

Oihana Kortazar Aranzeta

TODO EMPEZÓ ASÍ... Y TERMINÓ DE ESTA MANERA

M i llegada a las carreras por montaña tiene su parte de casualidad, aunque creo que era cuestión de tiempo ya que me he criado rodeada de montañas. A medida que he ido creciendo me he acercado más a ellas, las he valorado, apreciado y disfrutado cada vez más. Así que conocer las montañas desde el punto de vista de la competición, participando en las carreras por montaña, era algo que tarde o temprano tenía que llegar.

Nací hace 27 años en Elgeta, el pueblo más alto de Gipuzkoa, rodeada de los montes Egoarbitza, Azkonabieta y Erdella, a un paso de Anbotu y de Udalatx. ¿Cómo no me iba a gustar la montaña? Además, en casa me han enseñado a disfrutar del monte: de los paseos los domingos, de las vacaciones en los Pirineos o en Picos de Europa. Después de probar otros deportes y disfrutar de inolvidables fines de semana con el club de montaña Erdella de Elorrio, llegó el día en el que participé en la primera carrera por montaña. Fue en junio del 2008, en la vuelta a Arno en Mutriku, pueblo en el que vivo actualmente, sin otra pretensión que probar. No sabía lo que era correr por un terreno que no fuera asfalto, ya que correr por asfalto formaba parte de los deportes que practicaba, pero el monte sólo lo pisaba como senderista. Y así, probando, probando... hasta que me enganché a esto de las carreras.



■ Cara Amon y campeonato de España 21-05-2011



FOTOS RAMÓN FERRER CASASNOVAS

● La preparación

¿La preparación? En temporada de carreras sigo los entrenamientos que me pone mi entrenador. Para quien disfruta de este deporte (no sólo las carreras, sino el montañismo en general) la preparación es una forma de vida. Aunque puede resultar sacrificada en algunos momentos, por la disciplina que requiere, no lo es tanto. Al final, todo aquello que forma parte de ella: el entrenamiento, una alimentación adecuada, el descanso, etc., lo realizas prácticamente sin darte cuenta. Comprendo que para algunas personas resulte complicado entender lo que para mí es una forma de vivir, que tal vez algunos no se crean que para mí no es un sacrificio. Para entenderlo hay que vivirlo y sentir lo que sentimos las personas como yo, que sé que existen.

Pero a lo que íbamos, la preparación. En pretemporada para mantenerme en forma hago mucha montaña (sin co-



■ Anboto
Km Vertical
01-10-2011



■ Ourense
03-09-2011



■ Km vertical
Cara Amon.21-
05-2011



■ Zegama-
Aizkorri 29-
05-2011

El trabajo del fisio juega un gran papel. La cita semanal es obligada. Nuestra "maquinaria" es el cuerpo, concretamente las piernas, y necesitan una puesta a punto continuada. No hay que esperar a que den una señal de que algo va mal.

● Los inicios

Desde que comencé a participar en las carreras en el 2008 las cosas han cambiado mucho. Ha cambiado mi físico (me doy cuenta de ello cuando veo algunas fotos), ha cambiado mi forma de correr y mi forma de pensar, pero creo que yo no he cambiado. Sigo manteniendo la ilusión y el respeto por las montañas, me sigo viendo como una chica normal que disfruta corriendo, yendo a las carreras, conociendo a la gente que corre y que al igual que yo admiran a los "grandes" deportistas que parecen de otro planeta por su extraordinaria calidad. Ahora es a mí a quien hacen sentir como una de las grandes, por la forma en que me tratan, confiando en mí, dándome todo su apoyo y recordándome que mis inicios fueron en las mismas carreras en las que ellos ahora siguen participando, en todas las carreras de Euskadi, que no son pocas.

rrer) y bicicleta. Cuando ya se está acercando la temporada llega la hora de coger velocidad y echar a correr, de hacer kilómetros y meter horas, coger fuerza y concienciarme de que voy a pasar muchas horas corriendo. Prácticamente desde marzo, que es cuando empiezan las carreras, hasta bien entrado octubre. Planificamos la temporada según las carreras que vaya a disputar, mes a mes, teniendo en cuenta los quehaceres que puedo tener en mi día a día (el niño, el trabajo...) y el tiempo del que dispongo. Los entrenamientos son específicos, dependen de la carrera a disputar. En plena temporada, durante la semana voy, como mucho, dos veces a correr por el monte. Ya nos machacamos bastante el día de la carrera, que suele ser en domingo. El resto de días de la semana los dedico a correr por asfalto para trabajar la velocidad, y a hacer bicicleta, algo que ayuda muchísimo a fortalecer las articulaciones y así evitar algunas lesiones.



■ Atarfe (Granada)
31-05-2011



■ Aramotz. Copa
España 31-07-
2011



■ Cana 1 Dolomitas
y Sierre-Zinal (Suiza)

FOTOS RAMÓN FERRER CASASNOVAS

En el año 2009 mostré mi forma de correr más allá de Euskadi, participando en la Copa y Campeonato de España con la Selección Vasca de Carreras por Montaña. Terminé ganando el campeonato y quedando a muy poco de llevarme la copa a causa de las lesiones, que no perdonan.

● El parón de 2010

En el 2010 conseguí el título de madre y el trofeo que no para de crecer, mi hijo Aimar. Tras ese parón, una vez más, la selección volvió a confiar en mí, algo que no esperaba. Fueron muchos meses los que estuve sin correr y, con el cambio físico que supone un embarazo, mi estado de forma era una incógnita incluso para mí misma. Y es que no es lo mismo salir a entrenar y verte o sentirte bien, que salir a correr contra otras chicas y tener que ganar.

En un principio quería que mi vuelta fuera calmada, correr pocas carreras, no tener que viajar mucho. Pero las cosas salen como tienen que salir y hay que aprovechar el momento. A pesar de que para correr algunas carreras me lo pensé mucho. Tenía miedo de no llegar con suficiente fuerza a final de temporada y quedarme por el camino sin nada entre las manos. Finalmente decidí dejarme llevar y he terminado corriendo unas veinte carreras, de las cuales he ganado dieciocho, lo que me ha dado el Campeonato y Copa de España, Campeonato de Europa y Copa del Mundo. Es mucho más de lo que me podía haber imaginado.



■ Oihana Kortazar celebra su victoria en la Copa del Mundo 2011. Foto www.sportidimontangna.com

● La victoria en la Copa del Mundo

El camino a la conquista de la Copa del Mundo comenzó con la Maratón Alpina Zegama-Aizkorri. Ganar a Emmanuela Brizzio era impensable, pero ocurrió. Ahí empezamos a valorar la posibilidad de completar el circuito de la Copa del Mundo. El primer puesto en la Artenara Trial, en Vilaller (Lleida), que a su vez era el Campeonato de España, facilitó un poco más el camino. Aún había que correr al menos dos carreras más, así que todo el equipo se presentó en la Dolomites SkyRace, en Canazei (Italia). Allí no pude ganarle a Mireia Miró y me conformé con el segundo puesto.

No se podía dar nada por perdido, para asegurarnos más puntos me fui a tierras suizas, a los Alpes. La Course de Sierre-Zinal (Zinal) fue una carrera que me dio mucho trabajo y que conseguí ganar. Esta victoria fue decisiva, aunque hasta el 18 de septiembre, con el segundo puesto en el Sentiero delle Grigne SkyMaraton (Lecco, Italia), no me proclamé ganadora de la Copa del Mundo. Es@s corredor@s grandes que mencionaba antes se encontraban en estas carreras, correr con esa gente es ya un premio para quienes los hemos admirado. Pero ojo, no hace falta ser ni de Italia ni de Francia para generar admiración: nuestros corredores de la selección vasca han demostrado estar en lo más alto.

El trabajo bien hecho da sus frutos y eso es lo que ha ocurrido esta temporada. Tanto para mí que soy la que redacta estas líneas como para la selección vasca ha sido la mejor temporada. Estos resultados me dan fuerza para seguir y me hacen sentir que el sacrificio que supone ser madre, atleta, trabajadora... mujer, merece la pena. Desde aquí animo a todas las personas que han dedicado unos minutos de su tiempo a leer mis palabras a que disfruten del placer que supone subir a una cima. No hace falta subir corriendo, ni subir un pico que suponga gran dificultad. Hay una enorme variedad donde escoger. A quienes ya saben lo que es esto les animo a trabajar para que quienes vienen por detrás, las nuevas generaciones, hereden la misma afición y elijan su PR o GR adecuado. □