



# Iniciación al desierto

Adentrarse en el desierto corriendo día a día, vivir la experiencia de los espacios abiertos y la libertad nómada de las carreras por etapas es el sueño de muchos runners. La 100 Kilómetros del Sahara, que este año ha celebrado su octava edición en el desierto tunecino, abre la puerta a este mundo: con una organización impecable y un respaldo absoluto de los corredores tanto en avituallamientos como en seguridad, nadie acaba sin la correspondiente medalla de *finisher*.

En el mundo de las carreras en pleno desierto, al igual que en la religión musulmana, existe La Meca. Dicho en términos atléticos, la carrera a la que todos hemos deseado acudir -y tarde o temprano acudiremos, al menos una vez en la vida- es, obviamente, el Marathon des Sables.

El problema es que se trata de una de las carreras más exigentes del mundo, no sólo desde el punto de vista físico -por la enorme distancia que se recorre y la autosuficiencia alimentaria a que se obli-

ga al atleta- sino mental. Por eso, como cuando empezábamos a montar en bicicleta, necesitamos de los "ruedines" para auxiliar a nuestro pobre equilibrio. Éste es, pues, el sentido de una carrera como la 100 Kilómetros del Sahara, ya que viene a cubrir las necesidades de quien desea iniciarse en pruebas por etapas en el desierto. Sorprendentemente, es de los pocos eventos perfectos para abrir de una manera progresiva las páginas de un currículo de carreras en plena naturaleza.

## La filosofía

Organizada por Zitoway, un equipo italiano con una dilatada experiencia y profesionalidad en estos menesteres, se desarrolla en Túnez a mediados de marzo (la edición 2006 tuvo lugar entre los días 9 y 15) y recorre una distancia que, a diferencia de lo que indica su nombre, ronda los 120 kilómetros.

La prueba se desarrolla por etapas, pernodiando en campamentos, que se desmontan al partir los corredores cada mañana para ser montados en el siguiente

Texto: Carlos García Prieto  
Fotografías: Mauro Cottone

punto. Las tiendas bereberes, con espacio para seis personas, forman un arco en cuyo centro se encuentran las tiendas de la organización donde se dispone de comedor, asistencia médica, teléfono vía satélite, duchas, fisioterapia y, como se dice por estas tierras, del wáter más grande del mundo.

Hay que decir que la organización tiene como objetivo declarado que todos acaben la prueba, por lo que incluso los corredores que no consiguen terminar alguna etapa y son recogidos, si lo desean, pueden seguir en carrera con la pertinente penalización.

### Las etapas

#### Etapa 1 (24 km)

##### Chenini-Garat Eddouiri

Los primeros 5 kilómetros, por camino de montaña con mucha piedra suelta, se convierten en un duro inicio, aunque dan paso a una pista que, con pequeños repechos, nos guía hasta la llegada.

Este año, para complicar el desarrollo de la prueba, un constante viento -lógicamente, en contra- acompañará a los corredores durante todos los días.

#### Etapa 2 (18 km diurnos y 8 nocturnos)

##### Garat Eddouiri-Campo Laaraj

Esta es una etapa puramente de desierto, con pistas anchas y lenguas de arena traídas por el viento que dificultan el paso; con suaves ondulaciones que alternan con terreno de piedra suelta. Grandes horizontes se abren a los corredores para dar una idea de las dimensiones del ser humano frente al universo.

Después de comer e intentar descansar entre los remolinos de arena, por fin el viento se calma para facilitar la salida de la etapa nocturna. Unos 8 kilómetros balizados con luces químicas de color azul -rojo en los tramos peligrosos- y salidas en parejas. Incluso los propios corredores están obligados a llevar en la espalda otra baliza, de forma que la noche se convierte en un baile de luciérnagas al cual están todos invitados.

#### Etapa 3 (42 km)

##### Campo Laaraj-Aouinet Essbat

Por fin, el ansiado maratón... Las condiciones son más duras de lo espe-

rado. El recorrido cuenta con una sola recta de 30 kilómetros a la cual hay que añadir un fuerte viento en contra para que el resultado se resume en una jornada ardua y penosa.

Se realizan tres grupos que, por orden inverso de clasificación, salen con una hora de diferencia cada uno. Ni un solo participante se plantea la posibilidad de abandonar.

La separación por grupos hace que siempre se encuentre gente durante la prueba, de manera que sea más llevadera y, además, represente un sistema de seguridad añadido a la ya impecable organización.

#### Etapa 4 (28 km)

##### Aouinet Essbat-Ksar Ghilane

Quien piensa en desierto piensa en arena. Y, desde luego, arena sí la hay. Alrededor de 8 kilómetros después de la salida, se entra en unos de los mayores erg de dunas del Sahara.

Con banderas de colores fluorescentes y controlados por quads de la organización, cada participante inicia su peculiar vagar por las dunas, buscando la arena más dura para acelerar la marcha.

Hay quien va derecho hacia la bandera como un tanque; el más experto intenta leer el camino. Hay quien se descalza y quien se sienta a disfrutar de la etapa más bonita, pero todos en un lento goteo van pasando bajo el arco azul que marca la llegada en el oasis de Ksar Ghilane.

El viento, como para despedirse, se levanta al final de la etapa con furia, ensañándose con los últimos y obligando a Adriano Zito, organizador de la prueba, a hacer un pequeño grupo y guiarlo con los quads a través de la tormenta, ante la negativa de estos a ser trasladados en coche a la llegada.

Todos, absolutamente todos, terminamos la prueba y nos colgamos orgullosos la medalla de *finisher*.

#### Más info:

[www.100kmdelsahara.com](http://www.100kmdelsahara.com)

#### Clasificación

1. Alessandro Lambriachini (Italia) 9h01.16 • 2. Adel Chayeb (Marruecos) 9h05.51 • 3. Fabrizio Ferraresi (Italia) 9h27.02.

# PowerBar

Be great.

## PURA ENERGIA!



**Haile Gebrselassie**  
Primer triatleta africano  
a vencer un maratón de 100 km.  
Consumidor de PowerGel  
desde 1998.

### PowerBar PowerGel



Para energía instantánea durante la práctica del deporte

Distribuido en exclusiva en España,  
Portugal y Andorra:  
[www.vicsportsafers.es](http://www.vicsportsafers.es)  
[www.powerbar-spain.com](http://www.powerbar-spain.com)  
tel. 972 26 82 99 - Fax 972 27 22 87