



Korrika

Y correr por la montaña ¿por qué no?

CASIMIRO BENGOETXEA y
JESUS M.^a ALQUEZAR

Correr. Correr como entretenimiento o como entrenamiento cuando se tienen otras miras. Correr sobre asfalto, en espacios naturales, escogiendo diferentes recorridos, participando en pruebas populares y ¿en montaña, por qué no? Las travesías, uniendo dos pueblos de nuestra geografía, bajo la modalidad del jogging podría resultar una nueva y atractiva experiencia.



¿Se puede incidir sobre una nueva modalidad y que nos consideren normales?

Suena el teléfono. Llama Jesús Mari:

—Oye, Casi, el jueves próximo es la reunión de Pyrenaica.

—Bueno, conforme, pero ¿dónde toca esta vez?

—En esta ocasión es en Bilbao —me recuerda.

—Vaya, hombre, ¡qué faena! —le contesto.

Y es que es una lata el tener que desplazarnos hasta allí, sobre todo por la hora que volvemos, muy a altas horas y al día siguiente a las ocho a trabajar.

—Por cierto —me recalca Jesús Mari—, ¿ya has terminado el artículo que habíamos acordado redactar a medias? Porque mi parte hace ya, por lo menos, un mes que te la entregué.

—Pues la verdad es que todavía no lo he empezado. Lo tengo pensado, casi todo pensado: la idea, el desarrollo, en fin todo, pero me falta escribirlo.

—¡Siempre andas a última hora! —me recrimina.

—Sí, tienes razón, pero esto de escribir para la revista, se pone cada vez más difícil. Porque, dime, después de ser varios años miembro del jurado del concurso de artículos, y poner de «chúpame-domine» a la mayoría de los participantes, que si esto es un rollo, éste tiene faltas de ortografía, cada año se escribe peor, falta originalidad, etc., etc., ahora cuando te plantas delante de la máquina, cada vez que terminas un párrafo, te interrogas si es válido, le das vueltas, que

si el artículo está en su lugar, que si el verbo y complemento están bien puestos, etc. Vamos, demasiado compromiso.

—Venga, déjate de prejuicios y a terminarlo, que se nos pasa la oportunidad y no volvemos a reunirnos hasta dentro de dos meses.

—Vale, conforme, pero es que también está el asunto del tema. Eso de contar nuestras últimas aventuras del correr por el monte, no sé, no sé, me da un poco de miedo. ¿Te acuerdas de cuando Pyrenaica publicó aquella portada de un tío escalando en pantalón corto? ¡La que se armó! Llovieron cartas al director. Que si eso no era montañismo, que se vayan al circo, menudo follón. Con lo de las piraguas, parece que se aceptó, no se oyeron voces que clamaran al cielo, pero en la última revista, con el artículo de Santi Yaniz, sobre el Ala Delta, más de uno me ha parado en la calle para decirme que qué pinta un artículo así en una revista de montaña. Imagínate lo que puede acontecer, si ahora escribimos ese asunto de correr por el monte, vamos, que nos pueden correr.

Además, ¿qué opinará el resto del Consejo de Redacción? Igual les parece todo esto una «parida» y su destino es el cesto de los papeles.

Tú, hace unos días, ¿no propusiste en el club incluir en el calendario de excursiones una andando y corriendo? ¿Y qué?, te mandaron a hacer puñetas.

Pero es que además, después de leer varias veces lo que tú has escrito, se me hace muy difícil el complementarlo —sigo arguyendo para intentar huir de la quema—, prácticamente lo has dicho todo.

Mira, quizás hay un aspecto que no has

incidido, que es el del esfuerzo. En las cuestas.

Porque hay que mentalizarse que no es una carrera ni popular ni de competición y menos de velocidad y por supuesto no se pretende batir ningún récord. Hay que tomarlo con mucha calma. El ritmo ha de ser muy lento. Calentar muy bien y poco a poco. Y cuando llega la pendiente, más calma todavía. Antes de afrontarla hazte una composición de su desnivel y de su longitud. Naturalmente en casa habrás estudiado el itinerario en el mapa y te habrás fijado bien en las curvas de nivel. Si no es muy larga podrás subirla corriendo.

Te parecerá que te va a explotar el pecho y los pulmones. Pero tú aguanta. Ya verás. Pide más a tu cuerpo. Venga hombre, sufre, que no pasa nada. Paso lento y seguro. Un poco más, un poco más. Ya estás arriba. Respira hondo y vete recuperándote. Mira el paisaje. ¿Verdad que es una maravilla? Qué, ¿te sientes bien?, ¿no es una gozada? Observa también hacia atrás. Te asombrarás lo que has corrido y lo que has subido.

Si vas a campo través, dibuja unos grandes zig-zags. Y naturalmente, si la cuesta es excesivamente pendiente y sobre todo muy larga, no tendrás más remedio que subirla al paso. Pero no te preocupes. No es ninguna deshonra.

Mira, pensándolo bien, yo con esto que te añadido del esfuerzo y un pequeño preámbulo, después añadimos lo tuyo y al final escribiendo un pequeño resumen de las excursiones que hemos hecho últimamente, creo que quedaría bastante majo. Tampoco es cosa de insistir mucho, pues siendo una modalidad nueva, igual no gusta y es lo último que se cuenta sobre ello.

Entre el caminar y el correr

Desde la explosión del «boom» del correr, hará unos diez años aproximadamente, los montañeros hemos participado activamente en el desarrollo de tal actividad deportiva. Las causas son varias, pero es que existe una estrecha relación entre el montañero y el corredor porque ambos somos seres amantes de la acción. En ambas disciplinas es necesario sufrir, es una constante y continua lucha que asumimos con ilusión, que desemboca en un final dichoso.

Del simple correr como entretenimiento, los montañeros nos alineamos en la línea de partida de las carreras populares, y tras éstas, continuamos con un régimen de entrenamiento que nos permite afrontar nuestra actividad montañera con una excelente preparación física que desemboca en la consecución de objetivos más ambiciosos.

El correr y el caminar tienen mucho en común. A pesar del esfuerzo y hasta del sufrimiento, encontramos satisfacciones en el transporte del cuerpo a través del campo, con sensaciones sin parangón, de encontrarte bien, de ser feliz, alcanzamos un incomparable disfrute físico y psicológico. Una satisfacción que nos ayuda a vivir con ilusión, para superar muchas de nuestras cotidianas frustraciones.

Pero no se trata en este artículo de hacer un análisis del correr, sino de explicar una evolución que hemos desarrollado al relacionar directamente el correr con nuestro escenario, con nuestras montañas por donde durante muchos años hemos compartido días felices. Nuestro proyecto era concretar travesías de montaña, pero que en lugar de caminar correríamos. Toda la actividad en la montaña, en general se ha ido transforman-

do de manera que algunas de las modalidades actuales, hace años se consideraban pura ficción. El montañismo ha evolucionado increíblemente, recordemos el esquí de montaña, el esquí extremo, escaladas ambiciosas en solitario, bouldering, encadenamiento de escaladas difíciles en Alpes, descenso de cañones, Ala Delta, etc. son ejemplos conocidos. Y en el año 1985 el maratón del Himalaya con un número alto de sus participantes que provenían de la montaña.

Con entrenamiento y voluntad se consiguen metas insospechadas. De simples entrenamientos en los que justamente cubríamos 5 Km, logramos finalizar maratones, la experiencia cumbre. De correr por montes, en zonas naturales en una mezcla de senderos y asfalto hemos concretado travesías a través de las montañas de Euskal-Herria, otro éxito.

No nos consideramos pioneros en el correr por las montañas vascas. Desde principios de este siglo, en nuestro país se han concertado apuestas rurales para batir récords en un cierto trazado en el que se incluía la ascensión de un pico (Txindoki, Ernio, etc.).

Pero lo que más se asemeja a lo que nosotros nos referimos, lo organizan desde hace años los franceses, donde corren, caminan, se orientan con brújula y plano para completar un itinerario inicialmente desconocido. Lo denomina Randonnée Plus, que podríamos traducir en algo más que una travesía.

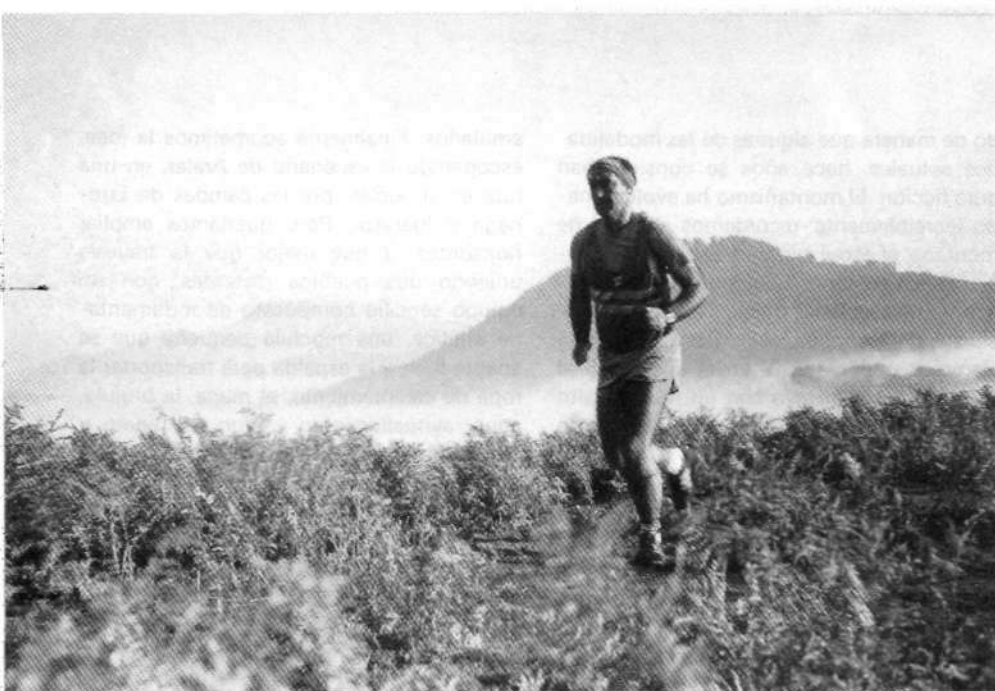
Y sobre el correr en nuestras montañas... también otros lo hacen. Recordamos cómo en una excursión por Urbasa, de esto ya hace algunos años, unos atletas nos sobrepasaron con su ejercicio vigoroso. En aquel momento les envidiamos y prometimos

emularlos. Finalmente acometimos la idea, escogiendo el escenario de Aralar, en una ruta en «boucle», por las campas de Errénaga e Igaratza. Pero queríamos ampliar horizontes, y qué mejor que la travesía uniendo dos pueblos distantes, con un equipo sencillo compuesto de indumentaria atlética, una mochila pequeña que se adapte bien a la espalda para transportar la ropa de calentamiento, el mapa, la brújula, agua, avituallamiento y algo de dinero y acordándonos de la ropa de repuesto y el transporte de vuelta... ah, y la cámara fotográfica, visitaremos a nuevo ritmo la geografía de Euskal-Herria. Correremos por la montaña surcando los viejos senderos, pero también caminaremos cuando la pendiente adquiera excesiva inclinación. Nos detendremos cuando el paisaje lo merezca, cuando hayamos superado ese mar de nubes matinal, o logremos la cumbre o el collado que nos permitirá cambiar de valle. No tendremos prisa, no se trata de batir marcas, de ir contra el reloj, y obtendremos el recuerdo en celuloide cuando en un tupido bosque los rayos de sol se abrirán paso entre el follaje o bien que el panorama sea objeto de un merecido descanso donde nos aprovisionaremos.

Entre esas detenciones y descansos, correremos, con impulsos suaves para observar, esforzándonos en los repechos, respirando profundamente para que nuestro cuerpo se aclimate al nuevo ejercicio y para que el goce sea absoluto.

Muchos pueden ser los escenarios de Euskal-Herria dignos de seleccionar para esta práctica. Cada montañero podrá imaginárselos de inmediato según dónde habite, y sería muy interesante que se propagaran para conocimiento de los que nos estamos iniciando en este medio.





Fotos de los autores

Nosotros hemos intercambiado itinerarios: Aralar, Costa, vuelta a Donosti y Bidasoa. Aquí hemos alcanzado el zénit. Rutas perfectas para la travesía-cross, siguiendo viejos senderos, supervivientes de los primeros pobladores del país. Seguimos seleccionando nuevas rutas de parecidas características, donde caprichosos recorridos serán excelentes paseos atléticos.

Pero ante todo somos montañeros, y no deseamos acumular jornadas corriendo como si fuera un fin. Somos de la opinión que el montañismo es variedad, y además no en todos los espacios de nuestra naturaleza puede funcionar el correr, ya que el cuerpo debe admitir un esfuerzo que no es tan natural como el andar. Pero en ciertas épocas del año, como puede ser el final de otoño-principio de invierno, cuando esperamos la llegada de las primeras nieves para calzarnos los esquís, los días son cortos y tristes, el frío arrecia y ganduleamos un tanto, es la ocasión que no debemos desaprovechar para iniciarnos en la travesía-cross, dentro de la comunión total entre montañismo y correr.

Descripción de algunas travesías realizadas en zonas cercanas a Donostia

Las posibilidades son muchísimas, todo es cuestión de estudiar el mapa y escoger zonas, principalmente cordales, sin desniveles excesivos, por ejemplo:

1. Casa del Guarda en Aralar. Bajar por la carretera hasta el kilómetro 8 y desde allí tomar el camino forestal que nos lleva hacia Prantzes-Erreka y continuar por las praderas de Unaga. Desde allí es optativo el ascender al Irumugarrieta y descender hasta el poste indicador de Igaratza. Seguir hasta ese lugar y continuar a Guarda-Etxe por pista. Tiempo: 2-1/2 a 3 horas.

2. Ventas de Yanci. Ascender por la carretera hasta Yanci pueblo. Desde allí cumbrear el Unanue (650m) y seguir hasta el cordal que desde el Izu pasa por Bianditz. Dejando esta cumbre a la derecha llegar hasta la casa del Guarda de Artikutza, elevarnos por la carretera hasta el alto, bajar hasta la altura de Oyanleku y por el camino

tradicional acercarnos hasta el barrio de Karrika y Biartzun. Tiempo aproximado 3 horas y media. Desnivel de subida: 700 m Distancia: 18 km.

3. Ventas de Yanci. Remontar andando hasta el cordal del Azkua (784m). Pisar esta cumbre y continuar por terreno agraciado hasta el castillo de Aizkolegi. Descender por el camino carretil del desconocido Señorío de Bertiz (11 km) hasta Mugaire. 4 horas. Desnivel de Subida: 800 m. Distancia: 20 km.

4. Vuelta al término municipal de Donostia por montaña. Este recorrido suma 35 km, pero se puede dividir, lógicamente en dos etapas. La primera desde el Ayuntamiento donostiarra, Ondarreta, Tiro de Pichón de Gudamendi, Camping de Igueldo, descender a la autopista, Barrio de Añorga Txiki, ascender por la cantera de Rezola hasta Oriamendi y de allí acercarnos al Barrio de Ergobia. Horario: 2-1/2 horas. Desnivel de subida: 450 m. Distancia: 20 km.

La segunda, desde Ergobia, Santiago Mendi, Ventas de Astigarraga, Potzuetza, Lau-Aizeta-(Cuatro Vientos), barrio de Intxaurren, Alto de Miracruz, ascender a Uliá y por la Kutralla aproximarnos a la playa de Gros y finalizar en el Ayuntamiento. Todo el recorrido balizado por la sociedad Kresala. Horario: 2-1/4 horas. Desnivel de subida: 400 m. Distancia: 18 km.

5. Donostia-Hondarribia, por el recorrido lógico de Uliá, Pasajes de San Pedro, travesía en barca a San Juan, Jaizkibel y Guadalupe. Horario: 2-3/4 horas. Desnivel de subida: 900 m. Distancia: 18 km.

6. En proyecto: vuelta al circo de Biriatu.

Os invitamos a franquear la barrera del andar. Estamos seguros que viviréis nuevas jornadas llenas de felicidad, redescubriendo la montaña desde otro ángulo, con un nuevo ritmo.



Foto: Santiago Yáñez