

ULTRAFONDO: 24 HORAS EN PUNTO

Blog Entrenadoronline



Pinto (Madrid) - 01/04/2017

Otra de esas grandes experiencias...

Que las pruebas en circuito no tienen nada que ver con las carreras en línea, lo tenía bastante claro, pues ya lo pude comprobar en las 24 horas de Mataporquera de MTB, pero quería explorar más matices de este tipo de pruebas.

Por otra parte hacía tiempo que el mundo del ultrafondo había llamado mi atención. Como en todo, tiene sus peculiaridades. Pero antes me gustaría aclarar algunos términos.

Cuando hablo de carreras de ultrafondo hablo de competiciones que se disputan sobre una distancia superior a la de maratón (42,195 km), bien sea en ruta, pista o indoor. Si bien las pruebas de ultratrails de montaña y las carreras y raids por etapas también son consideradas como carreras de ultrafondo.

Las pruebas estandarizadas más habituales son las siguientes:

1) Por distancia:

50km, 100km, 100 Millas, 1000km, 1500km, 1000 millas.

2) Por duración:

6 horas, 12 horas, 24 horas, 48 horas, 6 días.

Y la oportunidad se presentó con las 24 horas en punto de Pinto en Madrid. Sobre el papel era sencillo, dar vueltas como hamster a un circuito de 2 kilómetros. No había ninguna meta a la que llegar y el objetivo era estar el mayor tiempo posible en esas 24 horas corriendo. Toda una

incógnita. Todas las pruebas de ultra fondo en las que había participado habían sido de montaña o trail y además en línea.



Esta primera edición de las 24 Horas en Punto, organizada por la asociación Pinto Turismo se celebraba en el Parque Juan Carlos I. Teóricamente plano, pues no había facilitado al menos ninguna información sobre ningún desnivel positivo y tres modalidades; 6 horas; 12 horas y 24 horas pudiendo optar por hacerla en equipos (a relevos) o individual.



Nos alojamos en el Hotel Princesa de Éboli justo al lado del Parque Juan Carlos I, hotel oficial de la prueba, cosa que fue un gran acierto por su proximidad al circuito y la calidad de sus instalaciones y servicios.



Hotel Princesa de Éboli

En esta ocasión, la logística iba a ser fácil y se agradecía enormemente.



Paso por meta

Y a las 12 horas "en punto" del sábado 1 de Abril daba comienzo la prueba.



Junto al monitor que informaría de la vueltas, puestos y kilómetros recorridos

Lo que a priori podría ser una monótona y aburrida carrera al tener que dar vueltas a un mismo circuito durante 24 horas, se convirtió en una amena experiencia llena de actividad y momentos especiales.



Breafing previo al inicio de la carrera

Cada vuelta era diferente. Cada vuelta se afrontaba con un poco mas de fatiga que la anterior, pero ademas otros muchos factores la hacían diferente.



Zona de avituallamiento, paso por meta y lugar de bolsas personales

En ocasiones la hacías acompañado y en otras no, en ocasiones la distracción estaba en ir viendo como disfrutaban de su ocio en el parque los habitantes de Pinto, tanto de día "como de noche!!", otras la diferencia estaba en tus sensaciones físicas en ocasiones peor y en ocasiones mejor, en otras la diferencia era ver cómo iban cambiando las condiciones climatológicas y de luz, en otras el apoyo del público y familiares de otros deportistas, en otras el auto-premio que te dabas si lograban terminarla (un descanso o un avituallamiento). En cualquier caso, cada vuelta era realmente diferente y de ninguna manera monótona o aburrida.



Inicialmente los participantes de todas las modalidades coincidíamos en el circuito y al actividad era mayor. Lógicamente los participantes por equipos y a relevos llevaban un ritmo mayor. Con tan solo oír el ritmo

de sus zancada por detrás y sin verlos, llegabas a saber si era chico o chica la que venía e incluso a que equipo podía pertenecer.

Los participantes en las 12 y 24 horas, llevábamos ritmos más similares y no se veían grandes adelantamientos al estilo de la fórmula 1.

La finalización de cada una de las carreras al cumplirse su hora, se convertía en otro acontecimiento más que te distraía por unos momentos. La organización iba cantando clasificaciones y tiempos y poco más tarde las entrega de trofeos. Al mismo tiempo se libera un poco más el camino al haber menos corredores. Resultaba agradable ver que había dado "otro pasito" para conseguir tu meta.



Poco a poco y a medida que vas cumpliendo vueltas, van conociendo cada detalle del recorrido. La piedra en mitad del camino que hay que esquivar, la zona de desnivel en la que nos permitimos andar si vamos más justos, la ubicación del contenedor de basura que nos pilla a la izquierda y podemos tirar la basura sin tener que desviarnos al situado a la derecha ahorrándonos unos metros, la zona donde sopla más el viento y la zona donde no sopla nada, las zonas donde hay público y las zonas donde no hay nadie, cada giro, cada desnivel, etc.

Me sorprendió la facilidad con la que diseccioné el recorrido, donde cada vuelta nos llevaba entre 11-25 minutos dependiendo de las circunstancias. Ello me ayudó muchísimo a afrontar mentalmente la prueba.



1) Primer tramo adoquinado en ligera cuesta tras el paso por meta donde prácticamente todos nos permitíamos andar. Esto me ayudó muchísimo pues era el premio o descanso en cada vuelta y llegado un punto de la carrera, era totalmente necesario. Mentalmente era un tramo agradecido.

2) Tramo del lago que transcurre paralelo a este, totalmente llano y un paisaje muy agradable especialmente por la noche cuando se iluminaban las luces de la terraza del bar allí ubicado. Normalmente comenzabas a trotar aprovechando que no hay desnivel, terminando con un pequeño descenso asfaltado de 10-20 metros que nos llevaba al tramo 3.

3) Tramo de cuesta por carril bici que transcurre paralelo a los campos de fútbol de hierba artificial. Tramo largo y tendido que se afrontaba sin gran dificultad. No me resultaba difícil afrontarlo pues además solía distraerme viendo los partidos de fútbol 7 del fin de semana.

4) Tramo de pista de tierra en cuesta que transcurre junto a una pequeña zona arbolada. Presentaba quizás un poco más de desnivel y era habitual ver a los corredores andar por ella. A mí me resultaba agradable y significaba el último tramo en ascensión antes de completar la vuelta.

5) Tramo en descenso camino al paso por meta. Pista de tierra también con cierto desnivel inicial, un tramo en llano ya bordeando el anfiteatro donde se ubica el paso por meta y un último descenso fuerte también donde ya se veían los componentes de los equipos que participaban a relevos en la prueba y que por lo general te ofrecían todos sus ánimos. Culminaba por el paso por meta, el tramo más agradable y donde debías tomar la decisión de si parar o no, descansar o no, comer algo o no, etc.

Cada vuelta nos llevaba entorno a los 15 minutos de media, 20-25 si lo hacías andando como hice en una ocasión en la parte final de la carrera y casi por la curiosidad de comprobar que tiempo me llevaría.



Pensaba que me resultaría menos exigente en el plano físico, pero realmente comprobé que me resultaba más cómodo seguir haciendo las vueltas trotando.

Y poco a poco iba conociendo a corredores. Era inevitable. Al ser la prueba en circuito, era normal coincidir en algún momento de la carrera, en el recorrido o en el avituallamiento. Ello me resultó muy agradable.



El paso por meta

Había personas con las que coincidías varias veces en la carrera en diferentes momentos de la misma. En ocasiones estaban bien y animados y en otras mal y desanimados. Era fácil ver estas dos caras de cada corredor.

Cruzarse ánimos los unos a los otros era lo habitual. En muchas ocasiones cuando te encontrabas mal, esperabas que llegar algún corredor al paso por meta para hacer la siguiente vuelta con él, charlar un poco y así distraerte un poco sin estar parado. En ocasiones era la única forma de continuar.

Y en general, era gente veterana. Me sentía de los más jóvenes, al menos en la prueba de 24 horas. En las pruebas de relevos había deportistas más jóvenes pero ya maduritos en cualquier caso. Me sorprendió la alta participación de equipos de mujeres que realizaban las pruebas a relevos.



Durante el mediodía y la tarde del sábado, hizo bastante calor, en torno a 18-20°C de máxima pero una ligera brisa suavizaba la sensación. Incluso yo que sufro con el calor, iba a gusto.

Y vuelta a vuelta, cada una diferente, íbamos haciendo kilómetros. No tenía idea de cuantos kilómetros podría llegar a hacer. Nunca antes había participado en algo así. Los 4-5 corredores que marchaban en cabeza llevaban un ritmo casi impensable para una carrera tan larga. Pronto empezaron a doblarnos al resto. Aunque esto cambiaría a lo largo de la carrera. Era normal.



Bien custodiados por los miembros del club ciclista Amigos de Mountain Bike de Pinto que vigilaban y cuidaban el paso de los corredores por el circuito, pasamos la tarde y llegó la noche que yo esperaba ansiosamente.

Ya llevábamos unas 8 horas de carrera y lógicamente a partir de las 2-3 horas iniciales ya la sensación de fatiga viajaba con todos nosotros.



Sabía que al llegar la noche al menos mentalmente algo cambia. Cambia el paisaje y también la temperatura, mas fresquita, que a mí me iba mejor.

Enseguida la mayoría de corredores se abrigaron bastante. Las previsiones eran de llegar a los 4-5°C durante la noche. Yo aguante todo lo posible con la misma ropa dado que en los tramos en ascensión toda ella seguía sobrándome. Pero finalmente, sobre las 23:00-24:00 horas, el viento me obligó a ponerme un cortavientos que ya no me quitaría en toda la noche

Mentalmente podía adivinar la clasificación. En ocasiones cuando me acordaba al paso por meta paraba y miraba el marcador que indicaba las vueltas que llevabas, los kilómetros y el puesto.

Durante la noche pude ver que marchaba en 10ª posición. No tenía nada previsto, pero me pareció que de mantenerla sería un muy buen resultado. Hablando con otros corredores, la incógnita era en que momento cumpliríamos los 100km.

La apuesta gorda era hacerlo antes de las 00:00 horas (a las 12:00 horas de carrera o mitad de la misma). Eso indicaría haber llevado un muy buen ritmo pues todo lo que sea superara los 200km en una prueba d 24 horas es ya de cierto nivel.

Eso no condicionó mis paradas, que las tomaba cuando y cuanto me apetecía. A veces solamente me sentaba durante un minuto y estiraba un poco. Otras veces comía algo y estiraba antes de continuar.

En ocasiones, iba al baño. Y en otras, me paraba y a los 5 segundos me decía "...y para qué?". No me aportaba nada, durante la noche todo estaba bastante más apagadillo, no había tanto ambiente y eso que los miembros de la organización que allí permanecían no paraban de animarte. Así pues, seguía y seguía y así iba haciendo vueltas. La tirada más larga fueron 4-5 vueltas seguidas pero lo normal era hacer 2, o 3 en algunas ocasiones. Entre ellas pequeños merecidos descansos.

Y la noche iba pasando. Mi pensamiento no era otro que llegar a las 06:00 horas sin haber parado en exceso. Es una hora mágica para mí, pues según la época del año ya empieza a amanecer y el cuerpo sufre un pequeño empujón. Para llegar ahí, me permití el lujo de tomarme un micro-sueño de 10-15 minutos que me sentó de cine. No hizo falta ni poner alarma. Mi cabeza seguía en carrera. Me permitía un respiro y volvía a salir reforzado. Esto mismo lo repetiría ya durante las primeras horas de la mañana con la luz del día. Me sentó igualmente bien.

No amaneció a la 06:00 horas como pensaba, si no sobre las 07:30 horas, pero el esperar ese momento me mantuvo animado durante estas últimas horas de la noche.

Y amaneció. La presencia de corredores durante la noche bajó bastante y es que la gente se tomaba descansos más largos. Por la mañana esto cambió y volvieron a aparecer todos. Día totalmente soleado y para mí ya era la recta final. Tan solo faltaban horas hasta las 12:00 hora del mediodía.



Sobre las 09:00 horas al mirar el cronómetro, veo que he adelantado dos posiciones más. Después de todo había permanecido toda la noche casi sin parar, y realmente sabía que no estaba al alcance de todos.

Muchos corredores durante la noche daban vueltas andando totalmente. Yo podía seguir corriendo y en especial en las ascensiones. Llegué incluso a adelantar a varios de los corredores que estaban en las primeras posiciones que ya sufrían de lo lindo.

Llegué a ver incluso como algunos de estos caían como un saco al suelo tras zigzaguear levemente fruto del cansancio. Es una prueba realmente dura.



Avituallamiento

El avituallamiento era bueno, pero mucho mejor y más grande el ánimo y simpatía de los miembros de la organización que lo atendían. Estaban realmente atentos a todo lo que pudieras necesitar. Y en ocasiones, lo que necesitabas era sin más un ratito de charla con ellos. Yo al menos lo agradecía bastante. Frutos secos, frutas, embutido, pan, caldo, en ocasiones glucosa, dulces, ensaladas de pasta en algunos momentos puntuales, bebida isotónica Powerade, Coca-cola, agua, etc. Como decía muy completo.

Estaba realmente animado aunque sufrí un nuevo bajón muscular sobre las 10:00 horas de la mañana. A lo largo de la carrera había sufrido 2 o 3 malos momentos de bajón físico, pero conseguí solventarlos descansando un rato o desconectando mentalmente con los microsueños. Creo que supe en esta ocasión gestionarlos bien.

Sobre las 11:00 horas, ya el ambiente se volvía a animar. Empezaba a llegar más gente a ver la carrera y el speaker estaba también más animado cantando pasos por meta, clasificaciones y demás.

Otro nuevo día con un sol espléndido y no podíamos terminar la carrera de mejor forma. Y así como había entrado en modo "bajón", entré en modo "subidón" y empecé a realizar las últimas vueltas a un ritmo vivo, dentro de lo que cabe, sin apenas molestias musculares. Sabía que iba a poder mantener la 8ª posición lo que me daba ánimos y además había rebasado ya una cifra mítica de kilómetros recorridos, las 100 millas.

Me quedaba a apenas 45 minutos y pensé en dar dos vueltas más al menos. La organización daba la posibilidad de completar una última vuelta si rebasabas el paso por meta justo antes de las 12:00 horas. Tras un par de vueltas bastante animado rebaso el marcador con 2-3 minutos de antelación sobre las 12:00 horas. En ese momento la meta estaba llena e gente animando sin parar. Ciertamente emotivo y a pesar de que el speaker me animaba a dar una última vuelta, cosa que físicamente hubiera podido hacer sin problema pues seguía físicamente muy entero, decidí poner fin a esta aventura agradeciendo a la gente allí congregada los ánimos, marcando 168 kilómetros y en 8ª posición.



Feliz, por haber podido afrontar una prueba realmente dura, diferente a las realizadas hasta ahora donde además de luchar contra el agotamiento físico debes luchar contra el agotamiento mental casi constantemente, casi en cada vuelta donde se te ofrece siempre la tentación de parar a descansar.



Grandes personas con las que compartí muchos kilómetros e historias

El pódium de las 6 Horas estuvo formado por Fernando Huélamo, con 66 km recorridos; Antonio Joaquín Cabezas, con 64 Km y David Redondo con 60. En la modalidad de 12 horas se alzó con el triunfo el irlandés Edward Gallen, que recorrió la distancia de 126 km en este tiempo. El segundo puesto fue para Jaime Fernández, con 108 km. Cristian Valencia ocupó la tercera posición al recorrer 100 km en las 12 horas.



Al término de las 24 horas se produjo la apoteosis; por una parte, el joven valenciano Iván Penalba se alzó como triunfador indiscutible al recorrer, nada más y nada menos, que 240 kilómetros, en un circuito que se puede considerar duro para esta especialidad, que suele correrse sin desnivel. Le acompañaron en el pódium el ucraniano Alexander Kosyk, con 208 km

recorridos y en tercera posición el lucense Fernando Ibarra, con 200 km. El premio a la primera mujer clasificada fue para la brasileña María José Tomaz, que recorrió una distancia de 146 km.



Llegada de participantes al final de carrera

El premio por equipos fue a parar al equipo Marathón Aranjuez I, con una marca de 324 kilómetros recorridos.

A decir verdad el calendario estatal de este tipo de pruebas no es muy extenso y la oferta es mucho más extensa en otros países.

Hace tiempo, y gracias a una carrera mítica como la SPARTATHLON (<http://www.spartathlon.gr/en>) me interesé un poco más por este tipo de pruebas de ultrafondo. La SPARTATHLON es un ultramaratón de 246 kilómetros entre las ciudades griegas de Atenas y Esparta, que se celebra desde el año 1983. Intenta seguir los pasos de Filípides, un mensajero ateniense enviado a Esparta en el año 490 AC, a buscar ayuda contra los persas en la Batalla de Maratón.

Para poder participar en esta prueba debes al menos haber cumplido alguno de los siguientes exigentes requisitos:

- a) Terminar una carrera de 100-km race en 10:00 horas (hombres) o 10:30 horas (mujeres).
- b) Cubrir una distancia de 120 km (hombre) o 110 km (mujeres) en una carrera de 12:00 horas.
- c) Cubrir 100-millas en una carrera en 21:00 horas (hombres) o 22:00 horas (mujeres).
- d) Terminar la carrera Western States 100-Mile Endurance Run, en 24:00 horas (hombres) o 25:00 horas (mujeres).
- e) Cubrir al menos 180 km (hombres) o 170 km (mujeres) en una carrera de 24 horas.
- f) Terminar una carrera non-stop 200-220 km en 29:00 horas (hombres) o 30:00 horas (mujeres).
- g) Terminar la carrera UltraBalaton (221 km) en 31:00 horas (hombres) o 32:00 horas (mujeres)
- h) Terminar una carrera de mas de 220 km non-stop en 36:00 horas (hombres) o 37:00 horas (mujeres).

i) Cubrir una distancia de al menos 280 kilómetros (hombres) o 260 km (mujeres) en una carrera de 48 horas.
etc.

Quizás se convierta en un futuro reto, de momento a guardar en el cajón de retos.

Más cerca tenemos otras donde poder dar nuestros primeros pasos:

* 6 horas Memorial José Ruiz Lajarín
<http://www.pdmaguilas.org/>
<https://24horasdevigo.wordpress.com/>

* 100 km Ciudad de Santander
<http://100kmdesantander.blogspot.com.es/>

* 24 horas de atletismo de Barcelona en pista
<http://www.corredors.cat/24hores/>

Mención especial para la Organización de estas 24 Horas en Punto de Pinto. Pasión y ganas durante 24 horas para que todo saliera bien y vaya si salió. ¡Enhorabuena!



24 horas en Punto

<https://pintoturismo.org/24-horas-en-punto/>