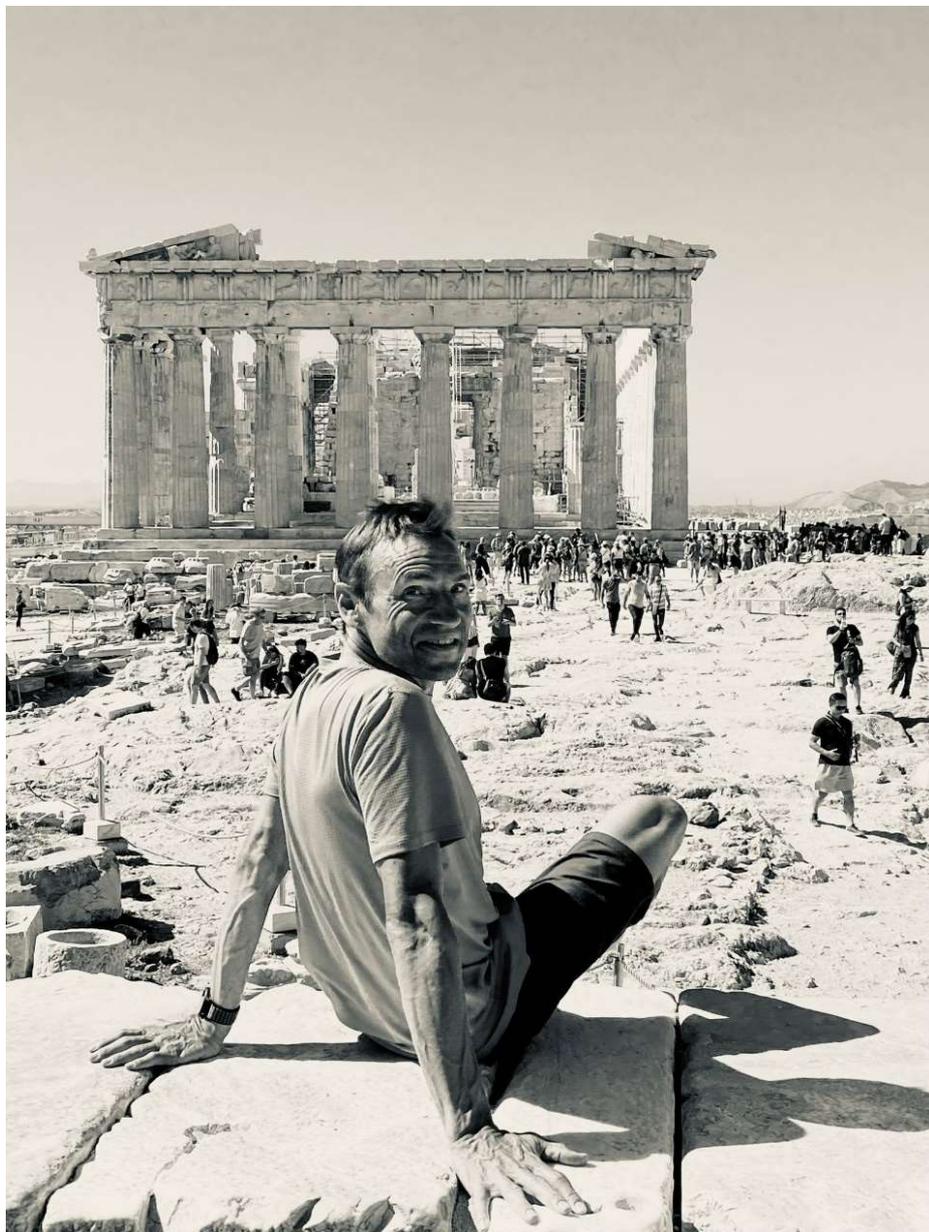


MI  
SPARTAHTLON  
2022



Este es el relato de una aventura, porque la Spartathlon es más que una carrera, es una celebración del ultrafondo, la carrera más mítica de ultradistancia en asfalto. Su primera edición fue en 1983, pero su origen real es en el año 490 a. C., cuando Heródoto cuenta en sus “Historias” cómo los atenienses enviaron a su mejor hemeródromo (mensajero a pie), Filípides, a Esparta en busca de ayuda de los espartanos ante la invasión turca previa a la batalla de Maratón. Cuenta el historiador que Filípides fue capaz de ir de Atenas a Esparta, 246 km., antes del anochecer del siguiente día a partir. (Esta es la verdadera historia de Filípides, lo de correr de Maratón a Atenas y morir exhausto, es una licencia poética de un autor romántico muchos siglos después). Un capitán del ejército británico en Grecia, en el año 1982 quiso comprobar si era posible conseguirlo en menos de 36 horas, y organizó una expedición de 5 corredores para intentar repetir el recorrido del mensajero; dos de los participantes lo consiguieron a pesar de numerosas penurias. Pero a partir de ello, al año siguiente se formó la organización del Spartathlon y la primera edición de esta carrera.

Personalmente, ya había oído y leído sobre este evento, pero fue en mi 50 cumpleaños cuando recibí el regalo de mi familia de un “vale” para la inscripción al Spartathlon. Aunque no es tan fácil, se necesitan cumplir unos criterios muy exigentes para poder inscribirse en esta carrera, como hacer más de 180 km en una carrera de 24 horas. Yo tenía una marca de 202 km realizados en las 24 horas de Pinto (única carrera en mi vida que he conseguido quedar primero absoluto). Así que me inscribí para la edición de 2020, pero no fue suficiente ya que hay más solicitudes que plazas (390 para todo el mundo, con restricciones por países), y me quedé en lista de espera. Además, ese año no se llegó a celebrar debido a la pandemia del Covid, y para la edición del siguiente año 2021 se guardaban los seleccionados del año anterior.



Para poder seguir intentando participar necesitaba renovar la marca, así que mi preparación del 2021 se centró en carreras de 24 horas en pista, que culminó en las 24 horas de Can Dragó en Barcelona, en las que pude hacer (con mucho esfuerzo) una distancia de 205,8 km (mejor marca aragonesa), y por lo tanto tiempo más que suficiente para entrar en el registro de la Spartathlon 2022. El sorteo fue en marzo, pero estaba bastante convencido que sería seleccionado, ya que para el sorteo las posibilidades se doblan con cada edición siguiente que no hayas entrado cumpliendo requisitos. Y así fue, desde el 16 de marzo ya tenía plaza oficial para la Spartathlon.

Ahora tocaba la parte divertida: entrenarlo y planificarlo. Porque esta carrera no es solo para correrla, es para vivirla, y eso se hace desde el primer instante, desde que sabes que vas a participar y tus entrenamientos y tus planes están orientados a prepararse para el 30 de septiembre, que será ya la celebración de toda esta preparación.

Las condiciones específicas son: la distancia (246 km non-stop), los tiempos de corte (muy exigentes), el terreno (95% asfalto), el tráfico (no cortado), la noche (12 horas de oscuridad), la montaña (total 2950 m. desnivel positivo, incluyendo monte Partenio), y los perros salvajes (esto no es entrenable). Para poder parametrizar esto tuve que calcular velocidades, tiempos, comidas, etc., y para ello nada más simple que unas Excel. Además, organizarme con las hojas de cálculo es un incentivo para este tipo de carreras tan largas y complejas. Requiere planificar: a qué ritmos tengo que entrenar para igualar los de la competición; dónde están las paradas para ver dónde dejar los materiales (hay 75 puntos de control, CP, que son avituallamientos y puedes recoger una bolsa con ropa o comida); qué estrategia de nutrición e hidratación llevaré para poder practicarlo en las salidas largas; y ropa y material necesario (para comprarlo si hace falta y acostumbrarme a usarlo). Todos los listados y tablas Excel, los adjunto al final por si a alguien le interesa.

Por lo tanto, el entrenamiento de este año ha estado enfocado a la Spartathlon: con los primeros meses del año dedicados a la movilidad y velocidad (incluyendo maratón de Zaragoza, mi ciudad, en 3h), el segundo trimestre a fuerza y montaña (buscando subidas empinadas), y el tercer trimestre totalmente dedicado a la especificidad de la carrera: entrenamientos muy largos por asfalto (normalmente uno semanal de 42-50km, y uno extra de 90k), acumulando de 120 a 160k semanales, con dos sesiones de ejercicios/fuerza, una sesión de calidad (series, cuestas, tempo), y otra de técnica/pliometría. Las sesiones largas eran siempre simulaciones de segmentos del recorrido, a los ritmos planificados, testando ropa y material de carrera, acostumbrándome a la nutrición prevista para realizar en la competición, e intentando buscar las horas más calurosas del día para acondicionarme a correr con

mucho calor (este verano me lo ha puesto fácil con varias tiradas largas por encima de 40º), y alguna noche entera dando vueltas al parque Grande.



*Todo el material a llevar (fila superior) y contenido de las 14 drop bags*

Aparte de las sesiones de entrenar, también he incorporado unas rutinas, que podrían valer como “entrenamiento invisible”; alguno de los hábitos que me he autoimpuesto para mejorar mi forma general son los siguientes: andar lo máximo posible; subir escaleras en vez de ascensor; ir descalzo cuando pueda; huir del sedentarismo; no estar mucho tiempo seguido sentado; vigilar la postura; aumentar el tiempo de dormir; no tomar líquidos con calorías ni alcohol, minimizar azúcar; disminuir ultraprocesados, “zeros” y calorías vacías; aumentar frutas, verduras y legumbres; no comer por nervios/aburrimiento, buscar mejoras pequeñas (atómicas, 1%); hacer calentamiento y enfriamiento en cada sesión de entreno, ...

Así ha ido transcurriendo el año, y tras 3.500 kilómetros y 450 horas de entrenamiento, ya he aprovechado cada día de correr y planificar; ya solo quedaba preparar toda la ropa, material, alimentos, ... que fuera a necesitar, y empaquetarlo todo de cara al viaje.

El día del viaje, miércoles 28 de septiembre, es bastante agotador: autobús a la estación, tren Zaragoza-Madrid, cercanías al aeropuerto, autobús de T4 a T2, avión a Atenas, y autobús hasta Glifada. Total 12 horas de viaje, de hacer colas, y de estar sentado, con lo perjudicial que es eso para tener las piernas frescas. Pero para las 6 de tarde ya he llegado al Hotel Athens Coast, me asignan una habitación triple con un inglés (Steve Gordon) y un americano (que finalmente no llegará). Pregunto en recepción por el hotel para registrarme en la carrera, y me dicen uno equivocado. Menos mal que el grupo de Whatsapp de Spartathlon España está muy activo y me informa de que no es ese, y además ya ha cerrado por hoy.

Compartimos hotel con holandeses, británicos, franceses y estadounidenses, y es curioso porque parece que conozco a un montón de gente, pero es de leer sus crónicas y ver sus videos. Casi todos los corredores que hay por aquí son grandes ultrafondistas con carreras tipo Western-States, Badwater, Ultrabalaton, GCUR y muchas 100 millas. Durante la cena es cuando nos vamos encontrando todos los españoles, de primeras ya estoy con Ismael Zárte (zaragozano, amante de la montaña pero con muchas carreras internacionales y buenos tiempos) y su mujer Sandra, y en el comedor voy conociendo a Javier Bernabeu (valenciano, habitual de las carreras de 24 horas, con buenas marcas), Maite Rojo (gallega, patrón de barco, élite femenina del ultrafondo), Elena Domínguez (gallega, ha cruzado España en una carrera por etapas de 1.080 km.), y posteriormente Carlos Ruiz (valenciano, trailero, triatleta, ultrero, y una explosión de vitalidad). Enseguida se nota que nos vamos a llevar bien, y hacer piña como equipo, sin nada de mala competencia entre nosotros.

Tras la cena salimos a dar un paseo, aunque Ismael y yo tenemos que volvernos pronto porque tenemos entrevista en el programa de radio "Territorio Trail" de "Aragón Radio", donde nos han hecho un gran seguimiento de la preparación del Spartathlon con hasta 5 programas con nuestra participación (desde aquí nuestro agradecimiento a los presentadores Alfonso y Raúl, que de hecho los consideramos como integrantes, y así les regalamos camisetas de soportes del equipo español del Spartathlon). Al volver al hotel, un poco de conversación con Steve, quien ya terminó bien el año pasado esta carrera, y ha hecho varias ultras importantes, entre ellas "Badwater 135"; pero lo que más me admira es que tiene 5, hijas, 5.



Al bajar a desayunar el jueves 29, Ismael me informa de que salimos en el periódico "Heraldo de Aragón" y vamos recibiendo mensajes sobre ello. Por ello, gracias a la periodista Camino Ivars cuyos artículos han servido para que mucha gente se enterará de nuestra particular odisea. Desayunamos todo el equipo junto, luego yo me escapo a correr, a ver si así suelto nervios porque estoy bastante cardíaco. A la vez que hago el rodaje aprovecho para ir al Hotel Oasis a hacer el registro; el proceso es fluido: firmar, recoger dorsal y recibir dispositivo GPS con instrucciones de uso. En la "bolsa del corredor" viene toda la información impresa, certificado de participación, algún regalillo, y una camiseta azul de muy buen tejido técnico.

Tras el rodaje, voy a un supermercado local a comprar aguas y cocacola, para preparar mis botellines, y plátano y yogur para mi desayuno.

Regreso al hotel, veo que no hay nadie, porque se han ido juntos a registrarse, así que toca ir a toda prisa a juntarme con ellos, ya que así nos podemos hacer fotos del equipo ya con la equipación y los dorsales. También con unas “medidas de la virgen del Pilar” que nos regala Sandra. Momentos “photocall”, y para empezar a socializar con los corredores de otros países. También aprovecho para comprar algo de merchandising (llaveros, polo, etc.) de recuerdo.



A la vuelta pasamos por el Hotel Emmantina que es famoso por su ático con piscina, así que no perdemos la oportunidad y nos subimos a echar una cerveza (yo también para no ser bicho raro, aunque luego resulta que Ismael no



puede porque es celíaco y no tienen sin gluten). La estancia en la terraza es agradable, y aprovechamos el momento de relax. La comida del buffet de nuestro hotel sigue siendo “espartana”, o sea bastante escasa y sin variedad.

En el comedor viene Diego, el hermano de Maite, un profesor y entrenador de running, que ya finalizó esta carrera el año 2018 que hubo un ciclón. Tras comer, toca organizar todas las bolsas, y un poco de re-planificación ya que, en varios puntos donde tenía previsto dejar las bolsas, nos informan de que se eliminan como puesto de drop bags. El contenido de las bolsas estaba medio-preparado desde casa, pero cuesta bastante el rellenar los botellines con los polvos (isotónico, carbohidratos, recovery, sal, ...). Al final completo las 14 bolsas, pero quedan tan voluminosas y pesadas, que tengo que utilizar la maleta grande para llevarlas al hotel Oasis, allí las distribuyo en los contenedores según a qué CP o puesto de control vayan a ir. Y con esto quedan terminados todos los preparativos. En cuanto abren el comedor a las 19:00 vamos todos los corredores a cenar, aunque solo hay espaguetis cocidos, sin salsa ni nada, literalmente. Afortunadamente yo me había traído pavo a la plancha, que me mezclo con la pasta, y una lata de atún, que se la doy a Maite. Nada más terminar hay retreta general y todo el mundo a sus habitaciones.

Tiempo para los últimos preparativos, dejar toda la ropa lista, y ya en la cama, último repaso a los entrenamientos realizados para reforzar confianza. A pesar de los nervios que llevo, consigo dormir durante varios ratos largos, me despierto a veces, pero puedo conciliar el sueño rápidamente, lo cual está bastante bien para acumular descanso. A las 04:00 me levanto para tomar el desayuno, que traía preparado de casa; me bajo al restaurante del hotel que aún no ha abierto para el buffet, pero puedo sentarme a comer lo mío. Al rato, abren y empieza a llenarse del resto de atletas. Me subo a la habitación a tumbarme e intentar descansar y relajarme, aunque solo consigo lo primero. Toca vestirse, pintarse las iniciales de NiVa con indeleble en los brazos, y a bajar al autobús. Como tenemos que dejar la habitación del hotel, necesito dividir las cosas en dos maletas, una para que se quede en Atenas, y otra con lo que necesitaré para la noche en el hotel de Esparta.

Últimas fotos antes de tomar el bus, me toca con un holandés que siempre corre sin camiseta, él tiene ganas de conversación, pero yo estoy demasiado nervioso y prefiero distraerme mirando por la ventana durante el viaje de Glifada al centro de Atenas. Llegamos a la Acrópolis, aunque casi no se ve porque está todo oscuro sin iluminación pública, de hecho, al bajarnos del bus hay dudas de hacía dónde está la salida.



Hay algunos voluntarios que nos comprueban que el dispositivo GPS que llevamos está correctamente encendido. Me separo para ponerme el cinturón con todo lo necesario de: tarjeta, identificativa, GPS, softflasks, chuleta planning, y comida para el primer tramo, todo esto con el riesgo de olvidar algo porque seguimos en completa oscuridad. Ya preparado, busco al grupo entre la gente que ya parece estar a reborar, aunque queda tiempo para fotos, alguna charla con conocidos de redes (como la gran pareja de ultras argentinos: Nicolás Kierdelewicz y Patricia Scalise), y para muchos nervios.



De tantas ansias, me cuesta disfrutar del momento de estar en el Atticus con el Partenón iluminado de fondo. Me doy cuenta de que no voy a poder ejecutar nada del calentamiento y activación previsto; es algo que incorporo siempre por muy larga que sea la carrera, pero hoy no va a ser posible. No hay sitio ni para dar pequeños saltos o estiramientos dinámicos.

Anuncian que queda poco tiempo para la salida, y hay un speaker que quiere presumir que sabe muchos idiomas (con poco éxito), y al final se centra en entrevistar a los corredores favoritos, Camille Herron y Fotis Zisimopoulos; luego un discurso en griego. Y así llega la hora H (06:45) del día D (30 de septiembre).

Estamos muchos y muy juntos como para poder salir rápido, así que primero vamos trotando hasta que cogemos velocidad mientras bajamos de la Acrópolis. Aprovecho este tiempo para los agradecimientos por estar aquí y todo lo que supone que no haya pasado nada que me lo haya impedido. Este era el momento esperado, ahora ya solo queda celebrar.



Con el movimiento voy consiguiendo soltar los nervios. Este pequeño tramo corro paralelo a Maite, que también se nota que esto es lo que quería, correr. Al llegar al centro de Atenas con todo su tráfico, tras unos 3k de carrera, de repente se nos cierra una barrera por un paso de tren, y corta el pelotón por la mitad, unos cuantos que se van alejando, y otros muchos que nos miramos sorprendidos por esta situación que nunca había pasado. Nos agolpamos mientras siguen llegando corredores durante minuto y medio, veo a Ismael. Pero en cuanto las barreras se empiezan a levantar, paso ya a toda velocidad. Me he tomado los primeros kilómetros como el calentamiento que me faltaba, así que ahora toca correr de verdad, a un ritmo vivo, según lo planificado, un poco por debajo de 5'/k.



Atravesamos el centro de Atenas, con mucha policía para pararnos el tráfico, con pocos pitos de protesta y sí alguno de animación y gente saludando. Aprovecho para ensayar mis frases en griego, y doy los “buenos días” con “Kalimera”, dándome cuenta por sus respuestas que el verdadero saludo es

“kalimÉra, kalimÉra”. Estos saludos y algún agradecimiento mal pronunciado “Efaristo”, me hace recibir ánimos y voy corriendo muy suelto y ligero. El primer CP se pasa sin darme casi cuenta, al principio solo estoy preocupado en seguir los ritmos y los tiempos de comer planificados.





Se va corriendo por el arcén, marcado por unos conos, de las carreteras de entrada a Atenas, por lo que causamos varios cortes de cruces provocando embotellamiento de camiones que iban a entrar en la capital en un día laborable. Por delante veo a Javier que va charlando con una corredora, y le adelanto cuando él se para en el segundo CP, que yo me salto porque prefiero ahora seguir yo solo según mi velocidad marcada en mi planning.

Ya abandonando Atenas, atravesamos la zona industrial química, donde ya había leído que hay olores bastante desagradables que pueden revolver el estómago, por eso me tapo nariz y boca con el buff. El resto es seguir corriendo al ritmo previsto, que para este tramo es de 5'20"/k, que no cuesta mucho porque todavía no hace calor y el perfil es llano. Hasta aquí el paisaje no ha sido muy destacable.

Atravesamos el primer pueblo, donde parece que la mayoría de los habitantes pasa de la carrera. Aquí es donde ya se empiezan a ver los perros sueltos, incluso uno de raza peligrosa va directo a un grupo que va delante, provocando un tropiezo con caída de mochila de un corredor.



Llegamos a la distancia de medio maratón en la ciudad de Elefsina y el tiempo 1h55' está dentro de lo previsto; aunque a partir de este punto es cuando empieza a subir mucho la temperatura. En este pueblo

hay un grupo numeroso de niños de unos 5 a 12 años que te animan y te ofrecen chocar las palmas. Yo lo hago a dos manos, todo emocionado, como se ve en la gran foto que me sacan, aunque me pongo a correr de espaldas para aplaudirles y casi me atropella un coche por haberme desviado a la carretera.

Con el buen espíritu que transmiten los niños sigo corriendo muy fácil. El camino se desvía hacia el mar por primera vez, y la vista de la costa es preciosa, solo me sale disfrutarlo y gritar “This is beautiful, marvellous” porque el paisaje lo merece, la costa, el mar, las islas, el cielo claro, ... es impresionante. Las piernas van solas mientras se puede disfrutar de estas vistas.



Llego al CP7 donde tengo mi primera bolsa (drop bag) y como un sándwich de Nutella mientras ando 2 minutos por primera vez. Pero luego toca volver al ritmo previsto, en este caso 5'40"/k, y aunque solo llevo una décima parte del total ya va

costando cierto esfuerzo el correr constante. Especialmente porque con estas altas temperatura y estando tan cerca de la costa, la humedad evita que perdamos calor por evaporación; por ello en los siguientes CPs me mojo con esponjas y empapo los manguitos, pero enseguida se secan. También dificulta la velocidad que el perfil no es nada llano en absoluto como aparece en las gráficas, sigue la inclinación del litoral con constantes sube-bajas.



Mi dorsal es el “9”, corto y fácil de pronunciar en los puestos de control, así que cada vez que llego a un CP grito “Ennéa”. Se aproxima el “puente de los niños”, y desde lejos ya se les oyen sus canciones, me parece entender algo como “Spalon” entre la letra, cuando llego veo que son muchos niños y están bien organizados con pompones, silbatos, etc. De nuevo toca chocar muchos “fives” con muchas ganas, le grito “Eláda, Hispania” que te dejan una alegría en el cuerpo que me dura durante varios kilómetros, adelantando a varios extranjeros que se nota que les afecta bastante más el calor.

Y con este optimismo llego al CP12, la distancia de maratón con un tiempo 4h05', el tiempo previsto como más rápido. El ambiente en el punto de control es espectacular, una autovía muy ancha rellena de coches de los "crew" (asistencia o soportes) desde muchos metros antes. Recibo numerosos aplausos y ánimos, y como llevo la camiseta de España, yo les voy gritando "This is good, this is Spanish weather", ya que mientras los foráneos se torran de calor, yo estoy disfrutando cada grado. Veo a los asistentes españoles: los amigos de Carlos, a Sandra, y a Diego Rojo, todos involucradísimos con el equipo, sin parar de apoyar. Me cambio de camiseta y



cojo gorra sahariana (que me va a venir muy bien para tapar el calor sobre la nuca), pero no las gafas de sol ya que no estoy teniendo problema en los ojos con tanta luz. Se me olvida la crema antirozaduras, pero me he dado mucha en la salida. Me voy comiendo el sándwich de PBJ (Peanut Butter Jam, o sea crema de cacahuete con mermelada) mientras voy dejando el avituallamiento, y ya empieza a saturarme tanto dulce.

Unos pocos kilómetros tras el CP me engancha Javier, y a partir de ahí empezamos nuestra primera parte juntos. Vamos hablando a la vez que corriendo, y me viene muy bien tanto para modular el esfuerzo, como para aprender de toda la experiencia que cuenta, ya que estuvo corriendo la Spartathlon del año pasado. De hecho, me avisa que llega la primera cuesta que merece más la pena andarla que correrla y así lo hacemos para no forzar, mejor la hacemos tipo CaCo (Caminar-Correr). Son buenos momentos para intercambiar sensaciones y compartir el escenario que sigue siendo maravilloso, con una combinación de diferentes azules (playa, mar adentro, islas cercanas y lejanas, cielo, ...) que me impresiona al no estar muy acostumbrado por ser de interior. También me va comentando Javi cómo van los primeros y el resto de los españoles, ya que tiene la aplicación que registra en vivo donde va cada uno. Y porque no, también echamos alguna risa sobre algún corredor "pintas" como uno que va todo tapado de negro y con chanclas. Durante esta parte vemos bastante a Sandra, que nos hace todo un reportaje fotográfico, además del ánimo, optimismo y alegría que transmite al grupo, vamos lo que viene a ser un ideal de crew.



Siguen pasando los kilómetros a un ritmo ahora de 10 k/h, principalmente por el efecto del calor y la humedad. Para combatirla en los CPs intermedios me mojo la gorra y con la esponja me refresco todo el cuerpo, o incluso me la pongo bajo la gorra para que vaya goteando. Javi y yo seguimos cascando, tratando el tema del ultrafondo patrio ya que él también es muy aficionado, y sobre todo, que conoce personalmente a las figuras de las carreras de 24 horas. Llegamos al CP17, donde había dejado una bolsa, pero no la encuentran, es posible que se haya perdido porque en ésta era una simple bolsa de plástico que pudo perder la pegatina con mi dorsal. No me preocupa porque no

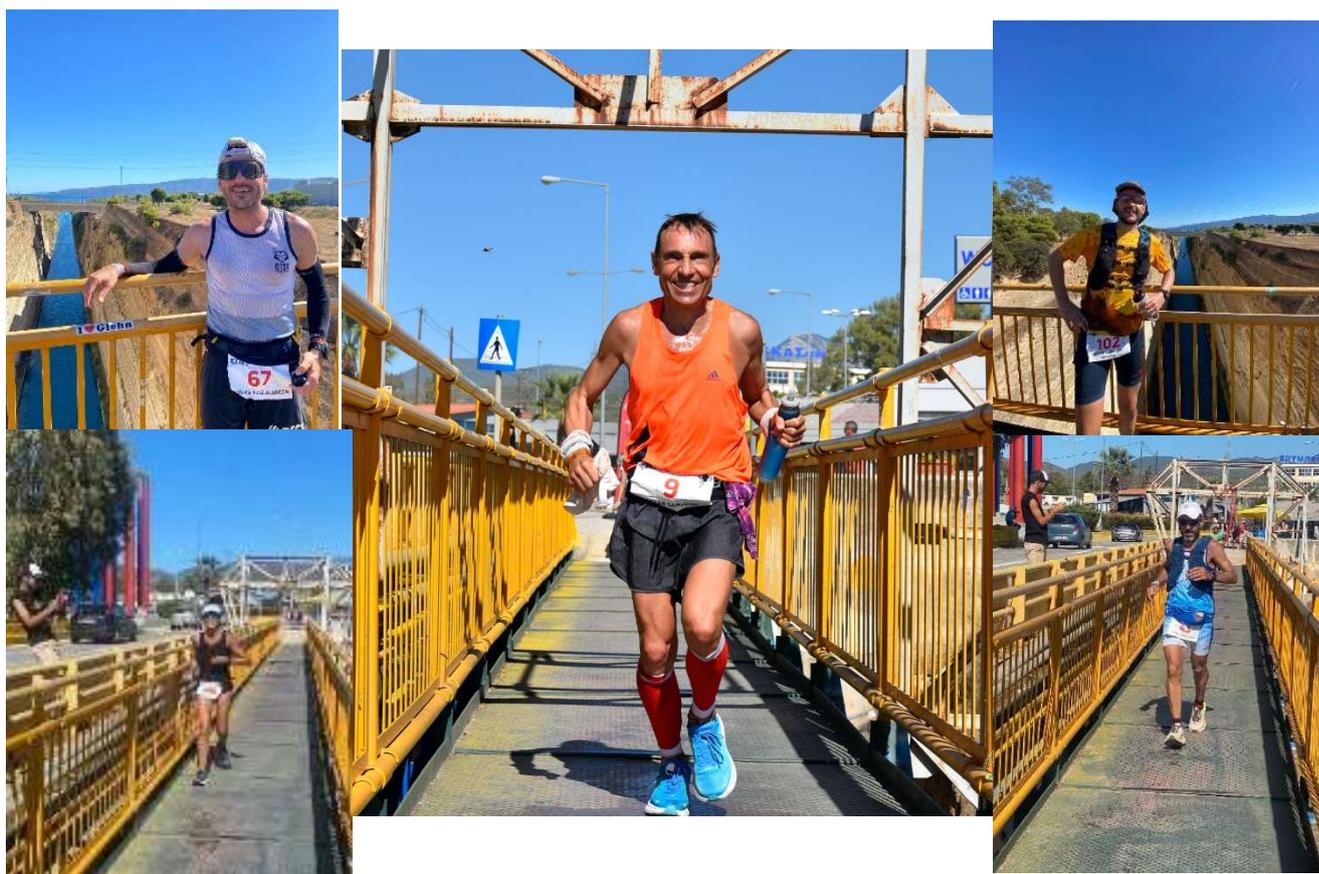


tenía ropa, solo comida y para ese punto ya me he empezado a saltar alguna toma prevista, porque seguían siendo azúcares simples (regalices, gominolas, geles, maltodextrina, fructosa, ...) y no me entraban. Desafortunadamente elimine esas tomas en vez de sustituirlas por otro tipo de comidas que había en los avituallamientos. Además, lo que no tomaba me lo guardaba en el cinturón que cada vez iba pesando más, y sobre todo me comprimía el estómago que ya llevaba bastante castigo. Ya solo tomaba algún trago de isotónico con CH, pero muy a la fuerza.

Atravesamos el tramo de Hellas Can, una refinería gigante que ocupa varios kilómetros. En este tramo nos alcanza Carlos que va tan alegre y vital como siempre, estamos un rato corriendo con él, pero su ritmo es más vivo, y enseguida se nos

escapa. Nuestro ritmo ya va disminuyendo, y nos alcanza Virginia Oliveri (corredora italo-argentina) que hace pareja corriendo-hablando con Javi, y aprovecho que viene una cuesta bastante prolongada para tomarme un respiro de correr, metiendo trozos andando, mientras veo como ambos se van alejando con su ritmo de trote lento pero constante. Yo prefiero subir recuperando porque el estómago me está afectando al ritmo, y varios corredores me van adelantando en este segmento.

Al terminar la subida veo que la elevación era debida al canal de Corinto, y ya se empieza a divisar esta gran obra de ingeniería (empezada a construir manualmente antes de Cristo y terminada en el siglo XIX para unir los mares Jónico y Egeo). Su vista es magnífica, un tremendo corte en La Tierra, viéndose todas las capas hasta llegar cientos de metros abajo al agua del canal, muy digno de fotografiarse. Y hacia allí voy. Primero veo a Sandra y me paro para hacerme alguna foto, también poso para un fotógrafo de la organización, corriendo rápido para salir bien; pero con la emoción me acelero, y a lo que quiero mirar el canal, ya casi se ha terminado. Se me pasa por la cabeza volver atrás y pararme a apreciarlo bien, pero esto es una carrera y toca seguir adelante.



Ya se va aproximando lo que es para mí el primer hito de la Spartathlon (me dividí los 246 kilómetros en 4 trozos para que el cerebro lo interpretará como más llevadero), el kilómetro 81, CP22. Para llegar allí atravesamos una zona de polígonos industriales con poco que ver, pero al final de una larga recta se oyen nuevas voces de niños a la

salida de un colegio que están animando con un profesor (me explicaron que aprovechan nuestro paso para dar una lección de su antigua historia según Heródoto).

La entrada al CP es un poco locura, hasta me parece oír un “Vamos maño!”, (luego me enteré que era Pablo Casal el argentino de “espiritulibre.es” (gran página web sobre Spartathlon y ultrafondo). Tras el paso por la alfombra electrónica para la lectura de



chip, voy a buscar la tienda con las drop bags, pero todo está abarrotado de gente y no consigo aclararme dónde está el avituallamiento, de hecho, llego hasta la salida del mismo sin encontrar nada y tengo que volver atrás para meterme entre la gente y poder coger mi bolsa. Me voy a un lugar apartado para poder estar tranquilo, y tomarme algo del botellín de Recovery, pero está muy caliente y cuesta tragarlo, respecto a la comida sólida, ya ni lo

intento, va directa al cinturón. Relleno el softflask de Isotónico carbohidratado, pero ahí se quedará ya durante toda la carrera hasta 25 horas más tarde, demasiado dulce para mi tripa.

Salgo del CP y nos adentramos hacia la península del Peloponeso. Al poco tiempo me alcanza Carlos que se ha demorado más en el avituallamiento; corremos un rato juntos comentando sobre el resto de compatriotas. Aparece el coche de sus soportes para animarle y grabarle en video (Carlos es un futuro gran “influencer” su nick es @cra\_llume). Él lleva mucho mejor ritmo y se va adelantando.

Este tramo transcurre por una pequeña carretera con poca cosa interesante, con mi ritmo disminuyendo, pero constante, mientras me voy dando cuenta de que definitivamente no puedo comer nada; el estómago ya se me ha cerrado, pero todavía tengo reservas para unas horas.

Tras esta tranquilidad aparece el CP26 del antiguo Corinto en el km92. Es una pequeña villa muy turística con una calle central abarrotada de terrazas, en una de ellas está el aituallamiento, cojo mi bolsa, y una acompañante me ofrece su silla para sentarme. Saco las cosas de la drop bag, hay un botellín que no recuerdo de que lo llené, pero al abrirlo pega una buena explosión de gas que atrae la atención de la gente; era maltodextrina con fructosa y sales, me lo bebo a la mitad a la fuerza, e intento un mordisco de membrillo, pero nada más. Decido no llevarme las cosas y dejarlas en la drop bag porque no me cabe en el cinturón. Por segunda vez consecutiva se me olvida sacar y darme la crema solar que me había preparado en botecitos (tras la carrera lo lamentaré porque se me cortan los labios se me pelan nariz y alrededores). Mientras se sale del pueblo se va pasando junto a las ruinas del antiguo templo de Apolo, que está muy bien presentado, y es uno de los monumentos esenciales del recorrido.



Pasamos por un segmento de pequeñas carreteras y principalmente rodeado de olivos. Vamos varios corredores separados unos 200 o 300 metros. En un momento veo como un perro grande sale hacia la carretera y comienza a seguirme, yo intento mantener la calma como me han aconsejado, pero el perro se va acercando, así que incremento el ritmo por intentar alcanzar al corredor italiano que va delante de mí (además tiene pinta de fuerte, de “crossfitero”), pero según acelero, también lo hace el perro, que ya lo oigo justo detrás. Menos mal que aparece un coche de los soportes y da varios bocinazos, hasta que el perro se asusta y se mete a los campos. Con lo que puedo volver a bajar las pulsaciones, que se me habían subido bastante con el susto.



En una recta posterior paso junto a Diego Rojo, que está esperando a su hermana Maite, le pregunto por ella, me da ánimos y me echa alguna foto. Se continúa atravesando pequeños pueblos interiores donde están los puestos de control, y donde la gente sale a vernos pasar. En el CP27 me sorprende al ver un auténtico coro bastante numeroso de personas mayores, arreglados, cantando en griego (posteriormente me enteré de que precisamente el puesto se llama Ofeon, o sea odeón o coro). En todo caso mi admiración hacia iniciativas como ésta.

En el siguiente check point, el CP28 sobre el kilómetro 100, me alcanza Javi, que se había quedado más tiempo en CP de Corinto. Desde este punto estaremos unos 55 kilómetros, unas 7 horas juntos, mano a mano, conversando no solo de la carrera y el ultrafondo, sino también da tiempo a hacer amistad hablando de trabajo, de las familias, de la vida. Al atravesar uno de los pueblos del trayecto, un par de niños con sus libretas nos piden autógrafos, sin pensarlo nos paramos, les firmamos, y nos quedamos contentos como si fuéramos famosos.



Un poco más adelante de este tramo nos juntamos con Virginia, pero esta vez nos mantendremos juntos bastante rato haciendo una grupeta de lo más agradable, donde sacaré los kilómetros que más rápido se me pasaron (no por veloces sino por no darme cuenta, corriendo en “flow”). Virginia es una gran ultrafondista, internacional por Italia y que ha terminado 5 veces la Spartathlon, pero sobre todo es



una buena compañera de zancadas. Las subidas y bajadas son constantes de esta zona, pero son más llevaderas mientras vamos los tres juntos. Por eso, al llegar al CP32 donde yo tengo previsto un cambio de ropa, pero ellos no tienen parada en el puesto, pues hago todo lo posible para cambiarme a toda prisa. Además, cuento con la ayuda de un voluntario que me ayuda a cambiarme los pantalones y me ofrece cosas del avituallamiento (solo tomo agua). Salgo a toda velocidad, haciendo un kilómetro de cuevas a menos de 4'50" para poder alcanzar de nuevo a Virginia y Javi. Lo consigo,

y así de nuevo puedo disfrutar del final del día mientras corremos por la “campiña griega”.

Desde este puesto anterior, ya he recogido mi frontal, pero todavía no son las siete y hay luz suficiente. Nuestro ritmo es tan bueno y constante que según vamos cogiendo a gente, algunos se nos unen, y hacemos un minipelotón de 6-7 unidades. En un avituallamiento anterior que había aprovechado para mojarme la cabeza, tras salir me doy cuenta de que me he olvidado allí mi gorra sahariana del Maratón de Sables, no sé si desandar (descorrer) el camino hasta el puesto, pero al final decido seguir con



lo que doy la gorra por perdida. Y es que prefiero no abandonar el grupo porque así los kilómetros son “gratis”, entre conversaciones en inglés y español, con breves paradas en los avituallamientos donde cada uno coge lo que puede, en mi caso lo intento bebiendo algún trago de caldo caliente; y a los pocos minutos nos volvemos a reagrupar.

Así hasta que casi a las 8 de la tarde ya desaparece la luz solar, hay que sacar el frontal para poder seguir avanzando. Virginia

se va ralentizando, y Javi y yo vamos un poco por delante todavía con ritmo estable. Ya con plena oscuridad llegamos al km 124, CP35, antigua Nemea, que es el puesto que marca la mitad del recorrido, con un tiempo de 13 horas 42 minutos que está en rango más optimista de la planificación (implicaría terminar en 30 horas). En este puesto Javier tiene la bolsa para el cambio de ropa, yo no tengo nada, pero cojo una silla para sentarme y tomar un café mientras él se cambia. Este tiempo se me hace largo porque ya noto que se me apodera el sueño, ya que no he podido tomar las pastillas de cafeína, y los pequeños sorbos de café que me fuerzo no son suficientes.

Al final salimos de Nemea, dejando a Virginia que dice que prefiere recuperar un poco para pasar los problemas estomacales. Continuamos el camino, un poco separado de Javi para que pueda llamar por móvil a su familia, cuando veo que dos perros con muy malas intenciones vienen directos hacía mí, así que me sale un grito de “Javi, Javi, ven pronto”, quien reacciona muy rápido y con unos gritos y un chifletazo de su zumo de naranja que lleva en el botellín consigue espantar a los canes.

Toca seguir un poco más por asfalto, hasta que llegamos al tramo de camino de tierra. Aquí subo la intensidad de la luz porque se hace más importante para evitar piedras

y agujeros. Seguimos corriendo constante, solo interrumpidos por el paso de algún quad que llena el camino de polvo. Es noche cerrada, sin luna llena, no hay ninguna nube, así que se ve un cielo estrellado bastante chulo; en un momento cruza una estrella fugaz, la más duradera que he visto con una gran estela (muchos corredores pudimos observarla), Javi me dice que ya ha pedido su deseo, que está claro que es terminar la Spartathlon (el año pasado se tuvo que retirar por grandes ampollas en el kilómetro 170), y me doy cuenta que ni he pensado en deseárselo, porque es algo que doy por hecho, tengo la convicción como que es seguro que voy a acabar la prueba, infeliz de mí.

En el CP36 me guardo el nuevo frontal, pero no tomo nada y seguimos adelante. Javi ya me dice que debería intentar meterme algo, pruebo con el zumo de naranja que a él le funciona, pero no consigo pasar de un sorbo. Ya me doy por ~~jod~~ fastidiado del todo, sé que me va a tocar hacer el resto de la carrera sin energía de la buena, sin carbohidratos. Comento con Javi, que ahora es cuando compensa el tiempo que he empleado en entrenar a andar rápido durante los meses anteriores; hay que esconder el orgullo de los que nos decimos corredores y admitir que cuando la distancia y fatiga lo requiere, también hay que emplear la herramienta de andar rápido.

Mientras vamos por una pequeña carretera comarcal, nos van pasando coches de los soportes, en un momento vemos entre la oscuridad que uno de los coches está a punto de pisar un bulto que hay tirado en la carretera, gritamos para avisar al coche, y con la luz de los frontales, vemos que es una persona que está tumbada en medio de la carretera, nos asustamos y acercamos, vemos que es Pablo Barnes un corredor argentino (marido de Virginia, menos mal que no estaba con nosotros para verlo), afortunadamente está bien, dice que se ha tumbado para dormir un poco; le decimos que no puede hacerlo en medio de la carretera, pero rechaza nuestra ayuda y quiere que le dejemos en paz allí tumbado, insistimos hasta convencerle a regañadientes, y se queda con la conductora del coche que era conocida suya. Este suceso me hace cavilar que a veces a los ultrarunners se nos nubla la razón, solo pensamos en terminar, sin medir las consecuencias; sabía que somos insensatos, pero ver hasta qué punto, me da un vuelco de malestar en el cuerpo y la mente.

Con ya varias horas de frontal y el sueño creciente, el cerebro me empieza a hacer jugarretas, me crea una frontera con el foco, como si fuera una barrera física que estoy constantemente a punto de chocar. Me cuesta ya distinguir entre lo real y las imaginaciones. Estoy ya rozando los momentos peores de carrera. En el puesto 37 nos paramos para que Javi pueda coger su frontal (no le funciona y le doy uno de los míos), yo me quedo hundido, literalmente, en una silla, y ya no quiero saber nada del mundo, estoy exhausto mental y físicamente.

Salimos a duras penas, me sirve poner la luz del nuevo foco para ayudar a no dormirme. Pero ya el malestar es creciente, ahora el estómago ya no solo está cerrado, sino que además está comprimido y duele bastante, junto con algún dolor desconocido en el trasero. Sin embargo, con el apoyo de Javi seguimos constantes sin parar: “subir caminando, bajar al trote”, ya en modo piloto automático pensando lo menos posible, solo en moverse, en poner una pierna delante de la otra.

Así llegamos a un punto de control muy concurrido, el CP40 en el kilómetro 140, el puesto de avituallamiento está junto a un bar, así que aprovecho para meterme en el servicio. Me asusto cuando al limpiarme veo que todo el papel se queda ensangrentado, llevo bien de toallitas y consigo limpiarme toda la sangre que llevo hay detrás (analizándolo posteriormente creo que fueron hemorroides, que nunca había tenido, y aquí con tanto dulce, me habían salido y luego reventado), pero esto es un ultra y no tengo tiempo de lamentarme, solo de seguir, así que se queda simplemente en un problema añadido que puedo obviar.



Los siguientes kilómetros sé que los hice pensando, pero se fueron completando, aunque tengo un vacío mental que no consigo recordar detalles de estos 10-15 km están como borrosos, o más bien oscuros en mi mente, que debí apagarla para solo correr en modo autómeta. Avanzar por inercia, por costumbre, correr y no pensar. Tantos kilómetros de entrenar tienen que servir para generar el gesto de correr de una forma involuntaria.

Pero ya solo tengo fuerzas para andar, y meter un poco de trote; con lo que me doy cuenta que voy retrasando demasiado a Javi. Aunque no se lo digo, noto que se me empiezan a cerrar los ojos y que podría tener un percance en algún momento. Así que al llegar al puesto 45 en el kilómetro 154, veo un banco junto al avituallamiento y le digo que siga él, que me paro a dormir allí un poco; me insiste en que me puede esperar, y yo le insisto más para que se vaya. Le pregunto a uno del avituallamiento si me puedo tumbar en el banco, y viene una mujer del puesto y me invita a entrar en su casa, en una habitación con una camilla, me dice que cuánto tiempo quiero estar le digo que 20 minutos (es la 1:22), y me trae una almohada, al poco viene con una manta térmica, me envuelve y me mete los sobrantes por los costados, toda una madre. Mi siguiente sensación es notar unas manos suaves en los hombros, me dice

la mujer si “ok?”, miro el reloj y pone 1:42 clavadas. Le agradezco su cariño (“efharisto poli”) y reanudo la marcha.

El sueño se me ha quitado temporalmente pero no han vuelto las energías, así que retomo el ritmo de andar rápido en las subidas y trotar en las bajadas. Ritmo demasiado bajo para lo que había planeado, pero sigo sin poder tomar nada, solo un poco de té con azúcar para meter algo caliente e hidrato. En la subida de asfalto hacia la montaña veo que hay un perro merodeando, me adelantan unos japoneses, pero el perro decide que se viene conmigo, enseguida se ve que no es peligroso, es bastante tontón y no hace más que cruzarse de lado a lado frente a mí; así hasta llegar a la base de la montaña. En mi planificación mental aquí terminaba el segundo segmento en que dividía la carrera.

Este CP es el más caótico en cuanto a coches de soporte, que casi no caben por lo estrecha que es la carretera. Como todavía no estoy muy recuperado para afrontar la subida, aprovecho que hay fisioterapeutas para que me den un masaje, y a la vez descansar tumbado en la camilla. El masaje es completísimo con una fisio en cada pierna y otro ocupándose de mi cabeza y hombros. También me hacen descarga de cuádriceps. Al terminar cojo la bolsa y hago un cambio calcetines y zapatillas. Mientras merodea por mis pies el pesado del perro tontuno. Lo peor de ese momento es saber que tengo la bolsa con los alimentos planificados para ese punto, incluyendo “premio” de jamón serrano y queso, pero tener la sensación de que no puedo ni intentar comerlos.



*Este es Ismael, pero se ven a las fisios 1*



Comienzo la subida, y desde el principio se ve que no va a ser excesivamente técnica; el terreno es andable y está muy bien marcado con cintas a lo largo de todo el sendero. Cuando se pone más empinado, se puede seguir subiendo a ritmo ya que hay

bastantes piedras que hacen de escalones, es cuestión de echar manos a los cuádriceps y subir como si los brazos fueran bastones. En el último kilómetro el desnivel es de un 30% positivo. Sin estar muy fuerte, veo que voy adelantando a algunos corredores que me imagino serán menos trailers, yo sigo a ritmo constante, y a lo que noto que ya el esfuerzo es muy alto, levanto la vista y veo que solo quedan 100m, así que apuro y consigo llegar arriba en menos de media hora.

Normalmente el CP de la cima está desierto porque suele hacer mucho viento y frío, pero hoy no es el caso, aunque sigo si tomar nada. La bajada tiene fama de peligrosa, y la verdad es que es muy prolongada y tiene mucha piedra suelta, por lo que ves un montón de gente andando muy despacio, yo me tiro abajo y veo que se puede hacer sin mucho peligro, tengo varios resbalones que consigo enderezar y muchas patadas a piedras porque con el cansancio no consigo levantar los pies lo suficiente, pero ningún incidente, y me planto solo en el pueblo siguiente tras haber adelantado a los que iban bajando andando. Lo de entrar en este pueblo de granjas yo solo, no me hace mucha gracia, ya que voy con miedo por si sale algún perro de estas fincas. Afortunadamente no es el caso.

Ya pasada la montaña, viene el trozo que más duro se me hizo, tenía sueño, me había entrado bastante frío sobre todo en los brazos, estaba agotado físicamente, y no me entraba ningún alimento para reponer. Mentalmente luchaba por apagar los pensamientos porque todos lo que se venían eran negativos, sobre lo largo que se me iba a hacer, si es incongruente seguir sin energía, si me iba a dormir mientras corría, ... La parte menos mala es que estaba tan cansado que ni siquiera la mente tenía fuerzas para convencerme de abandonar o hacer algo diferente, simplemente seguía con lo que estaba haciendo, la rutina de andar rápido, trotar de vez en cuando, y sentarme un poco en los avituallamientos a intentar algún trago de té o sopa.

Estos fueron las tres horas más difíciles de toda la carrera, donde el cerebro te intenta convencer de que estás muy mal para que te pares y dejes descansar al cuerpo, y hay que evitar esa negatividad, aunque a la vez estás fastidiado porque esto no era lo previsto, preferiría ir menos lento, más acorde al plan, pero realmente no puedo, lo intento, pero no me salen más que breves troteillos.

Tras unas horas de penuria, llego al CP principal de Nestani, allí necesito otro descanso, así que de nuevo voy con los fisios y les pido un masaje, pero lo que realmente quiero son los 10 minutos en la camilla sin tener que pensar en forzar el movimiento. Aunque la descarga no es tan completa como en el anterior masaje, sí que retomo algo de vitalidad. Son las 5 de la mañana, toca volver a cambiarse de calcetines y a zapatillas de asfalto (otras Hoka Clifton).

Salgo sin estar bien, pero sí consciente de que lo peor ya ha pasado, quedan todavía 2 horas de noche, pero ya he comprobado que con paciencia se pueden ir pasando. Y a ello me pongo, a continuar con el CaCo, utilizando los trozos de correr para evitar dormirme del todo, simplemente concentrado en seguir la luz de mi frontal. Me siguen adelantando corredores, pero ya menos, y con menos diferencia de velocidad. Volvemos a atravesar una zona con granjas, y el miedo a que me salgan perros salvajes estando solo, me impulsa a intentar seguir los ritmos que los que me van sobrepasando, con lo cual ya empiezo a notar que no estoy tan muerto que de vez en cuando puedo recuperar ritmos decentes.

Aunque no gratis, ya que cuando llegamos a un avituallamiento que todo el mundo deja pasar, yo me paro para sentarme unos minutos, los del puesto son muy majos y me insisten en que tienen un caldo de "2 stars michelin", así que lo intento tomar, y éste me entra bien y consigo terminármelo entero. Me da un nuevo despertar por el calorcillo que me he metido y por fin he tomado algo decente en lo que va de noche.

Son más las 6 de la mañana por lo que ya va queda menos para que amanezca. Con la energía que me ha proporcionado el caldo, continuo ininterrumpidamente sumando kilómetros. Ya aparece el alba y con ello la vitalidad que me da la luz. Toca hacer un reset, así que en el siguiente puesto de control doy unos bocados a mi sándwich de PBJ (Peanut Butter Jam, vamos: crema de cacahuete y mermelada), y me pongo a hacer cálculos mentales sobre cuántas horas me costaría terminar, cosa que hasta ahora lo había evitado para no bloquearme. Veo que no me costaría mucho bajar de las 33 horas, que era una de las buenas marcas pensadas. Así que toca manos a la obra, o más bien, piernas a la carretera, que es muy larga y muy recta, pero que puedo ir ya por fin corriendo más rato que andando. Es una zona de viñedos, con bodegas y un olor fuerte a vino, que le sienta tan bien a un castigado estómago. También atravesamos pequeños pueblos de agricultores, que como coinciden con las primeras luces, pues suenan muchos cantos de gallo.

En un avituallamiento donde solo pido agua, me insisten en que coja un higo seco, le digo que no que ya tengo, y me dicen que este es especial, me lo cojo, y sí que está bueno, lamento no haber cogido más porque eso me entro bien. Continúan los kilómetros sin mucha noticia buena ni mala, ya esperando a llegar al puesto CP60, donde me quito la ropa de la noche y me puedo poner de nuevo de tirantes y con gorro de pescador (aunque me vuelvo olvidar de la crema solar). El puesto está bastante animado porque ya hay varios soportes en la terraza de un bar tomando cervezas desde tan temprano. Me acerco al avituallamiento para que me anoten el número, pregunto por fruta, pero solo tienen bananas y manzana dura; he echado mucho de menos unos trozos de naranja, melón, sandía, ...

Pero yo sigo a lo mío, a acumular kilómetros, y ya casi llegando al km 200, salimos de las carreteras comarcales y nos adentramos en una autovía casi sin arcén (menos de 1m) con los coches y camiones pasando a toda ~~h~~ leche bastante cerca. Aquí es donde se inicia una cuesta arriba con muy mala fama, y es merecida: 15 kilómetros de subida continua en asfalto, con el calor que ya empieza a pegar, y... que ya llevamos 200km en las piernas.

Este trozo es para subirlo andando (los humanos, Fotis y los dos japoneses igual lo corrieron), y como yo tengo las piernas un poco frescas, al fin y al cabo, no las he machacado tanto como tenía previsto, pues voy adelantando a varios corredores, entre ellos un irlandés que nos hemos pasado 7 u 8 veces, le saludo diciendo que hasta que me pase él la próxima vez, y me dice que ya no podrá, y le doy ánimos, le digo que yo tengo piernas y él tiene energía, entre ambos haríamos un buen corredor. Cada vez voy constatando el porqué del miedo que tienen los spartathletas a esta cuesta, realmente parece interminable y cuando se acaba la recta, gira y sigue otro nuevo tramo de nuevo de subida, el arcén es minúsculo y los coches/camiones nos pasan cerca a más de 100 km/h. Ahora además se suma el arcén lo ocupan arbustos con flores rellenas de avispas que me obligan a meterme en la carretera ya que tengo menos miedo a los coches que a las picaduras.

Aquí los puestos están más separados ya que no hay muchos sitios donde instalarse, en estos CPs aprovecho sobre todo para mojarme y para beber cocaola, especialmente en los que tienen hielo, que son escasos pero muy apreciados. Este tramo ha sido más duro de lo teóricamente previsto, y no he cumplido la velocidad que creía, así que ya veo que se me aleja el terminar antes de las 33 horas, porque quedan ahora 25 kilómetros y llevo 30 horas, esto de hacer 3 horas a menos de 8'/k parece que es pan comido, pero con el vacío energético, desgaste mental y acumulación de tiempo en movimiento, veo que va a ser imposible; lo que de normal es una tirada corta, ahora me parece un mundo lejano. Así que lo me queda es pasar la mente a modo CP a CP, simplemente cuando llego a un Check Point, me fijo solo en la distancia hasta el siguiente, y en eso me concentro: en hacer los 4 o 5 kilómetros que los separan, sin pensar en más allá, ya que empiezo a estar abrumado por la distancia.

Estos últimos CPs no son lugares idílicos, hay varios corredores muy asfixiados por el calor, algún corredor que va andando exageradamente torcidos (pasa en los ultras debido a un desequilibrio del cerebelo). Pero al igual que en todos, la gente que lleva los avituallamientos sigue siendo muy amable, tipo madre, como en uno que cuando digo que no quiero comer nada, me insiste, le digo que no puedo, y me ofrece unas patatas cocidas porque me sentarán bien al estómago, tenía razón, me cuesta comerlas, pero me van arreglando la tripa; a buenas horas mangas verdes.

Desde unos veinte kilómetros antes de Esparta la mayoría de los vehículos que nos cruzamos en la carretera, nos saludan con bocinazos, y les respondo levantando el brazo tipo luchador espartano. Compruebo que es cierto lo importante que es la celebración de esta carrera para Esparta esta conmemoración de su historia antigua.

A pesar de la pesadez de mente, sigo sin ser adelantado por corredores desde el km 180, y sí que voy “recogiendo cadáveres”. Esto me anima un poco y ahora mi objetivo es simplemente ir a adelantar al corredor que vea adelante en la distancia. Especialmente en el puesto CP72 que está en un pueblo con varios corredores en el CP o andando, y pego un pequeño acelerón para dejarlos atrás e ir despejando el camino para llegar en solitario. Con esta táctica llego al puesto CP73 donde tengo la bandera y cachirulo, allí dejo todo lo sobrante, comida, manguitos, gorro, ... para encaminarme hacia Esparta con la bandera española ya anudada al cuello tipo capa de supermán.

Veo el tiempo, más 32 horas y media, y 7 kilómetros por delante, está claro que no voy a poder bajar de las 33 horas, así que ya solo me preocupo de celebrar, lo cual no me cuesta nada ya que todo el camino final hacia Esparta está poblado de bocinas, gente saludando, aplaudiendo y gritos de ánimo. Ya casi no corro, solo ando para saborear más los últimos kilómetros. Estoy más cansado del brazo derecho, levantando el puño al grito de “¡Esparta!”, que de piernas. Ya sé que voy a llegar y voy a hacerlo entero, pleno de vitalidad. Atravesamos un puente sobre el río Evrotas, y no puedo evitar pensar que ojalá el agua que nos den a la llegada no sea realmente de este río ya que está muy sucio y lleno de pan de rana.

Llego al último Check Point, el CP74, donde no me paro nada, con lo cual termino de adelantar a un alemán que era el único que se me había resistido hasta ahora. Ya me adentro en el centro de Esparta, en seguida alcanzo a Nicolás Kierdelewicz y Sergio “zurdo”, dos argentinos que también van celebrando andando con su bandera por las calles de Esparta. Al principio me quedo detrás de ellos, no quiero adelantarlos, pero luego me dicen que me una, y vamos recibiendo los vítores y aplausos a ambos lados de las calles, en los balcones, en las terrazas. Nico que tiene mucha experiencia en los ultras y en el Spartathlon me explica como los griegos se levantan para aplaudir en señal de respeto. Este ambiente me pone los pelos de punta. Sin embargo, cuando queda un kilómetro Nico tiene un problema digestivo que le obliga a parar y vomitar, Sergio y yo nos quedamos con él mientras va descargando el estómago y se va recuperando. Pero entre que ya llevamos un tiempo largo parado y que se acerca el corredor alemán, Nicolás me dice que yo que “tengo patas” que corra, que haga toda la entrada corriendo que se disfruta más.

Y así lo hago, me enfundo el cachirulo y le digo al chico que nos acompaña en bicicleta que se prepare que vamos a correr de verdad. Sin acordarme de que creía que no podía ir rápido, empiezo a correr con todas mis ganas, con el niño de la bici también emocionado diciéndome, que él me guía, vamos atravesando las avenidas principales de Esparta, ya hay mucha gente, y ahora sí que el ambiente es increíble, muchísima gente en terrazas, calle y balcones aplaudiendo, los griegos poniéndose en pie. También hay mucha gente que me choca las manos (niños, padres y alguna “abuela”), incluso algún “give me five” con salto. Muchos vítores, aplausos, animación, ... realmente es una sensación de éxtasis, de logro, de alegría, incluso de triunfo. Qué pena que de ir tan rápido se pasa en un instante todo este momentazo. Casi sin darme cuenta, llego ya frente a Leónidas, ahora toca el salto jotero que hago en todas mis llegadas, aunque después me descubro y me arrodillo como señal de respeto. Ya queda el momento final, el momento cumbre que tanto había deseado, el besar los pies de la estatua del rey de Esparta. Lo hago, lo beso, el bronce está muy caliente, casi quemando, me da igual, es lo que había querido hacer desde hace mucho tiempo, ahora desde hace varias horas, pero realmente desde hace varios años.







**SPARTATHLON**  
Sparta Photography Club



**SPARTATHLON**  
Sparta Photography Club

Después, siguiendo la tradición me ofrecen un cuenco con agua del río Evrotas (sinceramente espero que no), la cual bebo y me sabe a gloria. Me ponen una corona de ramas de olivo (no laurel, esto es Grecia) y me hacen las fotos de rigor. Me



preguntan que de qué ciudad de España soy, y me sale un “¡Sárágossá!” con todas las “a” bien acentuadas como buen baturro, enseñando el cachirulo para demostrarlo.

Ya está, ya está logrado, y ahora ¿qué?, no sé qué se hace ahora. No hace falta saberlo, me cogen dos voluntarios y me llevan a una zona con sillas, me sientan, una

mujer me quita medias, calcetines, zapatillas, me mete los pies en un barreño lleno de Betadine (me da cierta cosa, me siento como en Jueves Santo con la mujer arrodillada lavándome los pies), los limpia con cuidado, los cura, y le dice a una voluntaria que los tengo muy bien, aun así, llaman a otra voluntaria que los rocía de spray reparador. Me ponen unas zapatillas de hotel, y la voluntaria me acompaña, bien cogida del brazo hasta dejarme en otra silla, vienen dos fisios y se ponen a darme masajes en las piernas, me preguntan por la carrera, por mi país, por cómo estoy, me ofrecen lo que quiera de comer o beber, les digo que una cocavola sería suficiente, y me traen una lata bien fría. Estoy como levitando, con mi logro, con mi corona, con un masaje de descarga reparador.

Al terminar el masaje, me dicen que son de las piernas menos cargadas que han visto hoy. Y es que en la zona se ven a varios muy muy castigados, con hielo en los muslos y gemelos, tumbados casi muertos, incluso alguno en silla de ruedas. Me preguntan en qué hotel estoy, y me traen una bolsa con mi ropa y zapatillas, yo sigo con las pantuflas de hotel. Me acompaña hasta un minibús donde veo también a Javier, que me pone al corriente de los españoles: Elena fue cortada en el km.60, Carlos hizo un carrerón y se entró el primer español en 30 horas, después entro él (Javi) en poco más de 31 horas, después la gran Maite por debajo de 32 horas, siendo la segunda española en completar la Spartathlon, y metiéndose en el top ten femenino. Ismael todavía no ha llegado, pero por los tiempos parece que sí que lo va a conseguir. También me dice que mi tiempo ha sido 33 horas y 54 minutos, y posición 70. No está mal, no está nada mal, aunque internamente pienso que lo podía haber hecho más rápido.

En el minibús meten también a un inglés que estaba en silla de rueda porque tenía las piernas destrozadas. Allí comentamos entre los tres la carrera, los resultados de los primeros, el mucho calor que ha hecho (sofocante para el británico), y lo duro que se han hecho los últimos tramos.

Llegamos al hotel Belle Helene, es un resort a 50 km de Esparta, en la playa de Githio. Tengo ya ganas de subir a la habitación para poder llamar a mi familia, que llevo dos días sin comunicarme con ellos (no llevé móvil durante la carrera). Llamo en cuanto subo a la habitación para decirles que ya he terminado, pero me dicen que me han estado siguiendo e incluso que han visto en directo por YouTube mi entrada a la meta de Leónidas. Les digo que ha sido la carrera más dura que he hecho, y que me ha tocado pasarlo muy mal durante bastantes horas, pero que ahora estoy bien. Bueno, no bien del todo porque mis dos objetivos principales eran terminarla y disfrutarla: la he terminado, pero solo he disfrutado de la mitad de la carrera, la otra mitad la he sufrido. También llamo a mis padres que siempre se preocupan en exceso cuando hago carreras de ultrafondo (me dicen que ya no tengo edad para estas “tontadas”).

De compañero de habitación me toca Javier Bernabeu, así que además de las horas en carrera, nos va a tocar compartir noche. Seguimos comentando de la aventura y ya me confirma que Ismael ha terminado, por lo tanto, 5 de 6 españoles hemos sido finishers. Un poco de descanso en la habitación, principalmente para contestar whatsapps de gente que me ha seguido (eg. Fernando), y enseguida bajo para estar en el comedor en cuanto abran para cenar. Veo a mi compañero de hotel de Atenas, Steve, que me dice que ha tenido que abandonar porque ha tenido problemas de nutrición y no le ha entrado la comida, le digo que me ha pasado algo parecido, con lo cual pienso que igual tenía haberlo dejado, retirarme e intentar repetir otro año; pero eso sería lo lógico, que no siempre es lo que hace; vamos que entiendo que era razonable abandonar en mis circunstancias, pero ni me lo planteo, simplemente seguí.

Hay un buffet libre muy completo con gran variedad, me cojo de todo, y me lo como todo, sin darme cuenta se me ha pasado el estómago cerrado, ahora me entra todo, patatas, verduras, carne, ... pero lo que mejor me sienta y repito varias veces es fruta (sandía, nectarina, uva, ...). Solo han pasado unas pocas horas, pero ya me encuentro totalmente bien, solo me faltaba comida.

Durante la cena vamos comentando la carrera, les digo que había leído mucho y visto muchos videos de la carrera, pero ha sido bastante más dura de lo esperado. Elena nos cuenta que ha tenido problemas con las ampollas y tenía que parar a curarlas, con lo que ha ido perdiendo tiempo, y en el kilómetro 60 no ha podido pasar el corte, y no le han dejado seguir. Se incorpora Ismael con su mujer, y se le ve todavía bastante agotado, le ha tocado apurar las últimas horas para poder entrar en tiempo, había tenido en carrera problemas de deshidratación. Carlos está muy eufórico con su gran tiempo y primera posición hispana, Javier y Maite también están muy satisfechos, solo Ismael y yo estamos un poco decepcionados, y somos los que claramente afirmamos que no vamos a repetir la experiencia, que ya de por sí es una carrera muy dura, y que la última parte añadía una dificultad extra no justificada, que los últimos paisajes no aportaban nada, y que al fin y al cabo ya la hemos terminado. Cuando nos felicita Alfonso García (Territorio Trail) le contesto que esto ha sido un triunfo de la cabezonería del ultrafondo aragonés.

Después de cenar, pronto a la cama y casi sin darme cuenta caigo dormido, llevaba 42 horas despierto. A la mañana siguiente ya estaban todos los dolores olvidados, y más al bajar a desayunar y disfrutar de otro buen buffet (este hotel resort tiene bastante más categoría que el de Glifada). Voy a la playa que está incorporada en los jardines del hotel, y meto los pies en el agua, de repente noto como unos pinchazos y salgo de un salto; un huésped me dice que no me preocupe que son pequeños peces que se comen la piel, me vuelvo a meter y ya lo veo y noto bien, acuden varias decenas

de pececillos alrededor de los pies y entre los dedos, son pequeños mordiscos, aunque hay alguno que se nota bastante.

Vuelvo al comedor a decírselo a los españoles, y Carlos se anima para meternos en el mar, nos cambiamos a bañador y nos echamos unos nados, él más, que también es triatleta. Después nos tumbamos en las hamacas, Carlos comenta lo relajante que es el sonido del mar, realmente aquí está todo tranquilo, sin gente (bueno un alemán, pero no hace ruido). Me quedaría todo el día aquí, pero hay que coger el autobús de vuelta a Esparta.



Tras una hora de viaje, llegamos a las 11 a un polideportivo de Esparta donde recogemos las drop bags que habíamos devuelto a los puestos. En mi caso hay un montón de ellas y sobre todo están muy llenas, ya que está toda la comida que no había podido ingerir en carrera. Cuando preguntamos por si nos pueden llevar a la Spartan mile (la milla espartana es una carrera no organizada de 1600m en una antigua pista, descalzo, y en calzoncillos, tendría que ser desnudo como los antiguos griegos, pero se impone el pudor ajeno); pero nos dicen que ya se ha celebrado. Menudo jarro de agua fría, era una cosa fuera de la organización, pero venía preparado con shorts negros y tenía muchas ganas de hacerla, ya que se estaba convirtiendo en tradición en los últimos años entre los spartathletas. Regreso un poco abatido al autobús, también Carlos que igualmente quería hacer la milla y otros del bus, especialmente ingleses y holandeses.

Pero el autobús arranca y nos dirigimos a Atenas, aunque al poco tiempo, tenemos que regresar porque hay que recoger a dos corredores de un hotel de Esparta. Entonces una veterana holandesa le convence al chofer para que nos deje estar 20 minutos en Esparta, le dice que hemos hecho muchos kilómetros y que hay algunos que no han podido terminar y por lo tanto ver a Leónidas, y que nos dé un tiempo para fotografiar la estatua. El chofer accede y bajamos a todo correr Carlos, Elena y yo, para llegar a Leónidas e inmortalizar el momento, especialmente para Elena que no pudo hacerlo ayer. Vamos corriendo por los últimos metros de la carrera de ayer, están las banderas y hay algo de ambiente festivo todavía en torno al monumento.



Hay bastante gente para las fotos, incluso alguno ha llegado disfrazado. Mientras hacemos las fotos veo que en el estadio detrás del monumento, están los ingleses y alemanes que van a repetir la “milla desnuda”, sin perder un momento, aviso a Carlos para que se una y nos metemos en el estadio, cuando vamos a entrar en la pista, nos dicen que tiene que ser sin ropa ni calzado, ya lo sabíamos, en un santiamén nos quitamos todo (menos los shorts) y llegamos justo cuando iban a empezar. Las fotos de rigor para lucir el tipo (es ironía, damos casi pena, dan ganas de echarnos de comer) y a correr. Salgo lanzado a toda velocidad, pero veo que la gente se lo ha tomado más con calma, saco casi un tercio de vuelta de ventaja al terminar la vuelta, pero entonces me avisan que es una milla de verdad, 1609 metros, es decir 4 vueltas. No hay problema estoy disfrutando de correr así por Esparta, voy rápido (4'40") porque me gusta la sensación de notarme totalmente fresco con piernas recuperadas, solo los pies se quejan ya que la pista tiene trozos de piedrecillas que no le sientan muy bien a los dedos. En la última vuelta nos regalan una cerveza marca “Sparta” como premio por la milla espartana. Y rápidamente a vestirse y correr hacia el bus, que ya se han pasado los 20 minutos que nos habían dado. Afortunadamente el chófer nos ha esperado y podemos todos retornar, los más satisfechos los que hemos corrido la milla, aunque luego me doy cuenta de que me he hecho una ampolla y dos heridas en los pies, han sufrido más en estos 1,6k que en los 245k anteriores.



El viaje en bus es parecido a deshacer el recorrido que habíamos hecho el día anterior a pie, y se hace largo sentado, con lo cual vamos asimilando que realmente 245k es una larga distancia, por muy ultrero que seas. También nos sirve para ver los paisajes que de noche no habíamos distinguido, aunque los más bonitos siguen siendo los de la costa del mar Egeo. El autobús hace una parada intermedia y aprovecho para curarme los dedos con herida utilizando el alcohol del Covid que hay en el área de servicio.

Tras 4,5 horas de viaje, regresamos al hotel de Atenas, donde nos adjudican nuevas habitaciones, aunque los mismos compañeros, o sea el inglés y el americano ausente. Aunque son las 16:30 nos abren el comedor para que podamos comer algo, y así de nuevo nos juntamos los españoles. Baja Maite para bañarse en la piscina ya que dice que cierran a las 18:00, y nos apuntamos también Javier, Carlos y yo. El agua está demasiado fría, pero el ambiente en la terraza es muy bueno y aprovechamos para socializar con algunas de las británicas.

Después me subo a la habitación a intentar ordenar todo lo que me han devuelto en las drop bags, es tanta la cantidad que me agobio pensando en que no me cabrá en la maleta del avión. Y comprobando que se me ha quedado perdida una de las bolsas, la última donde tenía manguitos, camiseta, gorro, etc.



Pero ahora no tengo tiempo para eso ya que escribe Camino, del Herald, pidiendo que le mandemos más información y una foto de los dos spartathletas zaragozanos.



Así que toca acicalarse con la camiseta de finishers, medalla y corona de olivo. Con Sandra de fotógrafa



y Carlos de estilista (que tiene que traer nueva corona porque la de Ismael es un zafarrancho), le mandamos la foto a Camino, y al poco nos envía el borrador el artículo del Herald.

En la cena los españoles tenemos un nuevo fichaje en el equipo, ya que se une de sorpresa para Maite, su compañera de entrenamientos y pareja de su hermano. Ahora ya se le va pasando el cansancio al resto del grupo y hay buena onda entre todos los del grupo, brindando con un vino especial que traen Ismael y Sandra. Tras cerrar el comedor, como siempre los españoles los últimos, nos vamos a tomar un helado, como tradición que han creado otros compañeros como Nico de las Heras o Juanma. Nos toca la camarera más borde de Grecia (incluso nos pone las bolas de helado que se le caen al mostrador), pero nada puede apagar la alegría y optimismo que tenemos tras haber pasado la prueba.

Al día siguiente, lunes 3, es el día previsto para hacer turismo por Atenas, tras desayunar, cogemos el tranvía que nos lleva al centro de la capital. La temperatura



es altísima, por encima de los 30º (menos mal que me han dejado unos pantalones cortos). Atenas es bastante caótica de tráfico o indicaciones, pero logramos llegar a la Acrópolis. Compramos la entrada (20€) que incluye las colinas de la Acrópolis, el teatro de Hércules, los templos y el Partenón. Hay mucha gente, pero se pueden hacer muy buenas fotos, incluyendo vistas de toda la capital. Los monumentos son espectaculares, están en razonable buen estado para su antigüedad (aunque ello incluya que siempre están en tareas de remodelación), y su importancia hace que sea una visita obligada para los turistas.

Después bajamos al centro, al barrio de Plaka, para comer comida tradicional griega. No hay problema porque todas las calles están llenas de tiendas de recuerdos y restaurantes típicos. Nos sentamos en la terraza de uno, y pedimos lo que creemos más típico: gyros pita, musaka, pincho cordero, queso frito, ... Aunque el postre preferimos ir a tomar un helado mientras callejamos por las calles turísticas. Un poco de compra de recuerdos; y de vuelta al hotel que toca prepararse para la cena de gala.



El lunes tras la carrera, el alcalde de Atenas ofrece una cena de gala a los participantes en la Spartathlon. Como bien dice el nombre hay que ir de gala, bueno por lo menos no en chándal, un poco arreglado (ellas con vestidos, nosotros con vaqueros y camisa). Nos recoge el bus en el hotel y nos lleva hasta un espacio,



tipo teatro con mesas de gradas con un escenario central. Allí nos ponemos en las mesas agrupados por países, con buena música lounge de fondo y un



aire como si fuera la gala de Eurovisión. Mientras empieza la ceremonia da tiempo a socializar con otros países, especialmente con los argentinos, y a poder hablar y fotografiarse con algunas figuras como el campeón griego Fotis.

En el escenario: los discursos en griego y un poco en inglés, la entrega de trofeos a los tres primeros y tres primeras, y luego las medallas y diplomas a todos los finishers, agrupados por países, por lo que da para celebraciones patrias y algún canto no muy entonado. La cena es un buffet libre sin ninguna organización, con lo que es un poco ley de la selva, a intentar coger la comida que se pueda.



Este caos con la cena ha enrarecido el ambiente. Pero empiezan a poner música disco para bailar en el escenario, y poco a poco se va alegrando el espíritu. La primera en animarse es Maite, que resulta ser una auténtica bailarina para todos los ritmos; al principio solo le acompaño yo, pero luego se van animando el resto de los españoles y de todos los invitados en general, hasta llenar a tope el escenario. Ponen canciones fiesteras y bailables (ABBA, Bee Gees, Macarena, YMCA, reguetón, ...) y el subidón en

la pista es muy alto. Está claro que la mayoría de los corredores no tenemos un buen Flow, pero hay algunas excepciones. Y el ambiente da para cosas curiosas como bailar el “I will survive” con Camille Herron (mejor ultrafondista mundial).

Al final unos sirtakis griegos para bailar conjuntamente, y ya a las 00:30 final de la fiesta y vuelta a los autobuses a repartirnos por hoteles. En mi caso tengo que ir hasta el Hotel Oasis, porque es allí donde están las bolsas perdidas, y consigo recuperar mi bolsa faltante, y me vuelvo 2km andando a la 1:30 de la mañana por Glifada de regreso a mi hotel.

A dormir unas 3 horas porque a las 5:30 toca autobús al aeropuerto, avión a Madrid, cambio de terminal, cercanías a Atocha, AVE a Zaragoza y autobús, para finalmente, 7 días después, y con la misión cumplida, volver a casa, porque la aventura ha terminado, pero la vida sigue.



# Anexos:

## Calendario de entrenamiento 2022:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Tota
CW01	D>O-DOT.M< >N JIMLU	3 Ejercicios 1,5	4 SERIES MEDIAS 1,5	5 <del>5</del>	6 SALIDA LARGA progresiva 2	7 <del>7</del>	8 SALIDA LARGA Montaña 3	9 <del>9</del>	8,0
CW02		10 BASE EXTENSIVA 1,5	11 Ejercicios 1	12 FARTLEK 1,5	13 <del>13</del>	14 FARTLEK cuestas 1	15 SALIDA LARGA Montaña 2,5	16 Ejercicios 1	8,5
CW03		17 BASE EXTENSIVA 1	18 Ejercicios 1	19 SERIES MEDIAS 1,5	20 Ejercicios 1	21 CUESTAS 1,5	22 SALIDA LARGA 2,5	23 Base ext. Ej. Fuerza 1,5	10,0
CW04		24 SERIES CORTAS 1,5	25 SALIDA LARGA 2	26 Téc. Carrera Ej. Pil. Fza. 1,5	27 Ejercicios 0,5	28 TEMPO 1	29 SALIDA LARGA Montaña 2,5	30 Ejercicios 1,5	10,5
CW05		31 SERIES CORTAS 1	1 <del>1</del>	2 TEMPO 1,5	3 Ejercicios Fuerza 1	4 CUESTAS 2	5 SALIDA LARGA 3	6 Ejercicios 1	9,5
CW06		7 SERIES MEDIAS 1,5	8 Ej. Mod Rod est 0,5	9 CUESTAS 1,5	10 Ejercicios Fuerza 1	11 Téc. Carrera Ej. Pil. Fza. 1	12 SALIDA LARGA Tempo 2,5	13 MONTAÑA 1	9,0
CW07		14 TEMPO 1,5	15 <del>15</del>	16 SERIES CORTAS 1,5	17 Ejercicios 1	18 Téc. Carrera 1	19 SALIDA LARGA 2	20 MONTAÑA 2	9,0
CW08		21 Ejercicios 1	22 SERIES CORTAS 1,5	23 Téc. Carrera Ej. Pil. Fza. 1,5	24 Ejercicios Fuerza 1	25 TEMPO 1,5	26 <del>26</del>	27 SALIDA LARGA 2,5	9,0
CW09	28 <del>28</del>	1 SERIES MEDIAS 1	2 Ejercicios 1	3 TEMPO 1	4 <del>4</del>	5 Pre-Competición 1	6 1/2 MARATÓN ZARAGOZA 2	6,0	
CW10	7 <del>7</del>	8 Recovery Ejercicios 1,5	9 SERIES MEDIAS 1,5	10 Ejercicios Fuerza 1	11 <del>11</del>	12 SALIDA LARGA 2,5	13 Ejercicios 1	7,5	
CW11	14 Recovery 1	15 Ejercicios 1	16 TEMPO 1	17 <del>17</del>	18 Ejercicios 1	19 SALIDA LARGA Tempo 2	20 Ejercicios 1	7,0	
CW12	21 Recovery 0,5	22 <del>22</del>	23 <del>23</del>	24 Recovery 1	25 Recovery Ejercicios 1	26 SALIDA LARGA 2	27 Ejercicios 1	5,5	
CW13	28 SERIES MEDIAS 1,5	29 Ejercicios 1	30 <del>30</del>	31 <del>31</del>	1 BASE EXTENSIVA 1	2 Entrenamiento cruzado 1	3 MARATÓN ZARAGOZA 4	8,5	
CW14	4 <del>4</del>	5 <del>5</del>	6 <del>6</del>	7 <del>7</del>	8 SESIÓN LARGA 2	9 BASE EXTENSIVA 1	10 SESIÓN LARGA 2	5,0	
CW15	11 SESIÓN LARGA MONTAÑA 2,5	12 Ejercicios 1	13 Ejercicios 1,5	14 SESIÓN LARGA MONTAÑA 3	15 Ejercicios 2	16 SESIÓN EXTRALARGA MONTAÑA 5	17 Ejercicios 1	16,0	
CW16	18 TEMPO Montaña 1	19 Téc. Carrera 1,5	20 <del>20</del>	21 SERIES MEDIAS 1,5	22 Ejercicios Fuerza 1	23 SESIÓN LARGA MONTAÑA 3	24 SESIÓN LARGA 2	10,0	
CW17	25 Ejercicios 1	26 TEMPO Montaña 1,5	27 Ejercicios 1	28 Téc. Carrera 1,5	29 SERIES CUESTAS 1,5	30 SESIÓN LARGA MONTAÑA 3,5	1 Ejercicios Fuerza 1,5	11,5	
CW18	2 SESIÓN LARGA MONTAÑA 4,5	3 Ejercicios 1	4 Ej. Pilometría EXTENSIVO 1,5	5 SERIES CUESTAS 1,5	6 <del>6</del>	7 MONTAÑA 1	8 Ejercicios 1	10,5	
CW19	9 TEMPO 1,5	10 <del>10</del>	11 Ejercicios 1,5	12 TEMPO Montaña 1,5	13 Téc. Carrera Pliométricos 1,5	14 Ejercicios 1	15 SESIÓN LARGA MONTAÑA 4,5	11,5	
CW20	16 Ejercicios 1	17 SERIES CUESTAS 1,5	18 <del>18</del>	19 Ejercicios 1	20 TEMPO Montaña 1	21 Pre-Competición 1	22 KV MONCAYO 4	10,5	
CW21	23 Ejercicios 1	24 <del>24</del>	25 Ejercicios 1	26 RODAJE EXTENSIVO 1,5	27 Pre-Competición 1	28 53 AÑOS 5	29 Ejercicios 1,5	11,0	
CW22	30 EXTENSIVO 1,5	31 <del>31</del>	1 <del>1</del>	2 <del>2</del>	3 <del>3</del>	4 SESIÓN LARGA 3	5 EXTENSIVO Ejercicios 2	6,5	
CW23	6 SERIES MEDIAS 1,5	7 Ejercicios Fuerza 1	8 TEMPO Montaña 1,5	9 SESIÓN EXTRALARGA 3	10 <del>10</del>	11 SESIÓN LARGA MONTAÑA 3,5	12 Recovery Ejercicios 1,5	12,0	
CW24	13 TÉCN. CARRERA EXTENSIVO 1,5	14 SERIES CUESTAS 1,5	15 Ejercicios 1	16 TEMPO Montaña 1,5	17 Ejercicios Fuerza 1	18 SESIÓN LARGA MONTAÑA 4	19 EXTENSIVO Ejercicios 1,5	12,0	
CW25	20 SERIES CUESTAS 1	21 FARTLEK MONTAÑA 1	22 <del>22</del>	23 <del>23</del>	24 Pre-Competición 1	25 TRAIL ANDORRA 9,5	26 <del>26</del>	13,5	
CW26	27 <del>27</del>	28 <del>28</del>	29 <del>29</del>	30 SESIÓN LARGA 2	1 Ejercicios 1	2 SESIÓN LARGA 3	3 EXTENSIVO 2	8,0	
CW27	4 Ejercicios 1,5	5 FARTLEK MONTAÑA 1,5	6 Ejercicios Fuerza 1	7 EXTENSIVO 2	8 Téc. Carrera Pliométricos 1,5	9 SESIÓN LARGA 3,5	10 EXTENSIVO 2	13,0	
CW28	11 Ejercicios 1,5	12 CUESTAS 1,5	13 Ejercicios Fuerza 1	14 EXTENSIVO 2	15 Téc. Carrera 1,5	16 SESIÓN LARGA 4	17 EXTENSIVO 2	13,5	
CW29	18 Ejercicios 1,5	19 SERIES 1,5	20 <del>20</del>	21 Ejercicios Fuerza Ent. Cruzado 2	22 SESIÓN LARGA 4,5	23 <del>23</del>	24 MONTAÑA 2,5	13,0	
CW30	25 Ejercicios 1,5	26 CUESTAS 1,5	27 Ejercicios Fuerza 1	28 INTENSIVO 2	29 SESIÓN LARGA 5	30 Téc. Carrera 2	31 EXTENSIVO 3	16,0	
CW31	1 Ejercicios 1,5	2 SERIES 1,5	3 EXTENSIVO 1,5	4 EXTENSIVO Pliométrica 2	5 Ejercicios Fuerza 1	6 SESIÓN LARGA 9	7 EXTENSIVO 1,5	18,0	
CW32	8 <del>8</del>	9 Ejercicios 1	10 EXTENSIVO 1	11 Ejercicios 1	12 EXTENSIVO 1,5	13 EXTENSIVO 2	14 <del>14</del>	6,5	
CW33	15 SESIÓN LARGA 3,5	16 Ejercicios 1	17 EXTENSIVO 1,5	18 Ejercicios Fuerza 1	19 Recovery 1	20 SESIÓN LARGA 3,5	21 EXTENSIVO Tec. Carrera 1,5	13,0	
CW34	22 Ejercicios Extensivo 1,5	23 CUESTAS 1,5	24 EXTENSIVO 1,5	25 <del>25</del>	26 EXTENSIVO Fuerza 2	27 SESIÓN LARGA 4	28 EXTENSIVO 2,5	13,0	
CW35	29 <del>29</del>	30 Certificado Ejercicios 1,5	31 SESIÓN LARGA MONTAÑA 4,5	1 INTENSIVO 2	2 SESIÓN LENTA Fuerza 4	3 SESIÓN LARGA 6,5	4 Ejercicios Pliométrica 1	20,5	
CW36	5 EXTENSIVO Ejercicios 2	6 <del>6</del>	7 CUESTAS 2	8 SESIÓN LARGA Fuerza 4	9 SESIÓN LARGA 2,5	10 SESIÓN LARGA 5	11 SESIÓN LENTA 3	19	
CW37	12 Ejercicios 1,5	13 CUESTAS 1,5	14 EXTENSIVO 2	15 Ejercicios Fuerza 1	16 EXTENSIVO Pliométrica 2	17 SESIÓN LARGA 4	18 MONTAÑA 2,5	15	
CW38	19 Ejercicios 1,5	20 TEMPO 1,5	21 <del>21</del>	22 Ejercicios 1	23 EXTENSIVO Pliométrica 1,5	24 SESIÓN LARGA 2,5	25 MONTAÑA Fuerza 1,5	11	
CW39	26 EXTENSIVO Ejercicios 1,5	27 INTENSIVO 1	28 <del>28</del>	29 Pre-Competición 1	30 SPARTATH LON 19	1 SPARTATH LON 15	2 Spartan Mile 1	39	

## Planificación de ritmos / tiempos:

CP	Descripción	Distancia entre CPs (km)	Distancia Total (km)	Perfil	Desnivel	Ritmo rápido (min/km)	Ritmo lento (min/km)	Minutos rápido	Minutos lento	Ritmo de corte entre CPs	Tiempo en CP (min)	Retraso (seg) por beber/comer andando	Hora llegada rápida	Hora llegada rápida	Hora de corte	Duración rápida	Duración lenta	Duración del corte	Colchon de rápido hasta corte	Colchon de lento hasta corte	
S	Acropolis, Athens	0	0			0	0				0	0	7:00	7:00	7:00						
1	IERA, ODDS 94, Station on the right, Traffic Lights	3,9	3,9	baj.	-1,3%	4,7	5,3	18	21	7:42	0	0	7:18	7:20	7:30	0:18	0:20	00:30	0:11	0:09	
2	DAFNI, Opposite of the botanical garden	5,4	9,3	sub.	1,7%	5,7	6,0	31	32	6:29	0,5	0	7:48	7:53	8:05	0:48	0:53	01:05	0:16	0:11	
3	SKARAMANGAS, KOUMOUNDOUROU LAKE, Iconostasis	4,5	13,8	baj.	-2,6%	5,0	5,3	23	24	6:40	0	0	8:11	8:17	8:35	1:11	1:17	01:35	0:23	0:17	
4	ELEFSINA, Entry to Ciry, Right towards the Old Highway	6,3	20,1			5,5	5,7	35	36	5:33	0,5	0	8:46	8:53	9:10	1:46	1:53	02:10	0:23	0:16	
5	ELEFSINA, Town exit, left on square. AEGIAN petrol station	2,8	22,9			5,5	6,0	15	17	7:09	0	1	9:03	9:11	9:30	2:03	2:11	02:30	0:26	0:18	
6	HELLENIC PETROLEUM (Ellinika Petrelea) Left a	2,3	25,2			5,7	6,0	13	14	6:31	2	1	9:17	9:26	9:45	2:17	2:26	02:45	0:27	0:18	
7	LOUTROPYRGOS, Hotel "AKTI"	4,1	29,3			6,0	7,0	25	29	7:19	0	3	9:46	10:00	10:15	2:46	3:00	03:15	0:28	0:14	
8	NEA PERAMOS, House at no.97. Opposite of AVIN petrol s	3	32,3			5,7	6,0	17	18	6:40	1	0	10:03	10:18	10:35	3:03	3:18	03:35	0:31	0:16	
9	NEA PERAMOS, School on the left. Opposite Barbounis El	3,1	35,4			5,7	6,0	18	19	6:27	0,5	1	10:23	10:38	10:55	3:23	3:38	03:55	0:31	0:16	
10	MEGARA, Big eucalyptus tree, opposite of Marmara (Marbl	3,5	38,9			5,7	6,0	20	21	7:09	0	1	10:44	11:01	11:20	3:44	4:01	04:20	0:35	0:18	
11	MEGARA, Opposite of Mymarket	3,3	42,2			5,7	6,0	19	20	7:35	3	0	11:03	11:21	11:45	4:03	4:21	04:45	0:41	0:23	
12	Old Petrol Station, old national road	1,7	43,9	sub.	3,5%	6,5	7,5	11	13	14:42	3	3	11:19	11:39	12:10	4:19	4:39	05:10	0:50	0:30	
13	HOTEL KOKKINIS, Entrance on the left of road	4,9	48,8	baj.	-1,1%	5,5	6,0	27	29	4:05	1	0	11:46	12:08	12:30	4:46	5:08	05:30	0:43	0:21	
14	Small plateau on the left with a pine and iconostasis	2,4	51,2			6,0	7,0	14	17	6:15	0,5	1	12:03	12:27	12:45	5:03	5:27	05:45	0:41	0:17	
15	KINETA, "ZORBAS" Tavern on the left. Opposite the sign o	3,5	54,7			5,5	6,5	19	23	7:09	0	1	12:24	12:51	13:10	5:24	5:51	06:10	0:46	0:18	
16	KINETA, Stone bench on the left. Bus Stop, Junct	3	57,7			6,0	7,0	18	21	6:40	2	0	12:42	13:12	13:30	5:42	6:12	06:30	0:48	0:17	
17	HOTEL SIAGAS, Entrance on the left.	3,2	60,9			6,0	7,0	19	22	7:49	0,5	0	13:02	13:36	13:55	6:02	6:36	06:55	0:52	0:18	
18	AGIOI THEODORI, Square on the left. 200m before Kalatzik	4,2	65,1			6,0	7,0	25	29	7:09	1	1	13:29	14:07	14:25	6:29	7:07	07:25	0:55	0:17	
19	Motor Oil Refinery	4,7	69,8			6,0	7,0	28	33	7:27	0	1	13:59	14:42	15:00	6:59	7:42	08:00	1:00	0:17	
20	Factory "MYLOI PAFILI" old (KERAFINA)	4,2	74			6,0	7,0	25	29	8:20	0,5	0	14:24	15:11	15:35	7:24	8:11	08:35	1:10	0:23	
21	CORINTH CANAL, Left before the bridge. Square	3,5	77,5			6,5	7,5	23	26	10:00	2	1	14:49	15:39	16:10	7:49	8:39	09:10	1:20	0:30	
22	Ancient Wall, HELLAS CAN factory	2,3	79,8			7,5	8,5	17	20	8:42	0	0	15:07	16:00	16:30	8:07	9:00	09:30	1:22	0:29	
23	On the Left, Entrance to "HAPSAS" factory	3,4	83,2			6,5	7,5	22	26	8:49	0,5	0	15:31	16:28	17:00	8:31	9:28	10:00	1:28	0:31	
24	EXAMILIA, Coffee shop on left	4	87,2	lig. sub.	0,3%	6,5	7,5	26	30	8:45	0,5	1	15:59	16:59	17:35	8:59	9:59	10:35	1:35	0:35	
25	Intersection CORINTH TRIPOLI. On the right after traffic lig	3,3	90,5			6,5	7,5	21	25	9:05	0	1	16:22	17:25	18:05	9:22	10:25	11:05	1:42	0:39	
26	ANCIENT CORINTH Square	2	92,5			7,5	8,5	15	17	10:00	3	1	16:38	17:43	18:25	9:38	10:43	11:25	1:46	0:41	
27	VILLA (EPAVLIS) OFEON	4,1	96,6			6,0	7,0	25	29	8:32	1	0	17:05	18:15	19:00	10:05	11:15	12:00	1:54	0:44	
28	ASSOS, Coffee Shop on the right	3	99,58	lig. baj.	-0,3%	6,0	7,0	18	21	8:20	0,5	1	17:25	18:38	19:25	10:25	11:38	12:25	1:59	0:46	
29	ZEVGOLATIO (Corinth Area) Phone Box, Main Square.	2,02	101,6			6,0	7,0	12	14	9:54	1	1	17:39	18:54	19:45	10:39	11:54	12:45	2:05	0:50	
30	CHURCH AND FOUNTAIN on the right	3,8	105,4			7,0	8,0	27	30	9:13	0,5	0	18:06	19:25	20:20	11:06	12:25	13:20	2:13	0:54	
31	SOULINARI VILLAGE, Coffee Shop on the left at a right tur	3,9	109,3	sub.	1,3%	7,0	8,0	27	31	8:58	1	1	18:35	19:57	20:55	11:35	12:57	13:55	2:19	0:57	
32	HALKEION. "TO XALKI" Tavern	3	112,3	subida	4,0%	9,0	10,0	27	30	10:00	1	1	19:04	20:29	21:25	12:04	13:29	14:25	2:20	0:55	
33	Big tree on the right. 2 farm houses left & right	3,9	116,2	lig. baj.	-0,8%	6,0	7,0	23	27	8:58	0	0	19:31	21:01	22:00	12:31	14:01	15:00	2:28	0:58	
34	Chapel of the Archangels (Taxiarxon) on the left	3,4	119,6			7,0	8,0	24	27	10:18	1	0	19:55	21:28	22:35	12:55	14:28	15:35	2:39	1:06	
35	ANCIENT NEMEA. Church of Agioi Anargyroi	3,1	122,7	sub.	1,8%	7,0	8,0	22	25	8:04	1	1	20:19	21:55	23:00	13:19	14:55	16:00	2:40	1:04	
36	Left side parking of the OASIS taverna	4	126,7			7,0	8,0	28	32	10:00	2	1	20:50	22:30	23:40	13:50	15:30	16:40	2:49	1:09	
37	Church on the Right side	2,2	128,9	bajada	-4,8%	5,5	6,0	12	13		1	0	21:04	22:45	0:00	14:50	15:45	17:00	2:55	1:14	
38	Junction before the Highway underground.	3,7	132,6	subida	3,1%	8,5	9,5	31	35	9:28	1	1	21:37	23:22	0:35	14:37	16:22	17:35	2:57	1:12	
39	Iconostasis on the right. Inscription to MALANDRENI	2,7	135,3			7,5	8,5	20	23	12:58	0	1	22:00	23:47	1:10	15:00	16:47	18:10	3:09	1:22	
40	MALANDRENI Cafe "TEDE" in the square.	4,5	139,8	gran baj	-8,0%	5,5	6,0	25	27	8:53	1	1	22:25	0:15	1:50	15:25	17:15	18:50	3:24	1:34	
41	Exit to the Sternas-Lyrkia Public Road. TURNING RIGHT	2,3	142,1			7,0	8,0	16	18	13:03	1	0	22:47	0:38	2:20	15:47	17:38	19:20	3:32	1:41	
42	Road Sign: "TO LYRKIA".	3,7	145,8			7,5	8,5	28	31	6:45	1	3	23:18	1:14	2:45	16:18	18:14	19:45	3:26	1:30	
43	LYRKEIA. On the Right, Tavern of Perivolari.	2	147,8	sub.	1,2%	7,0	8,0	14	16	12:30	1	1	23:34	1:32	3:10	16:34	18:32	20:10	3:35	1:37	
44	Small plateau on the left, next to the torrent.	2,9	150,7			7,0	8,0	20	23	10:21	0	0	23:57	1:57	3:40	16:57	18:50	20:40	3:42	1:42	
45	KAPARELI Village. Shop in the center of the village.	2,8	153,5			7,0	8,0	20	22	10:43	0,5	0	0:16	2:19	4:10	17:16	19:19	21:10	3:53	1:50	
46	On the fork of the street right-hand creek. Farm Entrance.	3,9	157,4			10,0	11,0	39	43	8:58	1	0	0:56	3:03	4:45	17:56	20:03	21:45	3:48	1:41	
47	MOUNTAIN BASE. CP at parking on the left. Wood	2	159,4	gran sub	7,5%	11,0	12,0	22	24	12:30	1	1	1:20	3:29	5:10	18:20	20:29	22:10	3:49	1:40	
48	MOUNTAIN TOP	2,4	161,8	ascenso	12,1%	15,0	16,0	36	38	16:40	1,5	0	2:01	4:12	5:50	19:01	21:12	22:50	3:48	1:37	
49	Village of SAGKAS	1,7	163,5	descenso	-24,1%	10,0	11,0	17	19	20:35	0	0	2:19	4:32	6:25	19:19	21:32	23:25	4:05	1:52	
50	LPG PLANTS, on the Left	2,5	166			7,0	8,0	18	20	10:00	0,5	0	2:37	4:52	6:50	19:37	21:52	23:50	4:12	1:57	
51	SAGKAS-NESTANI AIRLIFT. Turn left, onto the highway. V	2,7	168,7	llano	0,0%	7,0	8,0	19	22	9:16	0,5	1	2:57	5:15	7:15	19:57	22:15	24:15	4:17	1:59	
52	NESTANI, Main Village Square	1,8	170,5	subebaja	+/- 1%	8,0	9,0	14	16	8:20	1	1	3:13	5:33	7:30	20:13	22:33	24:30	4:16	1:56	
53	CROSSROAD with road towards VYTINA. Station on the rig	4	174,5			8,0	9,0	32	36	8:45	0	2	3:51	6:15	8:05	20:51	23:15	25:05	4:13	1:49	
54	Taverns * H GKIOSA *. Crossing left toward LOUKA	2	176,5			7,5	8,5	15	17	10:00	0,5	0	4:06	6:32	8:25	21:06	23:32	25:25	4:18	1:52	
55	Underground passage to LOUKA. Warning: Turn RIGHT.	1,3	177,8			7,5	8,5	10	11	11:32	0,5	1	4:17	6:45	8:40	21:17	23:45	25:40	4:22	1:54	
56	KIOSK, Iconostasis on the Left. Crossing to PARO	4,4	182,2			7,5	8,5	33	37	9:05	2	1	4:52	7:24	9:20	21:52	0:24	26:20	4:27	1:55	
57	ZEVGOLATIO (Arcadia Area) Main Square	2,5	184,7	llano	0,1%	8,0	9,0	20	23	10:00	3	3	5:17	7:51	9:45	22:17	24:51	26:45	4:27	1:53	
58	JUNCTION of ARGOS-TRIPOLI roads. Warning: Turn RIG	3,2	187,9			7,5	8,5	24	27												

## Nutrición prevista:

Can	Tipo	gr	kcal	CH	Pro	Lip	Sal	Caf	BCA	Agua	Totales								
											gr	kcal	CH	Pro	Lip	Sal	Caf	Agua	
<b>Sólidos</b>																			
3	sandnut	55	186	30	3	6	310			250	165	558	90	9	18	930	0	750	
2	sandpbj	75	263	35	6	11	470			250	150	526	70	12	22	940	0	500	
1	jamonqu	50	210	15	15	10	500			250	50	210	15	15	10	500	0	250	
1	Patata cocida	200	152	34	4		500			250	200	152	34	4	0	500	0	250	
3	gel_caf	40	101	25	0		100	60		250	120	303	75	0,8	0	300	180	750	
3	gel_aptan+B	40	101	25	0		100	21	x	250	120	303	75	1	0	300	63	750	
1	gel_hydroB	32	89	22	0		130	75	x	250	32	89	22	0	0	130	75	250	
2	gel_maur_c	40	100	25			50	100		250	80	200	50	0	0	100	200	500	
1	gel_maur	40	100	25			50			250	40	100	25	0	0	50	0	250	
1	gel_226w	68	128	32			30			250	68	128	32	0	0	30	0	250	
1	barri_226cho	40	122	21	2	3	5		x	250	40	122	21	2	3	5	0	250	
2	barri_apt	25	114	15	2	5	110			250	50	228	30	4	10	220	0	500	
2	Dinadex	22	85	18	1	1	30			250	44	170	36	2	2	60	0	500	
4	Gommi	30	92	23			50	80		250	120	368	92	0	0	200	320	1000	
1	JellybarVE	32	110	27	1		150			250	32	110	27	1	0	150	0	250	
3	Chuches	35	112	26	2		30			250	105	336	78	6	0	90	0	750	
5	Membrillo	60	150	33	2	90				250	300	750	165	0	10	450	0	1250	
3	Higos	40	104	25	1					200	120	312	75	3	0	0	0	600	
2	Dátiles	40	116	28	1					250	80	232	56	2	0	0	0	500	
1	Trailmix	40	204	18	6	12	50			250	40	204	18	6	12	50	0	250	
1	Cacahue	40	228	12	9	16	300			250	40	228	12	9	16	300	0	250	
1	Regaliz	32	105	25	1		180			250	32	105	25	1,3	0	180	0	250	
1	barri_puls	40	103	17	2	3	200			200	40	103	17	2	3	200	0	200	
1	PowergelO	41	214	26	5	10	520			250	41	214	26	5	10	520	0	250	
1	barri_avitu	40	103	17	2	3	200			250	40	103	17	2	3	200	0	250	
2	PowergelH	67	210	25	5	10	510	100		250	134	420	50	10	20	1020	200	500	
4	Fruta_Avituall	150	100	25						250	600	400	100	0	0	0	0	1000	
2	Comida_Avituall	150	310	50	5	10	200			250	300	620	100	10	20	400	0	500	
<b>Líquidos</b>																			
8	iso_avituall	30	100	25			300			330	240	800	200	0	0	2400	0	2640	
4	bote iso_limMaFr	70	268	67			###			500	280	1072	268	0	0	4000	0	2000	
2	iso_Enerx2	30	112	28			600			500	60	224	56	0	0	1200	0	1000	
1	botell iso_raced	44	168	41	1		600			250	44	168	41	1	0	600	0	250	
1	Sobr_iso_raceda	88	344	84	2		###			500	88	344	84	2	0	1200	0	500	
1	Sobr_iso_maur	80	320	80			630	100		500	80	320	80	0	0	630	100	500	
1	botell MaFr	35	120	26	4		280			250	35	120	26	4	0	280	0	250	
3	bote MaFr	70	240	52	8		560			500	210	720	156	24	0	1680	0	1500	
6	bote iso_sub9	70	240	52	8		560			500	420	1440	312	48	0	3360	0	3000	
1	botell iso_sub9	35	120	26	4		280			250	35	120	26	4	0	280	0	250	
2	botell Recovery	50	192	34	14		95			250	100	384	68	28	0	190	0	500	
8	Cocacola	20	72	18				17		250	160	576	144	0	0	0	136	2000	
2	Caldo	50	150	10	5	10	200			150	100	300	20	10	20	400	0	300	
<b>Extras</b>																			
5	Cafeina		0					200			0	0	0	0	0	0	1000	0	
2	Magnesio		0				250				0	0	0	0	0	500	0	0	
3	SaltVE		0				###				0	0	0	0	0	3000	0	0	
3	SaltPro	2	0				300	40			7	0	0	0	0	900	120	0	
2	Jenjibre	15	52	13			35				30	104	26	0	0	70	0	0	
<b>Totales</b>																			
												5072	14286	2940	228	179	28515	2394	28240
													454	93	7	6	905	76	897

## Ropa/Material previsto:

Horas	Zapatillas	Calcetines	Perneras	Pantalones	Camiseta	Complementos	Abrigo	Cinturón	min.	CP
7-11	Hoka One Clifton 8	Injinji no-show	Compres sport	Adidas cortos	Team España + First layer	Buff, guantes ligeros, Manguitos	Chubasquero de plástico	Naked		
11-20	Hoka One Clifton 8	Injinji no-show	Compres sport	Adidas cortos	Adidas tirantes	Buff, gorra, Manguitos		Naked	1	11
20-23	Hoka One Clifton 8	Injinji no-show	Compres sport	X-Bionic	Trail	Buff, gorra, Manguitos		Naked	2	32
23-1	Hoka One Clifton 8	Injinji no-show	Compres sport	Mallas ligeras X-Bionic	X-Bionic	Buff, gorra, Manguitos, guantes	Chaleco reflectante	Naked	2	40
1-3	Hoka One Speedgoat 4	X-socks performance	Compres sport	Mallas Ligeras X-Bionic	X-Bionic, Manga larga gris	Buff, gorro abrigo Manguitos, guantes	Cortavientos, Chaleco reflectante	Naked	4	47
3-7	Hoka One Clifton 5	Injinji liner	Compres sport	Mallas Ligeras X-Bionic	X-Bionic, Manga larga gris	Buff, gorro abrigo Manguitos, guantes	Cortavientos, Chaleco reflectante	Naked	3	52
7-13	Hoka One Clifton 5	Injinji liner	Compres sport	Gore 2in1	Adidas tank, First layer	Buff, gorro abrigo Manguitos, guantes		Naked		60
13-14	Hoka One Clifton 5	Injinji liner	Compres sport	Gore 2in1	Team España	Buff, Manguitos		Naked		73



Y a continuación unas lecciones aprendidas (más que consejos, que no soy yo quien para darlos), a partir de mi simple experiencia:

El cambio de zapatillas es una buena táctica, su cambio no es costoso (se quita/pone fácil el chip) y ese toe,`p se amortiza durante la subida y bajada del monte Partenio.

Los calcetines de dedos (tipo Injinji) siempre son un seguro para estas carreras tan largas; en la montaña cambiarse a calcetín más técnico.

En la noche baja bastante la temperatura, sobre todo en torno a Nestani, incluso este año que fue muy caluroso, se agradecía alguna capa extra durante este tramo.

El llevar una camiseta de equipo nacional, además de la automotivación, anima a la gente a que te apoyen más.

No llevar muchas cosas encima; si es mochila, la más ligera posible. El cinturón es suficiente opción si estás acostumbrado, pero no hay que cargarlo mucho, hay muchos CPs donde distribuir lo que puedas necesitar (papel, mini-botiquín, kit reparación, ...). Un solo softflask o botellín, es más que suficiente para tener hidratación entre puestos.

Hacer los entrenamientos largos con la ropa y material previsto para carrera; por ejemplo, en mi caso veía que según adelgazaba, tenía que cambiarme a cinturón de menor talla.

Frontal debe ser lo suficientemente bueno para cubrir mucho campo visual, y con alta intensidad de luz para reducir la somnolencia.

Darse bien de crema solar, no solo al principio sino a lo largo de los dos días; son muchas horas de sol, sudado, con rozaduras, ...

Mojarse bien la gorra (o buff) y manguitos, la humedad es muy alta y dificulta la evaporación, utilizar el agua para refrescarse todo el cuerpo. Aprovechar los puestos que tengan hielo, y preguntar por éste en los puestos que no esté a la vista.

No hace falta llevar móvil si es por hacer fotos, hay muchos fotógrafos que publican gratuitamente.

Hay tantos perros salvajes que es muy probable encontrarlos, si te dan pánico (como a mí), llevar algo de comida que tirarles, o un spray de pimienta, más para tranquilidad que para usarlo.

Para las drop bags importantes no utilizar simples bolsas de plástico porque se pueden perder, no se pega bien el adhesivo de papel que te dan, mejor escribir en cinta americana el dorsal y CP.

Repartir los drop bags en CPs fáciles de recordar (ej. terminados en 1 y 6), pero mejor no utilizar los muy caóticos (eg. 12) de día, pero sí los grandes para cambiarte de ropa con asiento y durante la noche para tener luz.

Puedes meter muchas cosas en las bolsas tipo “porsiacaso” (eg. Frontal extra, pilas de recambio), ya que todo lo que retournes en la drop bag, lo puedes recuperar el domingo en Esparta.

No meter líquido en las drop bags (mejor rellenar en los puestos) ya que se calienta mucho de tantas horas. Pero ensayar como pasar los polvos a los botellines porque, según el tipo, es complicado.

Distribuir adecuadamente los tipos de nutrición, hay que meter variedad (salados, grasas, proteínas, ...) desde el principio, no solo carbohidratos simples durante muchas horas. Elegir qué alimentos apetecen con calor y cuáles no, influye mucho en la palatabilidad. Si te gustan la fruta fresca, llévate en las bolsas porque casi no hay en los avituallamientos.

Contar con las comidas de los avituallamientos para no tener que cargar con mucho alimento encima. Pregunta en los puestos si tienen lo que quieres, no todo lo ponen encima de las mesas.

Si te aprendes a pronunciar tu número de dorsal en griego, es más rápido el paso por los CPs (te apuntan en cada uno) y la entrega de la drop bag. El orden de los dorsales va según cuándo se realiza el pago.

Elegir en qué CPs vas a coger algo rápido y en cuales vas a descansar, merece más la pena hacer unas pausas largas en unos pocos CPs (cambio ropa, comida contundente, ...), que demorarte mucho tiempo en numerosos CPs. Utilizar las paradas largas como repaso mental de la estrategia justo antes de salir.

Repartir la toma de comidas solidas con las subidas ligeras y así aprovechar para hacerlas andando.

Planificar para un tiempo que te permita tener colchón para que, aunque surjan grandes incidencias, asegures ir por debajo de las 36h. Prever tiempos para organizar estrategia y entrenamientos, pero no imponerse seguirlos a rajatabla porque hay muchas condiciones de carrera que lo dificultan. (“Los planes son necesarios, pero luego llega la realidad y te da un puñetazo en la cara”).

Pasar totalmente de la velocidad de los demás corredores, hay muchos corredores con ritmos muy alocados, por demasiado rápidos o demasiado lentos, tener claro cuál es tu ritmo previsto y, sobre todo al principio, no acelerarte; hay muchas horas en carrera después para poder hacer grupo.

Si en la primera sección (hasta Corinto) consigues ir a un ritmo suficientemente vivo (5'40"-5'45/k corriendo, más las paradas, que equivaldría a 10 k/h) luego ya puedes ir holgado y no preocuparte de los tiempos de corte.

Entrenar con calor, pero también con humedad, en la Spartathlon este segundo factor es el que más influye en el primer tramo.

Es muy difícil seguir un ritmo constante, hay muchas más subidas y bajadas de lo que parece mostrar el perfil de carrera, casi todo el recorrido es rompepiernas. Entrenar bien, a conciencia, el trotar y andar rápido.

El monte de 1300m en los km.159 es muy pasable, nada técnico, si se ha ensayado la subida de alto porcentaje, el terreno es agradecido para una subida lenta pero constante. La bajada tiene muchas piedras sueltas, pero es muy ancho y no ofrece peligro.

Practicar "downhills" durante entrenamientos, las bajadas pronunciadas son los tramos en los que más se van a notar unos cuádriceps muy cargados; si se acostumbra antes, en carrera se aligeran.

Entrenar de noche, pero en un sitio no iluminado, que el cerebro se habitúe a la luz del frontal.

A partir de la subida del km.195 hasta el km.215, es una subida larga tendida, seguida de varios sube-bajas que es muy traicionero. En esta zona cualquier previsión de tiempos es muy complicada.

No se necesita llevar reloj con track, es muy muy difícil equivocarse el recorrido, se sigue el trayecto lógico, y está muy bien marcado. Incluyendo la montaña, que está marcada con luces y cintas. El reloj cuanto más simple y ligero mejor, casi valdría un Casio. Yo llevé un Coros Pace 2 y sin ningún problema, la batería me aguantó 32,5 horas.

Los puestos de fisioterapia, además de que te tratan muy bien, sirven para tomarse un descanso (aprox. 10') en las camillas. Si no te ofrecen descarga de cuádriceps, solicitarlo porque es muy conveniente.

Tener dividida la carrera en 4 o 5 grandes tramos, para que no se haga tan inabarcable para nuestro cerebro. Al final los últimos tramos los puedes subdividir simplemente en tramos de CP a CP.

Los dispositivos de audio están prohibidos, así que entrena tiempo sin ellos; y busca alternativas que utilizar en carrera (las conversaciones con otros corredores son de lo más recomendable).

Fomentar el espíritu de grupo entre los españoles incluyendo los soportes, aprovechar especialmente los días previos para hacer equipo, y sentirte parte de un colectivo.

Sonreír y animar a público, soportes y voluntarios, los saludos y apoyos que recibirás estarán multiplicados.

Mantener una actitud lo más positiva posible; es seguro que vas a pasar dificultades: agotamiento, ampollas, problemas estomacales, calor, ...; pero asúmelo desde antes. La carrera es muy muy dura, pero precisamente por eso hemos querido estar aquí.

Por último, disfruta de la Spartathlon, es la mejor carrera.

