

Correr para disfrutar



Texto
Maite Maiora Elizondo

SACO tiempo de donde no hay para entrenar y para poder disfrutar con mi pareja. Es mi mundo, nuestro mundo, la manera de vivir que nos gusta. Me encanta competir, es una manera de ponerme a prueba. Aunque lo que más me gusta es entrenar, el día a día. Correr en el monte me da sensación de libertad y la posibilidad de disfrutar de la naturaleza. Me gusta escuchar los sonidos que nos ofrece, por eso no suelo correr con música, o ver de vez en cuando animales salvajes. También disfruto corriendo en el asfalto, lugar donde realmente se siente la velocidad.

Detrás de una carrera de montaña no sólo está el entrenamiento físico o psicológico, lo que todo el mundo entrena. Hay otros factores a tener en cuenta hasta en el mismo día de la carrera. Es muy importante conocer su perfil y desnivel para poder ir dosificando las fuerzas. Además, la vestimenta se elige dependiendo del tiempo que va a hacer. El material que utilizo (zapatillas, riñonera, cortavientos, guantes, etc.) es muy variado; a veces la elección me resulta muy difícil, hasta el punto de que diez minutos antes de la carrera todavía no lo tengo decidido. A pesar de todas estas previsiones, aún me pongo nerviosa en la salida. Pienso que el día que deje de sentirme así, dejaré de competir porque se habrá acabado la ilusión.

Los comienzos

En mi casa nos han inculcado el deporte desde siempre. De pequeña no practicaba ninguno en concreto pero mis padres me llevaban al monte, sobre todo los domingos; no a Pirineos o Picos sino a las montañas cercanas, a Aizkorri, Txindoki, Ernio, etc. De adolescente continué saliendo al monte con mis padres, a andar y como espectadora de

carreras de ciclismo, cross o partidos de fútbol. Luego vino la época de la juventud, cuando se prefiere callejear. En esa etapa empecé a practicar el esquí alpino primero y snowboard más tarde, llegando a competir en esta modalidad. ¡En casa preferían que me fuese a esquiar a que me quedase callejando! Pero todavía no corría, me gustaba andar por el monte y, sobre todo, coger la tabla de snowboard a la espalda y subir para bajar deslizando. Tengo que reconocer que cuando iba al monte me gustaba ir la primera del grupo, aunque mi padre me lo ponía difícil muchas veces.

A los 26 años empecé a correr en asfalto y así, poco a poco, fui en-

Corrí mi primera carrera de montaña (Kilómetro Vertical de Xoxote) en el 2010 y vi que no me desenvolvía mal

■ Entrenando en Santi Espiritu



Maite Maiora Elizondo. Nací hace 33 años en Mendara (Gipuzkoa), un pueblo pequeño de tres mil habitantes. Hay gente que me ve como una persona diferente pero me considero muy normal: la pequeña de los tres hijos de un carnicero, que intenta estar siempre ocupada en algo porque odia el sedentarismo, y que trabaja para poder pagar las deudas. Luego está el *trail running*, que se ha convertido en mi estilo de vida, aunque el deporte sea para mí solo una afición y no me guste vivir de él, prefiero tener un puesto de trabajo independiente.



■ Cronoescalada al Tobazo (Candanchú) 2013

trando en este mundo en el que vivo ahora. En julio del 2010 corrí mi primera carrera de montaña, Zuzenien (Kilómetro Vertical de Xoxote), y me di cuenta de que no me des- envolvía mal en este terreno.

La preparación

Cuando empecé a correr lo hacía por mi cuenta, sin seguir ningún plan de entrenamiento. Así que todos los días hacía la misma distancia y en el mismo tiempo, vamos, que no prosperaba nada. En alguna ocasión le pedí consejo a mi hermano, que corre en asfalto desde hace muchos años, y me pasó algún libro, pero era incapaz de cumplir los planes, como por ejemplo acabar mi primera carrera de 10 km. Por esa razón decidí empezar con un profesional. Desde el 2009 me entrena Etor Mendia. Ahora sólo me preocupo de escoger las carreras de la temporada, que va desde marzo hasta octubre, y de cumplir con el plan que él me prepara.

En invierno hago cross, travesía y esquí alpino, con vistas a la temporada de monte. También es época de ir al gimnasio (aunque no me guste nada). Cuando acaba la temporada me gusta hacer un poco de asfalto también. En el 2012, corrí mi primer maratón de asfalto, en Donosti. Siempre tenía ilusión de hacerlo. De hecho, el gusanillo de correr surgió cuando hace años acompañé a mi hermano Iker al maratón de Donosti.

Como preparación para las carreras de montaña, hay días en los que salgo con la bi-

Termino la temporada 2014 como subcampeona mundial de la ISF ¡Querer es poder!

cicleta de carretera. Es una buena práctica para trabajar las piernas sin el impacto de correr. En septiembre de 2013 me animé a hacer el recorrido corto de la cicloturista de Larra Larrau; disfruté mucho, aunque correr me llena más.

Introducción a las carreras por montaña

No corrí mi primera carrera por montaña hasta julio de 2010. Aunque mi pareja y otros amigos me animaban a ello desde hacía tiempo, siempre les decía que no correría por el monte. Era la época en que lo hacía en asfalto y me costó bastante cambiar de idea, pero una vez que probé me gustó.

Durante ese año participé en varias carreras por montaña. Poco después, una persona muy especial me consiguió el dorsal para el maratón de Zegama-Aizkorri del 2011, y empecé a correr más en serio. Después de la Zegama-Aizkorri me llamaron de la Euskal Selektzioa y acabé el año tomando parte en

la copa del mundo.

En el año 2012 corrí con la Euskal Selektzioa pero sufrí una luxación de hombro en el maratón de Zegama-Aizkorri y mi copa de mundo se quedó sin posibilidades. Fue un comienzo de temporada muy malo. No solo por esa lesión y por varios esguinces de tobillo, sino por las sensaciones que tenía. Cuando parecía que me iba recuperando de una cosa me lesionaba de nuevo y así media temporada. Pero, como se suele decir, nada pasa por casualidad y de todo se aprende... y pienso que si me pasó lo que me pasó sería por algo. Aprendí que lo más importante es disfrutar con lo que se hace y esto no siempre va unido a conseguir buenos puestos. Hay que disfrutar corriendo, si encima te clasificas bien, mejor que mejor. Y si además ganamos, ¿qué más se puede pedir?

Temporada 2013

El año 2013 empecé por mi cuenta, corriendo las carreras que me iban apeteciendo. Mi objetivo era correr la Zegama-Aizkorri; quería quitarme la espina que tenía clavada desde el 2012, cuando no pude acabar, y después operarme del hombro. En principio la intervención sería en junio, por lo que no me podía comprometer con nadie, ya que seguramente no podría acabar ninguna copa. Pero me sentía muy bien en las carreras, estaba haciendo buenos puestos y, como meterse en quirófano en pleno verano no era muy aconsejable, fui retrasando la operación. Al final, el 27 de septiembre me operé.

¡No sabría decir cuántos dorsales me vestí en la temporada 2013! Corrí la última carrera, el Kilómetro vertical de San Donato, el 22 de septiembre.

La de 2013 resultó ser una temporada igualable pero no mejorable, en cuanto a satisfacción personal, sensaciones y disfrute. En lo relativo a la clasificación, sabía que eran mejorable, aún siendo consciente que no era tarea fácil.

Pero llego la temporada 2014...

Subcampeona del mundo 2014

Pensaba que lo del 2013 no se podía mejorar y mira como son las cosas. La temporada 2014 ha sido surrealista... Soy consciente de que probablemente sea algo puntual, por lo que intento tener los pies en la tierra y disfrutar del momento. Pero lo que está claro es que, independientemente de los títulos conseguidos, lo que estoy viviendo nadie me lo va a quitar. Al final es lo que más importa. Lo material se deslucе, se aja, se estropea, el dinero se gasta, pero los sentimientos quedan dentro para toda la vida.

Nunca me habría imaginado que podría estar corriendo al mismo nivel que mujeres que me parecían "extraterrestres", en el buen sentido. Gente que admiras, que son mis referentes. Verme con ellas en las carreras, escucharles la respiración... se me hace muy raro.

Esta temporada me he estrenado en una nueva modalidad, los ultras. Participé en mayo en la "Transvulcania", en la isla de La



■ Dolomites Skyrace 2014.
Tercera posición

Palma (Canarias). La carrera me pareció maravillosa por su recorrido, por el trato recibido y porque subí al podio. ¿Qué si fue dura la prueba? La respuesta es que fue un regalo a todas las horas de entrenamiento y esfuerzo anterior. Si no he corrido más ultras es porque, sencillamente, hacen falta muchas horas de entrenamiento y cuesta mucho compaginar trabajo, entrenamiento y descanso. Aunque sé que volveré a correr algún otro ultra el año que viene.

Además, en 2014 he corrido en un montón de carreras. Incluida la emblemática Zegama-Aizkorri, donde fui la tercera mujer en la meta. Disfrutando más o menos, por sitios más o menos bonitos, bajo un sol abrasador, lluvia, nieve... Para mí no hay nada como correr en casa, en tu lugar de entrenamiento, donde pasas un montón de horas sudando, al lado de tu familia, amistades y gente que

te admira. ¡Correr escuchando tu nombre, dándote ánimos, oyendo chillidos...! Terminó la temporada como subcampeona de la International Skyrunning Federation y Campeona de la Copa de España FEDME. ¡Querer es poder!

Temporada 2015

Tan importante como vivir y disfrutar del presente es saber que hay un futuro. El planteamiento es, como hasta ahora, intentar mejorar, vivir nuevas experiencias y disfrutar.

Algo más

Con este deporte y modo de vida he hecho grandes amistades. He conocido a grandes deportistas, gente con tus mismos quebraderos de cabeza. ¡Parece mentira las relaciones que surgen! Personas que durante días son como tu familia, de las que recibes cariño y apoyo, con las que compartes techo, discusiones, alegrías, euforias y grandes momentos. Pero, sobre todo, con tu misma pasión por el deporte y la naturaleza.

Gracias a mis sponsors, a LA SPORTIVA MULTIPOWER, Julvo, BES-T, Izadi Kirolak y Digiproject. A todas mis amistades, que me avitualláis en las carreras, me animáis, me paráis por la calle pidiendo fotos y para felicitar-me. A quienes me seguís en las redes sociales, hacéis algún comentario o dais un simple "Me gusta". A mi familia, que nunca falla. A mis amigas y a mi cuadrilla. Y sobre todo a losu, mi pareja, sherpa, animador y fotógrafo. Sin olvidarme de mi entrenador, Etor Mendia, ambos "hacemos un buen equipo". □

■ IV Kilimon Trail de Mendaro (2014)



FOTOS IOSU JUARISTI ZABALA

No hay nada como correr en casa, donde entrenas, escuchando tu nombre, dándote ánimos, oyendo chillidos

■ Campeonato del Mundo Km Vertical Chamonix (2014)

