

Sardinia Trail

ITALY



Compartiendo montaña con Marco Olmo

Hace unas semanas se disputó en la isla de Cerdeña la primera edición de la Sardinia Trail, una nueva carrera de montaña que tuvo al incombustible Marco Olmo como padrino de ceremonias. Buen arranque para una prueba cuya pretensión es abrirse hueco en el calendario internacional de montaña. Tres etapas, 90 kilómetros y 7.600 metros de desnivel acumulado, una perita en dulce para cualquier trailrunner que se precie.



Texto: Nanín Castellanos.

Cerdeña es la segunda isla más grande del Mar Mediterráneo y lejos de lo que podamos pensar, no sólo es sol y playa, aunque de esta tiene y de la mejor. Esta isla también es roca y río, bosque centenario de roble, alcornoque, encina y castaño, colina y montaña. Ingredientes naturales para cocinar la Sardinia Trail, una prueba que nace con un pan debajo del brazo.

El punto de partida se sitúa en Cagliari, capital de Cerdeña y lugar que merece la pena recorrer tranquilamente saboreando un rico helado por las calles del casco histórico. Ya aclimatados a la isla, nuestra siguiente parada y campo base para el resto del trail es el pueblo de Fonni, en la región de Nuoro. El grueso de los corredores

se hospeda en el Hotel Cualbu, donde tiene lugar el briefing y desde donde se lleva a los corredores a los puntos de inicio de la carrera. A destacar el maravilloso trato que el hotel nos dispuso a los atletas y la fantástica comida que había, elaborada únicamente con alimentos criados o cultivados por ellos. Y eso se notó al reponer fuerzas cada día para la siguiente etapa.

La Sardinia Trail consta de tres etapas que suman un total de algo menos de 90 kilómetros, con 3.851 metros positivos y 3.787 negativos. Casi en su totalidad se desarrolla por el Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu, considerado por muchos el más salvaje y hermoso de los parques nacionales italianos. Doy fé. Este trail es una carrera que se disputa en régimen de semi-autosuficiencia y cada corredor



tenía que portar un mínimo de material que consistía en una mochila con depósito de un litro, un silbato, un cortavientos y una manta térmica que protegiera al corredor de una hipotermia en caso de accidente. En caso de no llevar parte de este material obligatorio la organización podría sancionarte con una hora de penalización.

A las 10:00 de la mañana del día 27 de abril comenzó la entrega de dorsales y la presentación de los corredores, en especial la del veterano atleta italiano Marco Olmo, un mito de las carreras por montaña y bicampeón del Ultra Trail del Mont Blanc. Otros corredores a tener en cuenta para la clasificación general era el suizo Marco Gazzola (del Salomon Team), el local Antonio Filippo Salaris y el francés Aurelien Collet (del Hoka Team). Poco a poco fueron llegando todos los participantes,

el ambiente se cargó de running y las ganas de echar a correr ya de una vez no se podían ocultar en el rostro de cada uno de nosotros.

Primera etapa. Fonni-Santuario Madonna del Monte. 24,4 kilómetros. 1.042 metros positivos, 760 negativos. 4 horas.

A las 14:00 del mediodía, con todo el material obligatorio ya en la mochila, la organización realiza un pequeño briefing con cuatro aspectos técnicos de la etapa de hoy y nos recuerda que a mitad de camino tendremos avituallamiento líquido y sólido. A las 14:30 y bajo un sol de justicia arranca la primera edición de la Sardinia Trail por las calles de Fonni. Tras un par de kms de subida, el trazado desciende por senderos en busca del valle que forma el río Aratu. Lo descendemos y cruzamos

para remontarlo en dirección al santuario. Estos caminos al no ser muy técnicos permiten correr y disfrutar del bonito bosque que nos rodea.

El sol sigue apretando de lo lindo, casi 30° en el termómetro y todos estamos sudando como pollos y pasando de un lado a otro del camino buscando la sombra. El gran peligro de la etapa de hoy es la deshidratación, sobre todo en los últimos diez kilómetros de carrera que salvan un desnivel positivo de 800 metros.

Desde un primer momento el grupo de cabeza formado por Aurelien y Filippo comienza a distanciarse del resto de corredores, manteniendo una lucha muy igualada que solo se rompió en la subida final. Ahí el francés aventajó en casi un minuto al italiano y entró en meta en primer lugar. Marco Gazzola fue tercero. La primera fémina fue la italiana Silvia Bonelli. Debido al gran calor, algún corredor tuvo que ser atendido por calambres en las piernas y un golpe de calor dejó KO a otro para el resto de los días. La pasta party al finalizar la primera etapa puso la guinda a un caluroso pero bonito día de carrera.

Segunda etapa. Oliena-Cala Gonone. 34 kilómetros. 1.244 metros positivos, 1.321 negativos. 6 horas

Hoy toca madrugar, pues el transfer de la etapa de hoy sale a las 7:30 de la mañana. A las 8:45 ya estamos en Oliena, exactamente al lado de la Sorgenti su Golone. Tras el correspondiente briefing de carrera, arrancamos a las 9:15 con los mismos corredores descolgados del grupo: Aurelien y Filippo. El paisaje de hoy atraviesa la zona kárstica del supramonte y más concretamente la garganta de So Gorropu, con sus paredes de 400 metros vigilantes en todo momento y que poco a poco van cerrándose sobre el sendero por el que vamos remontando.

El día es soledad pero lo encajonado del lugar y el frescor del bosque que lo cubre hace que la temperatura de la mañana sea agradable. Las rampas hasta llegar al paso de Sutaterra cada vez se hacen más duras, pero una vez llegas al paso y contemplas las vistas sobre el Mar Mediterráneo renuevas las fuerzas para afrontar los quince kilómetros restantes con sus mil metros negativos que nos separan de Cala Gonone.

La sensación de correr por la montaña y terminar la etapa junto a una cala es la mejor manera de acabar una dura jornada, aunque para duros los últimos 400 metros por la playa en la que estaba instalado el arco de meta, pues no había forma de traccionar sobre la fina grava y para más de uno se convirtió en lo más duro de toda la etapa.

Aurelien y Antonio Filippo entraron juntos en meta, con lo que dejaban la clasificación general abierta hasta el último día. En féminas Susanna Crisciani fue la ganadora. El sol seguía calentándonos a todos, así que poco a poco fuimos reanimando nuestros cansados cuerpos en las todavía frescas aguas del Mediterráneo. Recuperando fuerzas con la pasta party y disfrutando de la tarde de esparcimiento en Cala Gonone. Todo un lujo.



Tercera etapa. Desulo-Fonni. 29,3 kilómetros. 1.583 metros positivos, 1.706 negativos. 4 horas

Las previsiones del mal tiempo para la última jornada se cumplieron y el día amaneció lloviendo. La organización en caso de mal tiempo no podía garantizar la seguridad de la carrera por la zona alta del Parque Gennargentu, así que tenía preparado un recorrido alternativo de 21 kilómetros y unos 600 metros positivos y negativos. Con la noticia por desayuno apuramos los cafés y nos subimos al bus del transfer.

La salida estaba situada en el paso Arcu Guddetorgiu, a 1.123 metros de altura, muy cerca del pueblo de Desulo. Con la lluvia como compañera iniciamos la subida por el camino del Gennargentu, tras una larga pendiente llega una pequeña bajada, después otra larga subida y, cómo no, otra pequeña bajada, y otra subida... Hasta llegar a la fontana mennula cara, donde dimos la vuelta para deshacer el camino trazado.

Los dos franceses del Hoka Team, Aurelien y Nicolas, impusieron un ritmo muy fuerte de salida y poco a poco fueron abriendo hueco con el resto del pelotón, llegando a meta en solitario. De esta manera Aurelien Collet se aseguró el primer puesto de la clasificación, seguido del italiano Filippo y del suizo Gazzola. En categoría femenina coparon el podium las italianas Susanna Crisciani, Cristina Murgia y Silvia Bonelli.

Con la carrera terminada solo quedaba llegar al hotel, disfrutar de la pasta party y realizar la entrega de trofeos. Después de tres días de subidas y bajadas, pasos de ríos y saltos entre piedras, tras deleitarnos la vista con paisajes espectaculares, sólo nos queda una cosa: ganas de volver a Cerdeña.





Entrevista a Marco Olmo

“Es una pena no poder correr 100 kilómetros todos los días”

¿Como es un día en la vida de Marco Olmo?

Normal, según me levanto desayuno, paseo con los perros, entreno, visito a mis suegros y veo la televisión. Nada de particular.

¿Como fueron tus inicios de corredor?

Fue hace ya 36 o 37 años cuando empecé a correr por el pueblo. Como la mayoría de los corredores empecé con pruebas populares llegando de los últimos y poco a poco fui mejorando.

¿Y tus inicios en la larga distancia?

Fue allá por el año 1996. Llegó a mis manos una invitación para correr el Marathon des Sables y no pude desaprovecharla. Después empecé con los trails.

¿Cuántas horas al día dedicas a entrenar?

Salgo a diario entre una hora y media y dos horas, y en función de la prueba que estoy preparando hago alguna tirada larga de entre cinco y siete horas.

Desierto o montaña, ¿Qué prefieres?

Desierto. La montaña es hermosa, pero la soledad y el paisaje que te proporciona el desierto son únicos.

¿Cuál ha sido la carrera más dura que has conocido?

Mucha gente me pregunta esto, y si bien ninguna carrera es un paseo, recuerdo con especial dureza la edición de 2007 del Marathon des Sables y cualquiera del Ultratrail del Mont Blanc.

¿Y la más bonita?

Es difícil decidirme por una. En el UTMB es bonito ver su paisaje y cómo el público te anima, pero en la De-

sert Cup cuando llegas a Petra y la atraviesas te sientes dentro de la historia.

¿Que opinas del boom de las carreras de ultra-distancia?

Creo que la gente se cansa de mirar el reloj para controlar sus marcas y eso les anima a olvidarse de él, correr sin prisas y no fijarse en los tiempos. La oferta de pruebas hoy en día es muy grande, la pena es que no se pueden correr 100 kilómetros todos los días.

Corriste en España la Transgrancanaria y la Transvulcania, ¿Qué recuerdos tienes de estas carreras?

Son pruebas muy duras. Canarias es muy bonita; lo tiene todo, montaña, desierto, playa, bosque, buen clima. Si me das a elegir me quedo con la Transvulcania en La Palma.

¿Volverás?

Aunque me gustó mucho, no creo. Ya he estado en tres ocasiones y hay mucho por correr en otros lugares del mundo.

¿Hasta cuando piensas seguir calzándote las zapatillas?

Cuando llegue el último en una carrera me lo pensaré (risas). No sé, hasta que el cuerpo aguante.

Para terminar, ¿Qué te ha parecido esta edición de la Sardinia Trail?

Me ha gustado, creo que poco a poco se consolidará en el calendario.



RaidLight®

Team R-Light 001



DURABLE



ARSHOCK PAD®

3 Pads intercambiables: gana en confort y cambia la amortiguación cuando este gastada.



GRIP PAD®

Una suela renovable gracias a nuestra experiencia profesional.

ADAPTABLE



INSOLE FIT

3 plantillas para personalizar tu zapatilla según tu morfología (Pronator, Supinator y Neutral 3D)



PROTECT FIT

Polainas de protección durables y amovibles según su uso.