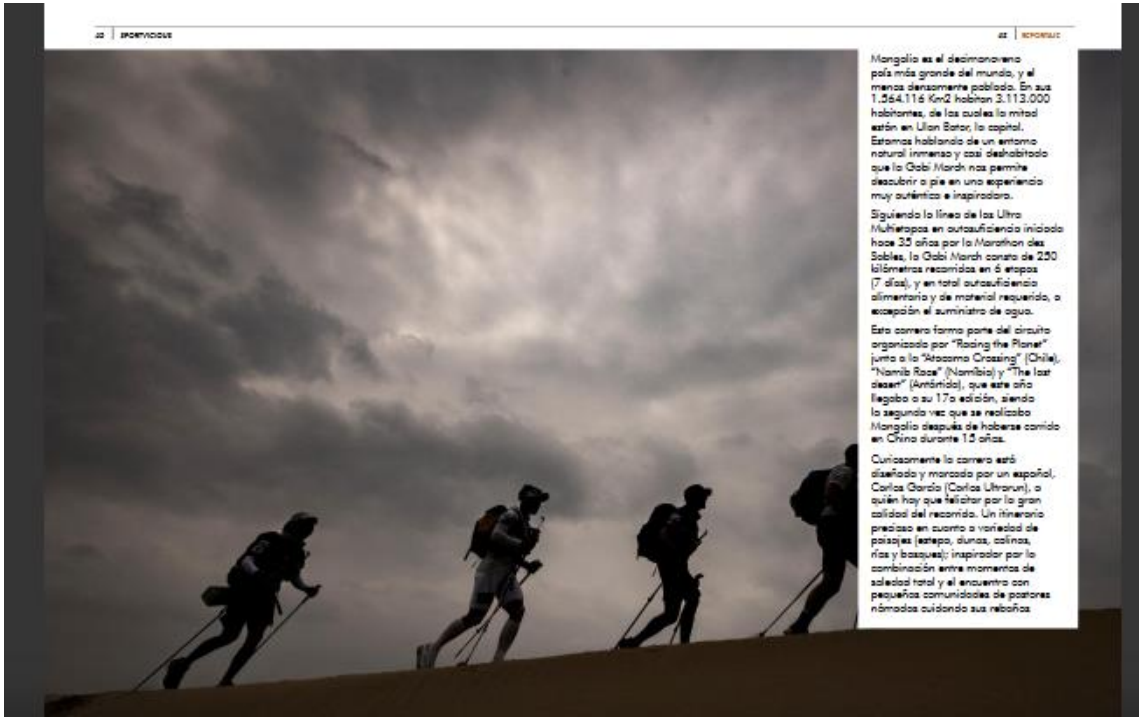




42 | SPORTVICIOUS

41 | REPORTAJE





32 | SPORTVICIOUS

33 | REPORTAJE

Mangalia es el decimoquinto país más grande del mundo, y el menos densamente poblado. En sus 1.564.116 Km² habitan 3.113.000 habitantes, de los cuales la mitad están en Ulian Bator, la capital. Estamos hablando de un entorno natural inmenso y casi deshabitado que la Gobi March nos permite descubrir a pie en una experiencia muy auténtica e inspiradora.

Siguiendo la línea de las Ultra Multitapas en autosuficiencia iniciada hace 35 años por la Marathon des Sables, la Gobi March consta de 250 kilómetros recorridos en 5 etapas (7 días), y en total autosuficiencia alimentaria y de material requerido, a excepción el suministro de agua.

Esto carrera forma parte del circuito organizado por "Racing the Planet" junto a la "Atacama Crossing" (Chile), "Namib Race" (Namibia) y "The last desert" (Arabia), que este año llegaba a su 17ª edición, siendo la segunda vez que se realiza Mangalia después de haberse corrido en China durante 13 años.

Curiosamente la carrera está diseñada y marcada por un español, Carlos Carda (Carlos Ultrarun), a quien hay que felicitar por la gran calidad del recorrido. Un itinerario preciso en cuanto a variedad de paisajes (stepa, alunas, colinas, ríos y bosques); inspirador por la combinación entre momentos de soledad total y el encuentro con pequeñas comunidades de pastores nómadas cuidando sus rebaños.



34 | SPORTVICIOUS

35 | REPORTAJE



26 | SPORTVICIOUS

de ovejas, vacas o caballos en semibandas, y dividido por la calidad de los caminos, senderos y campo a través que tuvimos que recorrer. Destacar que pudimos ver las huellas de una manada de lobos desde uno de los campamentos, y ver muchas cometas en la zona de las dunas (de las auténticas, con dos jarcas, que las de uno son en realidad dramedonza).

El primer campamento estaba situado en una explanada compartida con unas antiguas ruinas de la época del imperio mongol de Gengis Khan. Vale la pena apreciarlas porque no hay muchas ruinas en Mongolia, ya que la época dorada de su expansión se caracterizó por ser una civilización básicamente nómada debido a que esta era la filosofía de vida de su emperador, quien aborrecía las construcciones fijas. Desde allí iniciamos la primera etapa de 36,1 kilómetros y solo 800 metros de desnivel positivo. Una etapa relativamente fácil para que ya nos mostraba que en la carrera abundarían las subidas y bajadas constantes, relativamente suave, pero que te parecen un auténtico rompecabezas al final de la jornada.

La segunda etapa tenía 43,1 kilómetros y 1.090 metros de desnivel bastante dura. La ventaja de estas dos primeras jornadas es que nos acompaña un tiempo fresco y húmedo; algo más incómodo para la vida en el campamento, pero ideal para correr durante el día.



27 | REPORTAJE

28 | SPORTVICIOUS

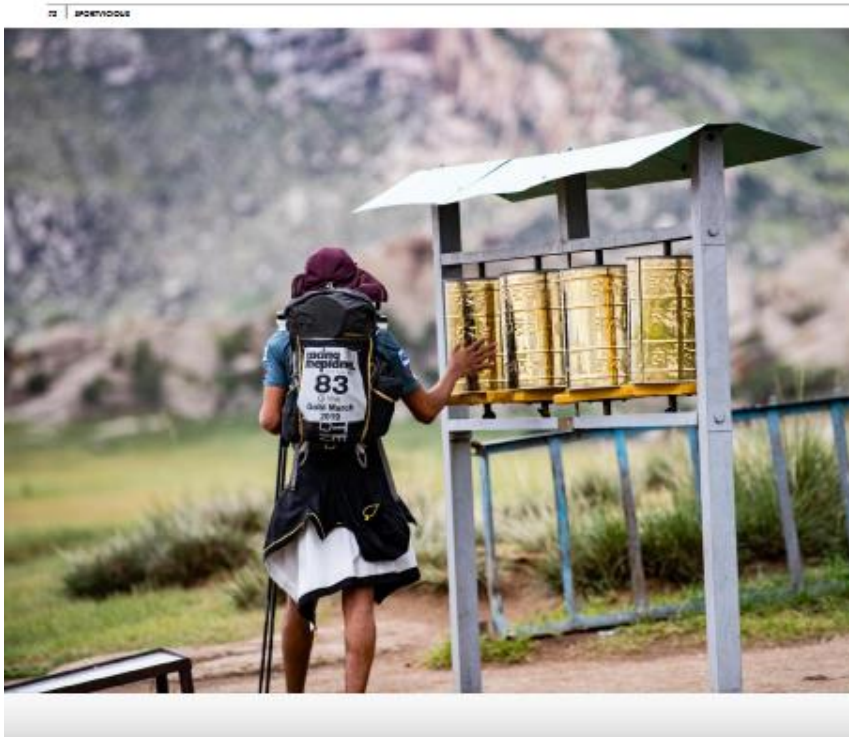


La tercera etapa ya se empezó a complicar más y, con ello, se marcaron más las diferencias en la clasificación y en el sufrimiento de todos los participantes. Con 40 kilómetros y sólo 673 metros de subida, fue una etapa muy dura. Empecó con una subida vertical de 300 metros en 1 kilómetro nada más salir del campamento, seguida de un descenso muy técnico hasta llegar de nuevo al valle, y encontrando en la parte final un arc de dunas muy complicado que tuvimos que recorrer durante 9 kilómetros en el momento de más calor del día. Fue precioso pero fue una etapa de aquellos cuyo recuerdo se recuerda bastante tiempo.

Después tocaba la etapa reina, la más larga, la "Long March", como denominan aquí. 77 kilómetros y 1.100 metros de desnivel positivo. Todo el recorrido discurre por valles inmensos combinados por colinas que tenemos que ir superando constantemente.

Esta etapa hizo estragos en algunas de los participantes de la parte de delante de la clasificación, Mauricio Rodríguez (México) que estaba en segunda posición, tuvo que abandonar por una lesión muscular. Y Rodmi Blomster (Rusia), tercero de la general en la etapa 3, también tuvo problemas musculares y terminó más allá de los 10 primeros, perdiendo todo apán el podio final.

29 | REPORTAJE



El premio final era llegar a un campamento idílico en un prado perfecto al lado de un río de agua cristalina, en el centro del valle de "Qiyhan", considerado patrimonio mundial por la UNESCO. Allí pasaríamos una jornada de descanso para recuperar fuerzas conviviendo con una familia muy inspiradora de 40 nacionalidades distintas.

La quinta y penúltima etapa fue la segunda más larga (42,5km), y seguramente una de las más bellas por estar rodeados muchas horas rodeados de caballos semi salvajes en este valle de tanto valor para el patrimonio natural de la humanidad, para luego adentrarnos en un bosque de abetos que precede que estuvieramos en los Alpes suizos, y un largo descanso final siguiendo el curso de un río hasta terminar la etapa.

En mi caso particular representé una jornada muy especial, porque después de 7 participaciones en una ultra por etapas, pude ganar mi primera etapa absoluta.

Me mantuve siempre con el grupo de delante hasta quedar solo con los dos primeros de la general al llegar al bosque de abetos. Allí afrontábamos una subida suave pero constante durante 7 kilómetros, para terminar con un kilómetro muy vertical de subida y ya bajada durante 12 kilómetros hasta el campamento.

24 | SPORTVICIOUS

Y la clave de mi victoria fue que durante la subida supe del bosque, los dos líderes iban comiendo siempre con un alto desgaste energético, y yo les seguía comiendo rápido con la ayuda de mis batatas, reservando mucha energía. Y al llegar la parte más dura de la subida, tenía las piernas más frescas y les saqué un minuto. Al llegar arriba y ver que iba primero abaluta, me sentía a tope y aché todo lo que llevaba dentro, corriendo como un loco hasta la llegada, obteniendo 4,5 minutos de ventaja y dejando a los organizadores bastante sorprendidos por ver que un corredor de 33 años ganaba la etapa.

El último día corría sólo de 10 kilómetros mayoritariamente planos, pero que se convirtieron en un puro sprint para todos los que estaban todavía en buenas condiciones y que querían darlo todo en este final de carrera. La llegada fue alucinante, pues habían situado la meta final en el interior de la muralla de la ciudad de Karakorum, antigua capital del Imperio mongol del Gran Khan. La victoria final fue para el suizo Stefan Zuber en la categoría masculina, y para la sudanesa Amanda de Keke en la femenina.

Después de 6 participaciones en este tipo de carreras de aventura por etapas y en autosuficiencia (2 x Marathon des Sables Marruecos, Jungle Marathon, Los Ultra, Marathon des Sables Perú y Kalahari Extreme Marathon).



22 | REPORTAJE

24 | SPORTVICIOUS



22 | REPORTAJE

72 | SPORTVICIOUS



Aquí en Mongolia he obtenido mi mejor resultado deportivo. Terminar 3^o de la clasificación final general entre 96 participantes supera mi 5^o puesto en la Jungle Marathon 2010 (Selva del Amazonas). Y además habiendo ganado la etapa 3 de 42,3 km. Llegando 3^o en la más dura y larga de 76 km., y 2^o en la etapa final al sprint con sólo 10 km.

Mi buen rendimiento en estas pruebas se debe a que son complejas y existen muchos factores que influyen en el resultado final aparte de correr bien y durante muchas kilómetros: llevar una mochila de entre 7 y 10 kg en la espalda, ser autosuficiente en todo (excepto agua), tener bastante energía y encontrarse bien toda la semana con la comida que cada cual se lleva, dormir en el suelo, apañar pequeños lesiones como las coxas inevitables ampallas, recuperarse bien, hidratarse adecuadamente, comer en momentos de frío y en otros de mucho calor, gestionar la soledad, tener una estrategia e irlo adaptando según el momento y las circunstancias, etc.

80 | SPORTVICIOUS



Aquí los corredores puros o los que vienen muy fuertes y acostumbrados a ultra maratones duros de muchas kilómetros en un día, se encuentran con todas estas pequeñas grandes obstáculos, y si no los gestionan muy bien, acaban teniendo algún problema o rindiendo menos de lo que esperaban. Mi perfil de corredor no súper especializado, pero capaz de mantener un buen ritmo durante largas distancias, combinado con mi experiencia tanto en este tipo de carreras como en muchas otras aventuras, y un poco de suerte, me acostumbraron a apañar un buen rendimiento. He realizado 7 en los últimos 10 años, y siempre he estado como mínimo entre el 10 y 15% mejor de la clasificación.

He terminado otra ultra por etapas, pero me gusta tanto esta modalidad, que se asegura que no será la última. La pasión está, las ganas de trabajar en ella también, así que sólo hace falta coger de nuevo la bola del mundo y el calendario, y empezar a poner manos a la obra para apuntar hacia un nuevo reto de esta especialidad de carreras/ aventuras.

Albert Bosch
Fotografías de Thiago.Da
www.racingplanet.com

81 | REPORTAJE

