



Vamos a la playa

The Coastal Challenge

La segunda edición de esta carrera de siete etapas y 240 kilómetros atrajo a una mezcla de ultrarunners, raiders y maratonianos que pensaron que “podía ser una buena forma de ver Costa Rica”. La prueba sigue la costa del Pacífico de este país, de Quepos a Carate, cruzando montañas escarpadas, selvas exuberantes y playas deshabitadas.

Texto: Stefani Jackenthal
Fotografías: Sergio Pucci

Al contrario de las carreras en autosuficiencia, como la Augrabies Kalahari Extreme Marathon en Sudáfrica o la Marathon des Sables en Marruecos, donde los corredores cargan con toda su comida y material, ésta es una "carrera de velocidad". La organización transporta el material hasta el final de cada etapa y facilita alimento líquido y sólido en los controles. Los corredores sólo deben cargar con lo mínimo. "Entre los controles, gracias al agua de las cascadas y todo lo que la jungla ofrece, pude ahorrar más peso de lo previsto", afirmaba el corredor californiano Mark Matyazic.

A las 10 de la mañana del 22 de enero bajo un sol abrasador, 48 corredores de 10 países dejaron atrás la línea de salida en la playa Manuel Antonio, cerca de Quepos, la ciudad de pescadores más importante de la costa del Pacífico de este país. Corriendo sobre arena profunda y blanda, el grupo se diseminó rápidamente. Los corredores locales Ronald Tores y Juan Carlos Zuniga -un agricultor de Chirripo que consiguió el segundo puesto en la pasada edición- marcaron el ritmo, seguidos de cerca por Adam Chase, un experimentado ultrarunner estadounidense, y la británica Claire Johnson, que se iniciaba en este tipo de carreras.

Entre jungla y asfalto

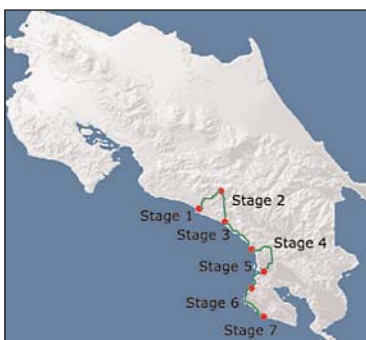
La etapa, de 33 kilómetros, alternó playas con algo de asfalto y carreteras de grava hasta el lecho fangoso "absorbe-zapatillas" de un río. "Casi pierdo mi zapatilla en esa sección pantanosa", dijo Chase. "Pero el ascenso por la jungla que siguió fue divertido."

Chase acabó el día en segunda posición, 25 minutos por detrás del líder. Tores, con 20 años de experiencia en competición, cruzó la línea de meta en Santo Domingo en 3 horas 30 minutos, sonriendo y

alzando las manos en señal de victoria. "La carrera ha sido bonita", confesó. "Acabar primero hoy es importante para mí y para Costa Rica." Johnson acabó tercera a 35 minutos.

La siguiente etapa, de 45 kilómetros, empezó a las 5:45 de la madrugada. El ritmo de los corredores se fue reduciendo hasta un potente ascenso quemapiernas con tramos rocosos en las montañas Filacostera. Después de las impresionantes vistas en la cima, los corredores se lanzaron cuesta abajo por un sendero hasta un primer control antes de atacar un camino polvoriento. "Añadí una dosis extra de sales minerales", señaló Johnson refiriéndose a su estrategia de hidratación para combatir el calor. La jornada finalizó con una segunda y ardua escalada por un bosque, seguida de un descenso rompecuádriceps hasta la ciudad costera de Dominicalito. "No hay descensos como éste en Londres," admitió Johnson, quien mantuvo la primera posición femenina. "Mis cuádriceps me duelen más de lo que puedo recordar."

El tercer día, Tores y Zuniga lideraron el difícil ascenso hasta el



frescor de la cascada Nauyaca. Johnson les siguió de cerca. Mientras algunos corredores se metían en el agua para refrescarse, otros saltaban de piedra en piedra para mantener, por el momento, sus pies secos.



Calor y humedad:
mala combinación
para los pies.

Más tarde, el itinerario cruzó un terreno de cultivo ondulado con árboles esparcidos, que ofrecieron a los corredores protección momentánea de los 32 grados reinantes. "El calor ha sido el principal desafío", apuntó Mark Matyazic, vencedor en su categoría de la edición de 2005 del Death Valley Marathon. "Pero cada día es más bonito que el anterior." Matyazic completó la etapa en cuarta posición de la general. Tores, Zuniga y Johnson primero, segundo y tercera respectivamente.

Y el cuarto día descansaron

El cuarto día fue de descanso. Los 11 kilómetros alrededor de Playa Ventanas alternaban playa y carretera, acabando en un técnico ascenso de 1,5 kilómetros. "La última parte es la que más me ha gustado, me ha recordado a un itinerario de raid", afirmaba Ligia Madreal, una raider de Costa Rica que finalizó en segunda posición en la edición de 2005 de La Ruta de los

www.muntanyadellibres.com
Librería de montaña
c/ Verdaguer, 31 08500 Vic T. 93 885.0.885



De la montaña a la playa en un entorno exuberante.

Conquistadores, una carrera en bicicleta de montaña de tres días y 450 kilómetros en Costa Rica, calificada como la carrera en bicicleta de montaña más dura del mundo.

El día más largo

Relajados pero fatigados, los corredores fueron trasladados en pequeñas motoras a través del río Sierpe hasta el inicio de la etapa del quinto día, de 50 kilómetros, la más larga de la carrera. "Tengo ampollas entre los dedos de los pies y en el talón", comentaba Stacey Moller. "Y estoy un poco nervioso por la distancia."

Mientras los monos aullaban sobre sus cabezas, los corredores surcaban senderos de compacta arcilla roja a través de densos

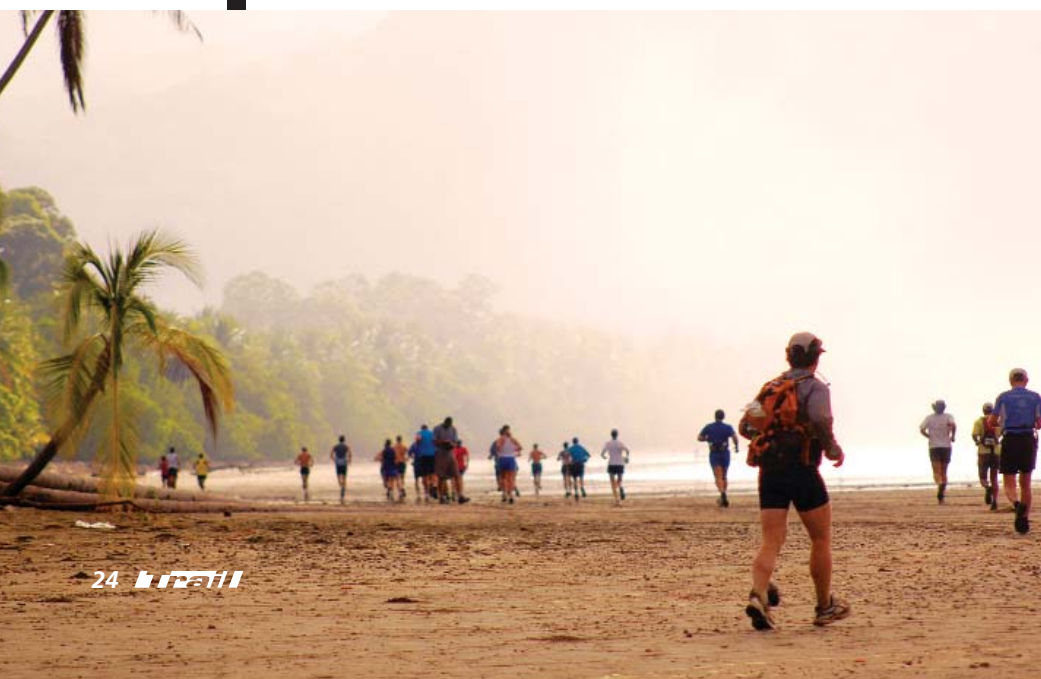
manglares y escarpadas montañas. El sol de la mañana calentó el ambiente rápidamente, obligando a los corredores en cabeza a mantener un ritmo conservador. Después de alcanzar el control del Estuario Guerra, la carrera subió hasta la bahía Drake, desde donde transcurrió paralela al océano. Tores y Zuniga cruzaron juntos la meta en unas rápidas 4 horas y 55 minutos. A pesar de disponer de una sólida hora de ventaja sobre Zuniga, Tores intentó siempre mantener un margen confortable. "Somos compañeros de equipo y amigos", afirmó Tores, "pero todas las etapas son importantes."

Los 38 kilómetros del día siguiente a lo largo de las playas deshabitadas del Parque Nacional de Corcovado fueron críticos para

el resultado final, ya que la etapa del último día consistía en una cómoda carrera de 16 kilómetros de playa. Zuniga, Tores, Johnson y Matyazic pulverizaron la línea de salida dibujada en la arena. Una zona costera llana fue seguida de 12 kilómetros de playa inclinada hasta el primer control en la playa de San Josecito. "Fue difícil mantener un buen ritmo", comentó Johnson refiriéndose a la arena profunda. La carrera se desarrolló entre senderos y secciones de playa inacabable hasta la estación forestal de Sirena, en el corazón del Parque Nacional de Corcovado, donde los corredores durmieron. Tores y Zuniga llegaron en 5 horas y 44. Matyazic 12 minutos más tarde y Johnson media hora después.

El último día, una agradable etapa por la playa siguió la impresionante costa de Corcovado, finalizando en el lado sur de la Península de Osa, en Carate. De los 22 corredores que completaron el recorrido, fueron Tores y Johnson quienes se llevaron los 5.000 dólares de premio para los primeros puestos ■

Es difícil mantener un buen ritmo sobre la arena.



Clasificación masculina

1. Ronald Tores (Costa Rica) 28h36:51
2. Juan C. Zuniga (Costa Rica) 30h15:12
3. Mark Matyazic (EEUU) 33h09:13

Clasificación femenina

1. Claire Johnson (GB) 32h21:39
2. Ligia Madreal (Costa Rica) 36h55:19
3. Isabella Delahoussaye (EEUU) 38h45:51