

## ENTRENAMIENTO.

### REFLEXION 1.

En mi opinión después de haber terminado a duras penas este año llego a la conclusión que el entrenamiento de este tipo de pruebas va más allá de un sistema puramente deportivo, es un conjunto que situaciones y experiencias que hacen que recorrer una burrada de kilómetros sean asumidos por tu cuerpo.

Yo empecé en esto debido a una lesión, un tirón de espalda que me impidió moverme durante tres horas y tuvo que venir una ambulancia a sacarme de la bañera. Hace de esto 4 años, con 36 años, empecé a andar, primero fueron 10km, luego 20km, ... me preparé los 101km de Ronda. Me levantaba a las 3 de la mañana los Domingos, me iba a andar 30km por la madrugada con una radio, casi siempre sólo, llegaba a casa a una hora prudente para no interferir con la vida familiar.

Luego llegaron las travesías de resistencia, en Andalucía están muy bien organizadas, pruebas de 45 a 70km, ritmo de senderismo con buenos avituallamientos, unas mas duras que otras pero me lo pasaba genial. Allí conocí a mis Kroqueta-compañeros. El cuerpo se fue acostumbrando a distancias largas, a desniveles importantes, a dolores que nunca había tenido, aprendí la importancia de un buen calzado, de la ropa, de la comida, del equipamiento en general, de saber esperar a que tu cuerpo hable. Ya mentalmente asumía 70-80 km, hice los 101km y llegué a meta a las 21 horas con la sensación de un reto conseguido.

Los Kroquetas nos pusimos a correr, si es que se puede decir eso en mi caso. Me animé a seguir a mis amigos ya que sino me quedaba atrás. Nos preparamos Ronda de nuevo y lo hicimos en 15 horas, luego maratones, medias, subida al veleta y carreras populares (prefiero hacer 2 veces Ronda seguida que una media, me cuesta menos).

Y para terminar nos fuimos a Hoggar y lo pasamos genial, con el tiempo se olvidan los defectos y recuerdo solamente cosas buenas (aquello fue una concentración de foreros en el desierto). Vaya capacidad de adaptación que tiene el cuerpo, allí si aprendí a saber esperar... a que se te pase la agonía. Luego en Ronda fracasamos por no saber aguantar esa décima de segundo en la que tu mente engaña a tu cuerpo haciendo creer que no puedes más.

Y tras alguna otra carrera llegamos al UTMB, ya describí mi experiencia en su momento pero uniéndola a las cosas expuestas antes llego a la conclusión que mi entrenamiento empezó aquel día que no pude salir de la bañera. Por ahí hay un decálogo del ultrafondista que lo cumplo en un 99,9% debe ser que ya soy uno de ellos y si esto también os ocurre entonces es que tenéis muchas posibilidades de llegar a Chamonix antes de las 46 horas.

Javier Hernandez Sansalvador