

Planeta Running



Zapatillas voladoras
Probamos a fondo 7 modelos

Tus mejores 10 km

Claves y planes de entrenamiento
para rebajar tu marca

48 ESTIRAMIENTOS
básicos para el corredor

ENTREVISTA

JAVI GUERRA

Campeón
de España
de Maratón



Luis Alberto Hernando,
EL NUEVO FENÓMENO DEL TRAIL

Ultrafondo
Carreras de 24 horas

Reportaje
Latinoamérica: pasión
por el running

Nº59
3.50 euros



Y ADEMÁS... • Rock 'n' Roll Madrid Maratón • Sardinia Trail (Cerdeña) • 200 carreras por España • Cómo distribuir las comidas

06. Primera plana

12. Adidas adistar Boost

14. Consultorio Planeta Running

16. Tus mejores 10 kilómetros

22. ¿Y tú por qué corres?

24. Popular con historia: María Jesús Navarro

26. Así son las carreras de 24 horas

30. Sudamérica: pasión por el running

36. El gran desafío del Rock'n Roll Madrid Maratón

40. Entrevista: Javi Guerra (Campeón de España de Maratón)

44. Karim El Hayani: pisadas de libertad

47. Cuadernillo: 48 estiramientos básicos para el corredor

56. Comparativa: zapatillas de competición

64. La correcta distribución de las comidas de un corredor

66. Alimentos antioxidantes

68. Luis Alberto Hernando: el nuevo fenómeno del trail

72. Sardinia Trail: corriendo por la isla de Cerdeña

76. Una imagen y 100 palabras

80. Noticias y calendario de trail running

83. Calendario de carreras populares

98. Medio Maratón del Burgo de Osma: una carrera con sabor

Sardinia Trail

ITALY



Texto: Daniel Sanabria. Fotos: Dino Bonnelli.

El pueblo de Fonni se ubica en el corazón de la Isla de Cerdeña, a unos mil metros de altitud. Destaca por sus murales al aire libre, pinturas que adornan una tranquila villa habitada por silenciosos sardos y rodeada de mares verdes de vegetación. El fin de semana del 11 y 12 de mayo la paz de Fonni se alteró con la llegada de sesenta deportistas procedentes de todas partes de Italia, incluyendo una atleta dominicana, otro alemán, dos franceses y un español. Juntos se alojarían en el hotel Cuelbu, reservado específicamente durante todo el fin de semana para los inscritos a la prueba y para el staff de Organización.

El dorsal para la prueba en su primer plazo de inscripción cuesta 290 euros e incluye el alojamiento obligatorio en este hotel, las comidas durante tres días, los desplazamientos en autocar a los diferentes puntos de salida y el retorno a Fonni al final de cada etapa. Con estas credenciales, la Sardinia Trail pretende abrirse un hueco en el concurrido calendario de carreras alpinas de Italia, una misión para la que han contado con el mejor padrino posible en el país, Marco Olmo. El veterano corredor tomó parte de la prueba el año pasado y, aunque también estaba inscrito para esta segunda edición, unos problemas musculares le dejaron finalmente sin correr.

La isla de Cerdeña es uno de esos rincones del mundo cuya belleza no se concibe hasta que no estás presente. El pasado mes de mayo un privilegiado grupo de sesenta corredores disfrutaron de la segunda edición de la Sardinia Trail, una prueba en tres etapas disputada entre algunos de los montes más rocosos de la región sarda.

No pretende ser la Sardinia Trail una prueba que aglutine a las estrellas montaÑeras del momento. Al contrario, es una carrera pensada para el común de los corredores, asequible a todo aquel trailrunner que tenga un nivel medio e incluso esté empezando con distancias más largas. Eso sí, el formato de carrera elegido tiene sus consecuencias. Al celebrarse en tres días (25, 35 y 30 kilómetros) consecutivos las piernas y los daños se acumulan sin tiempo para ser restituidos.

Cerdeña presentaba el aspecto más verde que los lugareños recuerdan desde hace meses, en parte debido a las numerosas lluvias caídas hasta la semana previa a la competición. Océanos



de pinos mediterráneos que formaban un manto verdoso tan solo roto por las moles de roca que ascienden a los puntos más altos de la isla. Un espectáculo visual único refrendado por los numerosos lagos que dan un toque azul a la postal sarda.

En un lugar así, era cuestión de tiempo que se juntara el hambre con las ganas de comer. Gian Domenico, un hombre tranquilo y voluntarioso, es el encargado de poner a funcionar la maquinaria, con la sencillez que supone contar con tan solo sesenta corredores pero la dificultad de organizar logísticamente una prueba con salida y meta en diferentes pueblos de la isla. Junto a un staff que no llegaba a la docena de personas, sacó adelante con sobresaliente una carrera que promete atraer a más de un atleta español.

A lo largo de los cuatro días de estancia en el hotel las relaciones entre los corredores se van estrechando hasta el punto de que en la última etapa casi todos se conocen entre sí. Las cenas de hermanamiento que tan especial hacen a este deporte toman aquí una nueva dimensión. Staff y corredores comparten desayuno, comida, cena, carrera e incluso habitación, ya que a los inscritos se les organiza por parejas aleatoriamente a la hora de compartir cuarto.

Un matrimonio campeón

Los ganadores de esta segunda edición de la Sardinia Trail fueron Fulvio Dapit en categoría masculina y Stephanie Jiménez (ex atleta del Salomon Team España) en categoría femenina. Ambos son pareja y comparten mucho más que su afición por el trail running. Instalados en un pueblo de alta montaña en los Alpes, junto a Innsbruck, decidieron tomarse unos días de vacaciones en Cerdeña aprovechando que se celebraba esta competición. "Nos va a servir para entrenar un poco", comentaban durante el briefing.



Pero es complicado que dos atletas acostumbrados a competir en la Skyrunner World Series se tomen una prueba a modo de entrenamiento con un dorsal colgado en el pecho. Fulvio, atleta de La Sportiva Italia, se adjudicó las dos primeras etapas y llegó con margen suficiente al domingo para correr más tranquilo. Su marca final fue de 7h:26, aventajando en más de quince minutos al segundo (Filippo Salaris) y tercer (Paolo Massarenti) clasificado.

Mucho más cómoda fue la victoria de Stephanie Jiménez, que no encontró rival entre el grupo de chicas desplazadas hasta Fonni. Impuso su tiranía en las tres etapas de la competición marcando un tiempo final de 9h:05, dejando a más de una hora de diferencia a la italiana Marina Plavan, segunda. Participaron un total de nueve mujeres, una de ellas de la República Dominicana, donde aseguró, se está cocinando un nuevo ultra-trail para el próximo año.





Para competir en la Sardinia Trail tan solo hace falta presentar un certificado médico, una manta térmica y un silbato. El material obligatorio es innegociable y se revisa cada día antes de empezar la etapa.

Primera etapa: Fonni-Fonni

El viernes 10 de mayo comenzaba la aventura con una etapa de poco más de 25 kilómetros, con salida en la plaza principal de Fonni y meta junto al santuario de Madonna del Monte. El trazado de hoy no es excesivamente exigente, ofre-

ciendo un recorrido benévolo durante los primeros kilómetros y acumulando todo el desnivel positivo (1.024 metros) en el último tercio de etapa.

El calor fue la nota predominante durante toda la mañana, con temperaturas cercanas a los treinta grados. La organización solo ofrecía un avituallamiento en el ecuador de carrera, formado por agua, coca-cola y algunos dulces típicos de Cerdeña, algo escaso teniendo en cuenta el fuerte calor que los corredores sufrían.



La Sardinia Trail se disputa en tres etapas de 25, 35 y 30 kilómetros

Los primeros kilómetros transcurren por caminos casi selváticos, a través de túneles de vegetación que nos resguardaban del calor y cuyo aroma se nos clavaba en los pulmones. Pura naturaleza. Aunque el camino se hacía muy intuitivo, hubo un grupo de corredores que se perdió cuando apenas se llevaban quince minutos de concurso. Y es que las balizas se hacían escasas y poco visibles en muchos tramos de la carrera.

El tercio final de esta primera etapa nos llevó hasta uno de los puntos más altos de la provincia de Nuoro, tras superar unos últimos kilómetros de asfalto (demasiados para los más puristas) que lograron cargar nuestros gemelos más de lo debido. En la línea de meta el staff organizativo apuntaba a mano y sobre papel (no había chips) el tiempo de cada uno de los llegados, a la antigua usanza. El día se cerró con una degustación de pan sardo, queso de la provincia y vino italiano.



Segunda etapa: Oliena-Cala Cognone

Tras el pertinente desayuno en el hotel y el traslado en autocar al lugar de salida (Gologone), los corredores se preparaban para afrontar la etapa más larga y dura de la Sardinia Trail. Más de 35 kilómetros cuya dureza aumentaba por el calor y el terreno a medida que se avanzaba hacia la meta. El trazado tenía una trampa, ya que los primeros doce kilómetros transcurrían en llano a través de pistas sin complicación alguna. Los atletas más rápidos marcaron parciales cercanos a los 4:00 minutos el kilómetro.

Pero a partir del kilómetro 13 empezó la carrera de montaña. Más de mil cuatrocientos metros de desnivel positivo a salvar bajo el sol y sin ningún tipo de árbol en el que cobijarse mientras ascendíamos. En el ecuador de esta pendiente mortal se instaló el avituallamiento de hoy, de nuevo compuesto por escasos dulces y algunos trozos de plátano. Muchos participantes echaron en falta agua fría e incluso bidones con hielos para poder refrescarse y no sufrir insolaciones.

En la zona más alta de esta segunda etapa empezó el verdadero terreno técnico de la Sardinia Trail. Ríos de piedras que nos llevaban cresteando por los montes de Malospes y Doschele. Desde allí arriba se divisaban unas vistas impagables de la costa este de Cerdeña, afilada con sus acantilados apostados sobre el mar. El vertiginoso descenso hasta Cala Gonone resultó desastroso para muchos atletas que se perdieron ante la falta de voluntarios y la mala señalización de algunas bifurcaciones.

La etapa terminaba a orillas del mar, sobre la arena de esta calita sarda en la que todos los atletas se bañarían mientras intercambiaban anécdotas. La organización también daba la opción de hacer una visita (pagada) al acuario de Cala Gonone, un lugar donde los aficionados a la fauna marina disfrutarían como niños.

Tercera etapa: Desulo-Fonni

El domingo pondría el punto y final a esta aventura italiana. Nos enfrentábamos ante la etapa más alpina, llegando a una altitud de 1.800 metros y un desnivel acumulado de 3.200 en 30 kilómetros. Desde las cotas más altas



del macizo de Gennargentu, techo de la isla, se apreciaron muchos de los rincones más bellos de Cerdeña, colosa a la hora de mostrar sus paisajes. Ese era el mejor regalo para los hastiados corredores que ascendían por el Monte Spada.

De nuevo esta última etapa alternó limpias pistas de montaña con terreno técnico. El pelotón de corredores fue llegando en cuentagotas al corazón del pueblo de Fonni, donde tres días antes se tomó la salida de la primera etapa. Atrás quedaron 90 kilómetros, 8.000 metros de desnivel acumulado y un grupo de amigos que, tarde o temprano, seguramente volverán a verse las caras en lo alto de alguna montaña del mundo.