

# De la montaña al mar cruzando dos países

Te presentamos el espectacular Grand Raid du Cro-Magnon

De la mitad de los Alpes del Sur al corazón de la Costa Azul, corriendo de Italia a Francia más de 100 km. De eso trata una de las pruebas más interesantes del mundo, una histórica dentro del panorama de carreras de ultrafondo de montaña y, como le gusta recordar a la organización, reservada para personas entrenadas y en buena condición física; curiosa puntualización... ¡nunca se me hubiese ocurrido!

POR CARLOS GARCÍA PRIETO / FOTOS: FLASH SPORT Y C.G.P.

El pasado sábado 3 de junio se dio la salida de la sexta edición del Grand Raid du Cro-Magnon, una carrera de "ultra-montaña", nuevo "palabro" con el que quiero definir carreras de ultrafondo en montaña, es decir, más largas de los famosos 42 km. Y desde luego más empinadas.

Alrededor de 102 km por caminos GR siguiendo la antigua ruta de la sal, con 5.400 m de desnivel positivo y 6.400 m de desnivel negativo, separan las poblaciones de Limone (Italia) y Cap D'Al (Francia), justo al lado del Principado de Mónaco. El tiempo máximo autorizado para el recorrido es de 30 horas, incluyendo obviamente cualquier tipo de descanso; la salida es a las 5 de la mañana y la hora máxima de llegada son las 11:00 del día siguiente.

La carrera se supone que es en autosuficiencia alimentaria, es decir, que cada uno debe ser capaz de valerse por sí mismo en cuanto al alimento, pero la organización, en un gesto de magnificencia (os aseguro que se agradece mucho) planifica seis puestos de avituallamiento a lo largo del recorrido, algunos de los cuales están excelentemente suplidos, aunque todos ellos son muy bien recibidos. Las distancias entre ellos, sobre todo entre los primeros, hacen que la reserva de víveres sea básica para mantener un nivel energético alto y poder terminar la carrera.

El recorrido es simplemente fantástico. La salida se da en las pistas de esquí de Limone, en un valle idílico. Por una pista zigzagueante subimos directamente al Col de la Boaria (2.100 m) ya que la organización se ha visto obligada este año por unas recientes nevadas a reducir en unos pocos kilómetros -los más peligrosos- el recorrido. Allí, siguiendo un camino por media ladera vertiginosa, pasamos por Fort Pepin y tomamos el sendero balizado.

El primer avituallamiento tarda en aparecer, y lo aprovechamos bien, ya que inmediatamente después subimos a la cumbre de la carrera, a 2.455 m de altura. Para que no haya dudas, se llama Cumbre 2.455... ¡Muy original! Llegar arriba merece la pena,

## CARGANDO CON TODO EL EQUIPO

### MATERIAL OBLIGATORIO

(Puede ser controlado por la organización en cualquier momento)

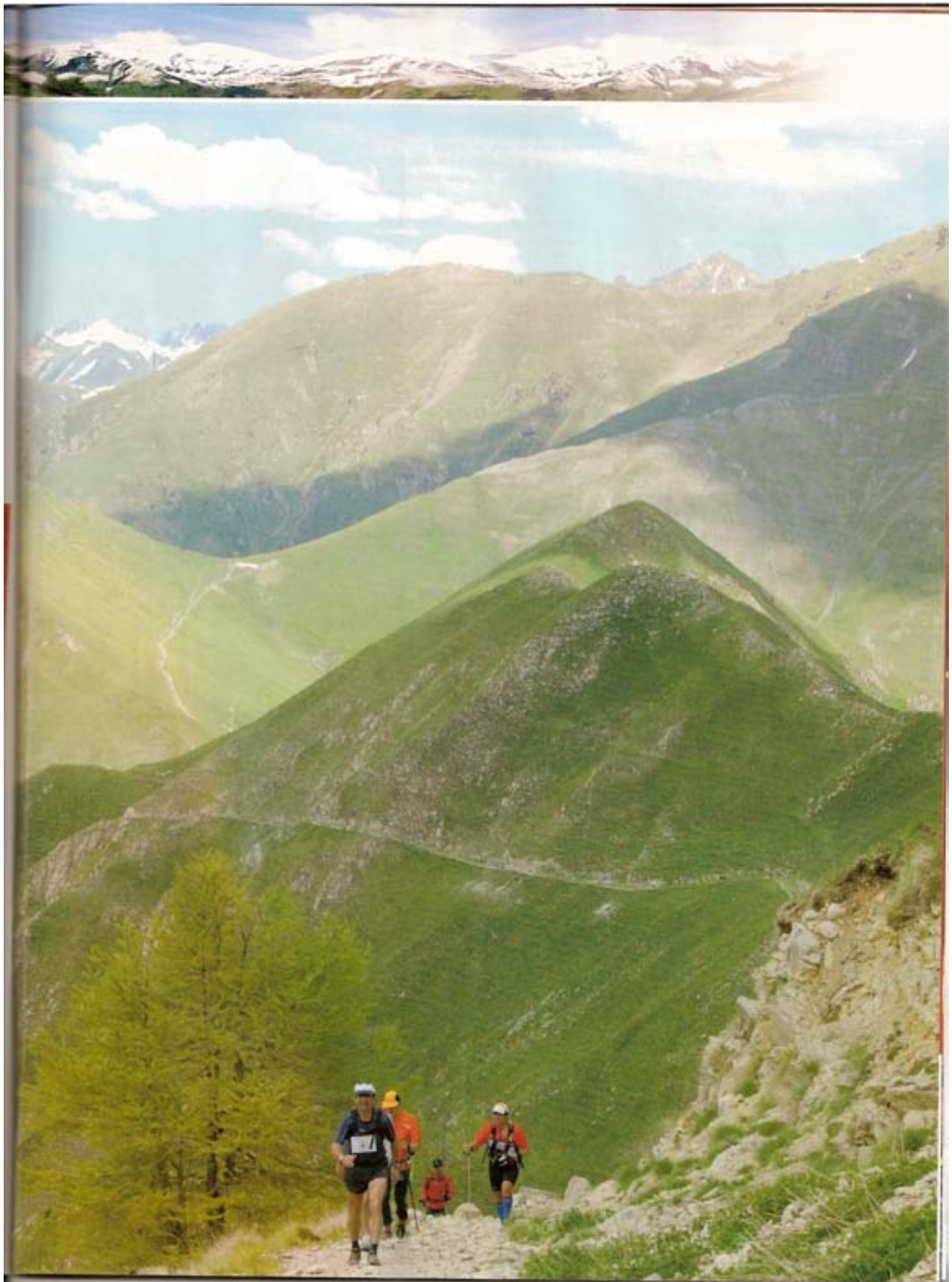
- Mochila ligera
- Lámpara y pilas de recambio
- Manta de supervivencia (de las ligeras plegadas)
- Contenedor para 1-5 litros de agua
- El libro de ruta, entregado con el dorsal
- Cortavientos o ropa de abrigo
- 4 Imperdibles
- Venda elástica adhesiva
- Reserva alimentaria
- Silbato

### MATERIAL RECOMENDADO

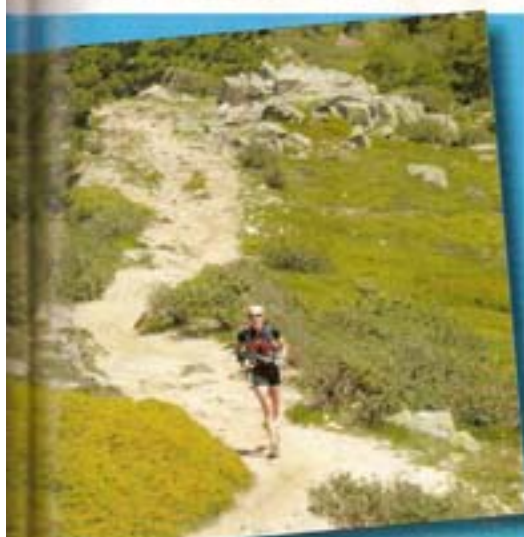
Este listado se basa en mi experiencia y el hecho de que, aunque sea una carrera balizada, estamos en montaña y nos podemos encontrar solos en algún momento.

- Gorra
- Gorro de abrigo
- Guantes
- Crema solar
- Sales para el agua
- Mechero
- Brújula
- Pequeña navaja
- Cordón
- 5 Imperdibles
- Anti-inflamatorio









ya que la vista desde la cuerda quita la respiración. A nuestros pies se extiende toda la cadena montañosa y al fondo el objetivo; el mar azul. La verdad es que parece lejos...

Los sube y baja se suceden y los valles que nos encontramos van siendo cada uno más bonito que el anterior. La carrera tiene mucha más bajada que subida, y eso se nota no sólo en el recorrido, sino en la altitud del mismo.

Los Alpes del Sur dan paso a los Alpes Marítimos, mucho más bajos, y las temperaturas se empiezan a hacer mejores.

Llegamos a Sospel, pequeño pueblo en medio de las montañas en el kilómetro 72,2, donde paramos para tomar un respiro después de una larguísima cuesta abajo de más de 10 km (los cuádriceps están muy cargados).

Unos estiramientos ligeros, un bocadillo de jamón serrano, y a seguir en marcha; el truco de estas careras es no pararse mucho, ya que la mente juega muy malas pasadas si nos ponemos cómodos.

Dos pequeñas subidas, un bonito valle ondulado después, y llegamos al avituallamiento del Col de Banquettes, donde siguiendo la misma teoría, engullimos algo rápido y a trepar hacia la cima de Baudon por una pendiente pedregosa de más del 20%. La accidentadísima bajada, con algún que otro susto, da paso en poco tiempo a una zona habitada. A partir de aquí la carrera se desarrolla entre estrechos caminos y trazados urbanos, con lo que se hace muy amena.

La avanzada hora, más de la una de la mañana, hace que todo parezca desierto. La sensación es extraña. La última subida, la que más duele, nos lleva a los altos de Mónaco, desde donde tenemos una vista espectacular del principado y apreciamos los más de 500 m de desnivel que nos separan de la meta, a recorrer en unos dos kilómetros.

Deseando llegar, rodamos (más que corremos hacia abajo), y poco antes de las 2 de la mañana atravesamos la meta, en la Playa Marquet, después de algo menos de 20 horas corriendo por el monte. El primer clasificado de las últimas 5 ediciones, Marco Olmo, de 58 años (han leído bien; increíble, no?), llegó en 10 horas y 1 minuto. El último en casi 28 horas y media.

La organización da la posibilidad también de correr el Neander-Trail, la "mini" carrera nocturna de 56 kilómetros que sale de la mitad del recorrido de su hermana mayor y llega al mismo punto. Para terminar ambas, un consejo práctico que vale por varios: Calcular la hora de llegada y organizar el hotel -o llevarse un saco de dormir- puede ahorrarnos pernoctar en una tumbona de playa; os aseguro que son muy incómodas.

Más información sobre la prueba en:  
[www.croma-gnon-extremerrace.com](http://www.croma-gnon-extremerrace.com)  
[www.ultrarun.es](http://www.ultrarun.es)  
[carlos@ultrarun.es](mailto:carlos@ultrarun.es)

La festa de la cursa !



Diumenge  
 17 Setembre 2006  
 a Céret (66)

4 "lites" bipède 2006

2000 corredors dins la ciutat  
 Regal o dolç

Cursa 20km, Cursa 6.5km

Cursa per a la marató

Records inoblidables

Animació bandes i bodega

Espectacle Salsa Latina

Sardanes Céretanes

Sabors Mediterrànies

Festa Catalana el divendres al vespre

Menú Bandes el diumenge a migdia

Amistat i germanor



Ronde Céretane

BP 222

66402 CÉRET cédex

[www.rondeceretane.com](http://www.rondeceretane.com)

