más y más.»

El deporte, las carreras de ultrafondo y las ultratrails son una de las maneras de despertar de esta anestesia, de salir de la llamada *zona de confort*. Un despertar que es difícil y doloroso, a veces incluso desagradado, pero que poco a poco te permite ver y vivir la vida con una intensidad muy diferente. Jurek lo explica así: «Corre veinte minutos y te sentirás mejor. Corre veinte más y quizás te canses. Añádele tres horas más y te dolerá todo. Pero sigue adelante y verás (escucharás, olerás, saborearás) el mundo con una intensidad que hará que tu antigua personalidad empalidezca.» Personalmente, creo que la ultradistancia es por ejemplo como hacer una carrera universitaria: hay mucha gente a la que no le gustará, o que no está suficientemente preparada y abandonará; una pequeña parte pasará de puntillas y no le sacará provecho, pero la gran mayoría que llegue al final, que supere el reto y las



dificultades que encontrará por el camino, será una persona diferente y mejorada, con más recursos para afrontar su vida cotidiana.

Cuanto más interactúo con el deporte y con las personas de todo tipo que lo practican, más convencido estoy de que utilizamos una parte muy pequeña de nuestro potencial físico y mental. Que no tenemos ni la más remota idea de hasta dónde somos capaces de llegar. Además de periodista, soy monitor titulado en actividades dirigidas y uno de los ejercicios que de vez en cuando me gusta poner en práctica en mis clases de *spinning* es buscar una canción final que tenga un parón abrupto. Llevar a los alumnos a que se vacíen, se esfuercen hasta quedar exhaustos pensando que la clase se ha acabado. Entonces, cuando la música vuelve a sonar, no sólo hago que sigan, sino que les hago subir la resistencia y aumentar aún más el ritmo durante dos o tres minutos. Lo que es importante, la magia del deporte, no son los dos o tres minutos más quemando calorías, sino es hacer ver a esas personas, sobre todo a las que no hacen deporte habitualmente, que pueden llegar más lejos de lo que creían. Son dos o tres minutos en los que ciertamente sufren y seguro que me están maldiciendo, pero cuando acaban la gran mayoría tienen una sonrisa enorme, una cara de satisfacción que no tenían al empezar la clase. Han sufrido, pero han vivido sensaciones y, con suerte, se han dado cuenta de hasta dónde pueden llegar. Y eso no tiene precio.

Todos los que hacemos ultrafondo somos muy parecidos, tengamos el nivel que tengamos: somos personas que sabemos que tenemos límites, pero también las herramientas mentales para superarlos y queremos llevarlos cada vez más allá. Esto es peligroso y debe saber gestionarse, pero es un reto apasionante. Supone enfrentarte a un montón de cadenas mentales y convenciones sociales para descubrir tu verdadera dimensión como deportista y, sobre todo, como persona. Y estas cadenas se empiezan a romper con las piernas, pero se acaban de despedazar en el cerebro.

A veces, cuando alguien me dice que sería incapaz de hacer las carreras que yo hago, le planteo una pregunta:



Albert Jorquera Mestres

—¿Si tu hijo estuviera enfermo y tuvieras que hacer ochenta kilómetros por la montaña para ir a buscar una medicina que le salvara la vida, lo harías?

La respuesta casi siempre es la misma:

—¡Hombre, claro! Pero es diferente...

—¿Cuál es la diferencia? —le respondo—. Tú serías la misma persona ahora que entonces, no habrías entrenado más ni tendrías mejor condición física, pero estoy convencido de que lo harías, de que no pararías hasta caer desmayado o llevar la medicina salvadora. La única diferencia es que entonces tendrías dos cosas que ahora no tienes y que son imprescindible para hacer cualquier ultra: un objetivo claro y una motivación infinita. Con estas dos cosas y un grado correcto de entreno cualquier persona puede llegar muy lejos.

Una carrera de diez kilómetros se puede hacer entrenando uno o dos días a la semana. Un partido de fútbol se puede jugar casi sin entrenar, con una mínima condición física. Pero una ultra no se puede hacer sin preparación. Necesitas forzosamente una disciplina, horas de entreno y sacrificios, que a menudo se hacen en solitario. Debes tener también una determinación muy fuerte y estar dispuesto a pasar por dificultades a cambio de obtener el premio que supone llegar a la meta. Y todo este proceso de entreno y preparación, lo quieras o no, te cambia la vida. Se trata, en definitiva, de salir de la zona de confort, aquella en la cual nos han enseñado a vivir desde pequeños y que la sociedad ha aceptado mayoritariamente como punto vital óptimo. El problema es que dentro de esta zona se está cómodo, pero eso no quiere decir que se esté bien. Quedarse en la cama durmiendo hasta las diez de la mañana puede ser cómodo, pero una persona que tiene la fuerza de voluntad de levantarse a las seis se verá recompensada con un amanecer precioso. A un ultracorredor probablemente le pillarán en la cima de una montaña, después de una hora corriendo y aún con dos o tres por delante. Y en aquel instante mágico, en aquellos treinta segundos en los cuales el sol pinta formas y colores imposibles en el cielo, sabrá que ha tomado la decisión correcta al levantarse. Que ha vivido más en un abrir y cerrar de ojos que en quince domingos seguidos levantándose a las diez de la mañana.



Corriendo hacia lo imposible: un viaje al mundo del ultrafondo

Esto es la ultradistancia, este es su secreto y su magia. Está compuesta por un grupo de gente que quiere salir de la zona de confort porque saben que allí no avanzan como personas y porque saben que las experiencias únicas, las que hacen que de verdad valga la pena vivir y te hacen sentir vivo, pasan fuera de ella. Son instantes únicos y efímeros, que a menudo no tienen nada que ver con cruzar la meta o no. Pueden presentarse en cualquier momento, como cuando levantas la cabeza embobado hacia el cielo tras ver caer el primer copo de nieve durante una carrera, o cuando gritas de alegría al meter el pie hasta el tobillo en el barro, cuando ves los primeros rayos de luz filtrarse por las montañas tras una larga noche corriendo o en ese segundo en el que cruza un animal salvaje por el camino y su mirada penetrante coincide con la tuya. Son momentos de felicidad pura, en los cuales el mundo entero parece detenerse, y sabes que estás en el lugar correcto en el momento correcto, aunque por delante tengas decenas de kilómetros y horas de sufrimiento. Son momentos que te acompañarán toda la vida y que si no hubieras tenido el coraje de hacer aquella carrera simplemente no habrías vivido. Esto es el ultrafondo. Un deporte en el cual estás dispuesto a hacer horas y horas de entrenos en solitario y a dormir poco, en el que probablemente no ganarás nunca ninguna carrera, entrarás en la meta en el anonimato cuando todos los espectadores ya se hayan ido, en el que sufrirás frío, calor, hambre, sed, ampollas en los pies y dolores musculares a cambio de instantes efímeros de belleza y la satisfacción personal de lograr un reto. Atractivo, ¿no?

