

Esta Aventura que es el Sardinia Trail consta de cien espectaculares kilómetros de carrera por montaña con 4.000 metros de desnivel positivo que divididos en 3 etapas recorren el Parque Nacional del Golfo de Orosei y del Gennargentu. Una auténtica maravilla.



# SardiniaTrail

LANUSEI - ITALY

## SARDINIA TRAIL, mar y montaña en pleno Mediterráneo

Texto: Miguel Ángel Gordo Hernández.  
Fotos: organización.

**L**a llegada a Lanusei vino precedida del vuelo hacia Alghero. Desde allí un largo viaje en bus hasta el lugar de inicio de la prueba. Ya al día siguiente, comienzo de la primera jornada de este trail italiano. Para abrir boca 26,2 kilómetros con 1.123 metros positivos y 1.073 metros negativos que podíamos cubrir en un tiempo máximo de seis horas.

Allí, en la línea de salida, montada en la misma arena de la playa, estábamos los 71 participantes de hasta 8 nacionalidades diferentes. Mujeres y hombres desde los 28 hasta los 62 años, con objetivos dispares y distintos niveles de forma física. 10, 9, 8, ...,3, 2, 1, Go!!! cantamos todos

al unísono. Así se dio el pistoletazo de salida. Pronto estábamos enfilando unos escarpados acantilados con un más que impresionante mar de color turquesa a nuestros pies. Entre subidas y bajadas cubrimos los primeros veinte kilómetros, y cercana ya la conclusión de esta

etapa inicial me encontré con la llegada a un estrecho sendero de acceso a la playa tras el cual me aguardaban 3 kilómetros por la arena por los que no encontré el sitio para avanzar. Mis sensaciones fueron las de un tractor, pesado y lento; me hundía en cada zanca-





da. Así que me engañé a mí mismo pensando en el bañito que me iba a dar cuando llegase a meta. Y por supuesto eso fue lo primero que hice tras mis primeras 2 horas 45 minutos de aventura. Poco a poco llegaron el resto participan-

tes y fuimos todos juntos a comer a un restaurante de la zona.

La etapa del segundo día constaba de 41,27 kilómetros con 1.691 metros positivos y 1.671m negativos. Para completar esta jornada contábamos con un tiempo máxi-

mo de 8 horas. Era la Etapa Reina y para que así nos quedara claro nos aguardaba un recorrido circular con salida y llegada a las Ruinas Nuraghe de Arzana, y que nos iba a llevar a coronar la cumbre de La Marmora, el pico más alto de Cerdeña con 1.834 metros. Las duras subidas y bajadas sin dificultad técnica se alternaban, al igual que los paisajes espectaculares. Desde la mitad de la etapa y hasta el final, compartí mis zancadas con un italiano. Nuestros ritmos eran muy similares y con nuestro matrimonio de conveniencia fueron pasando los kilómetros; en un perfecto "Ita-ñol"; él me hablaba en italiano y yo a él en español. Nos entendíamos a la perfección compartiendo reflexiones para mantener "la testa" ocupada. Disfruté como un niño pequeño, la verdad. Así llegamos al duro





ascenso a La Marmora. Correr era casi imposible pero caminando a un paso muy ligero fuimos alcanzando a otros dos italianos. "Estábamos a tope" y así llegamos a lo alto. Las vistas por más que las quisiera contar no podría. Saboreaba el descenso, las piernas respondían y la cabeza estaba aún mejor, me sentía mentalmente muy fuerte y rodamos los últimos kilómetros a un ritmo muy cercano a lo que estoy acostumbrado en asfalto. Cruzamos la meta juntos en una compartida sexta posición tras cuatro horas y media de continuo esfuerzo. Con cuenta gotas iban cruzando la meta

el resto de participantes, y cuanto más tiempo pasaba, más grande era la sonrisa que portaba cada uno de ellos al acabar. Y como en cada final de etapa, nos tenían preparado un gran plato de pasta que nos sabía a gloria. Después como cada tarde, disfrutamos de unas horas libres para descansar o dar un paseo por la ciudad y a eso de las ocho de la tarde reunión conjunta en el museo de Lanussei, donde nos sirvieron una riquísima y abundante cena. Allí cada uno contó 'sus batallas' personales y las vivencias en la carrera. La vuelta al hotel, graciosa; intentando disimular nuestros an-

dares de "robocop". Pero a estas alturas de la carrera ¿a quién íbamos a engañar?

Y llegó el domingo 10 de Mayo: La Última Batalla. Compuesta por 31 kilómetros de 1.194 metros positivos y 1.597 negativos. Para cubrirlos; 6 horas.

En el primer kilómetro ya había dos atletas escapados, este dato no hubiese significado nada si no fuera porque todo el resto de corredores nos pasamos una baliza y recorrimos un par de kilómetros en dirección equivocada. Este hecho provocó un giro importante en la clasificación final. Yo estaba tranquilo. En el grupo de despistados se encontraba el gran atleta italiano Filippo Salaris, que hasta ese día iba encabezando la clasificación. Volvimos sobre nuestros pasos y reanudamos el camino con más de 15 minutos perdidos. El perfil tenía tres grandes subidas con un desnivel que ya me imaginaba yo que iba a ser difícil. Y así fue efectivamente. Alterné las subidas y las bajadas andando y corriendo. Cuando apenas faltaban 10 kilómetros me quedé solo afrontando la parte final. El calor de ese día era extenuante. La fatiga se dejaba sentir en las piernas que ya no estaban tan bien como en otras ocasiones. Las sensaciones no eran tan buenas, pero aquí es donde la cabeza tenía que hacer lo que no podían hacer las piernas; sacar fuerzas de dónde fuera. En este tipo de pruebas te llegas a conocer un poquito más. Tu cuerpo no puede pero tu mente dice que continúes, que es normal que estés cansado tras 90 kilómetros corriendo. Imaginas las increíbles sensaciones que vas a tener al cruzar la meta y sabes que de este desafío vas a salir un poquito más fuerte. En estos momentos me acordaba de





todas las horas de duros entrenamientos, de mi familia, de mis amigos... y pensaba que una vez que terminase me estaría esperando Paloma, para disfrutar de una semanita de merecidas vacaciones por esta preciosa isla. Me recompose y sentí una gran energía que me inundó, incluso se me llegaron a poner los pelos de punta solo de pensar todo lo que esta carrera me estaba enseñando. Así que afronté el final con una enorme felicidad, sintiéndome afortunado de estar corriendo y haciendo lo que más me gustaba. Con esas sensaciones me acerqué a los últimos instantes. Pude ver ya el arco de meta en la plaza, en el centro de la ciudad. Me recreé chocando las manos a los niños... Saboreé los metros finales y crucé la meta con un gran salto y una enorme sonrisa... ¡¡¡LO CONSEGUÍ!!! Sin tiempo para pensar, recibí los abrazos de mis grandes compañeros y de las personas que nos estaban animando en la llegada. Fue un momentazo muy especial.

Fui el único español pero me sentí como en casa. Compartimos casi 4 días juntos y parecía que nos conociésemos de toda la vida. La verdad es que cuando compartes desafíos con otras personas, hay

Antes de cada salida tiene lugar el checkin y la comprobación del material obligatorio para cada uno de los participantes, consistente en una manta térmica, un silbato, un cortaviento y un litro de agua.



El marcaje del recorrido muy bueno (el hecho de que nos perdiésemos en la tercera etapa fue por un despiste y no por problemas con la señalización). La organización se encarga de gestionar las comidas y las cenas, así como los traslados y el alojamiento en Lanusei.

Todo muy bien planificado. Ambiente de cordialidad.

Los ganadores absolutos fueron: Dider Dhondt (Bélgica) 9h19:51 y Silvia Givogre (Francia) 11h01:32.

Más información en [www.sardiniatrail.com](http://www.sardiniatrail.com)



una conexión inmediata que hace que el ambiente de compañerismo esté presente continuamente. La organización impecable, propia de grandes eventos. El ambiente familiar y el compañerismo admirable. Estas sin duda son las claves del éxito de este gran trail.

Una carrera apta para todo tipo de personas que tengan espíritu de sacrificio y que vengan dispuestos a vivir una gran aventura. Una prueba que irá cogiendo nombre con el paso de los años, y que por supuesto tienes que anotar en el calendario para no perdértela. ■