

Ultrafondo



CÓMO VENCER A LOS 4.900 KILÓMETROS

Mañana arranca la Race Across America para el navarro Javier Iriberry

Es la carrera más dura del mundo porque recorre Estados Unidos de costa a costa en una sola etapa y en un máximo de 12 días

Diario de Navarra contará jornada a jornada la aventura del ultrafondista navarro en carreteras americanas



MARTA MARTÍN
Pamplona

El 592 es un número que va a marcar a Javier Iriberry para el resto de su vida. Es su dorsal en la Race Across America (RAAM), una aventura única para él y para los seis miembros del equipo de apoyo que ya están con él en Estados Unidos.

Es única porque el ultrafondista

navarro sólo piensa intentar abordarla una vez. El esfuerzo físico, económico y mental tampoco permiten que sea posible probarla más de una vez. Si consigue terminar la carrera, Iriberry habrá completado antes del 24 de junio los 4.900 kilómetros que separan Oceanside (San Diego) de Annapolis (Washington).

Pero esto no es todo. "La carrera no es sólo cruzarse EEUU, sino que

tienes una bajada muy grande, dos desiertos, la subida hasta el punto alto de más de 3.000 metros de altura...", explica Iriberry. Además de la distancia entre llegada y meta, el pamplonés tendrá que hacer frente a 5.400 metros de desnivel acumulado, a las diferentes temperaturas (entre 40 y 50 grados en los dos desiertos), a los cambios meteorológicos y a cualquier imprevisto que pueda suceder en los doce días de carrera. Para sumarle más presión, la prueba, que está encuadrada en la Copa del Mundo de ultrafondo, es a una sola etapa y cuenta con tres puntos de corte -si el corredor llega más tarde de lo que la organización ha estipulado, es eliminado-. Esto obliga a los participantes a dormir una media de dos o tres horas diarias y de realizar las típicas acciones del día a día, como lavarse los dientes, encima de la bicicleta.

Por todo esto es por lo que la RAAM es conocida como la carrera de ultrafondo más dura del mundo. Y por lo que Javier Iriberry sólo la va a intentar, en principio, una vez. El momento ha llegado para él, y es ahora. Hoy se pondrá en marcha para enfrentarse a 4.900 kilómetros irrepitibles.

Cobertura especial del Diario
La aventura de Javier Iriberry tendrá una cobertura especial en Diario de Navarra. Día a día, Marta Martín escribirá una crónica en el periódico del devenir del ultrafondista en la RAAM. La carrera de Iriberry puede seguirse también en www.javieririberri.com, www.raacecrossamerica.org, y en las cuentas de facebook ([javieririberri](https://www.facebook.com/javieririberri)) o twitter ([javieririberri](https://twitter.com/javieririberri)).



Iriberry disecciona los seis puntos clave de la RAAM

1. EL ASCENSOR DE CRISTAL

"Cuando salimos subimos como a unos 1.000 metros y tenemos una bajada al primer desierto. Es una bajada en la que hay que tener cuidado porque tiene muchísimo porcentaje, muchísimas curvas y suele haber muchas caídas".

2. LOS DOS DESIERTOS

Aquí se encuentran Borrego Springs y la Reserva de los Indios Navajos, los dos desiertos de la RAAM. "Ambos están a 50 metros por debajo del nivel del mar y las temperaturas son entre 40 y 50 grados. El sol es tremendo. En este punto se empieza a retirar gente".

3. DURANGO, EL PUNTO 1

Es el primer punto de control de la carrera. "Es un sitio comprometido. Tenemos 81 horas para llegar hasta él y hacer más de 1.000 kilómetros. Es muy comprometido porque gran parte del porcentaje del desnivel acumulado en la RAAM está en esta primera parte hasta llegar a Durango".

4. WOLF CREEK PASS (3.309m)

Es el punto más alto de la carrera, en el que los corredores suelen sufrir mal de altura. "El frío y el cansancio serán determinantes para enfrentarse a esto, después de haber cruzado dos desiertos. Evidentemente lo que te afecta aquí es la altura. Espero que no nos muramos de frío, esto puede ser tremendo".

Ultrafondo

Datos curiosos

5.400

METROS DE DESNIVEL acumulado tiene la RAAM en los 4.900 kilómetros.

30%

MÁS DE RECORRIDO tiene la RAAM respecto al Tour de Francia de 2018.

3

BICICLETAS ha llevado Javier Iriberry a Estados Unidos.

100

BARRITAS ENERGÉTICAS y GELLES serán imprescindibles para su nutrición

6

PERSONAS forman el equipo de apoyo de Iriberry, lo mínimo

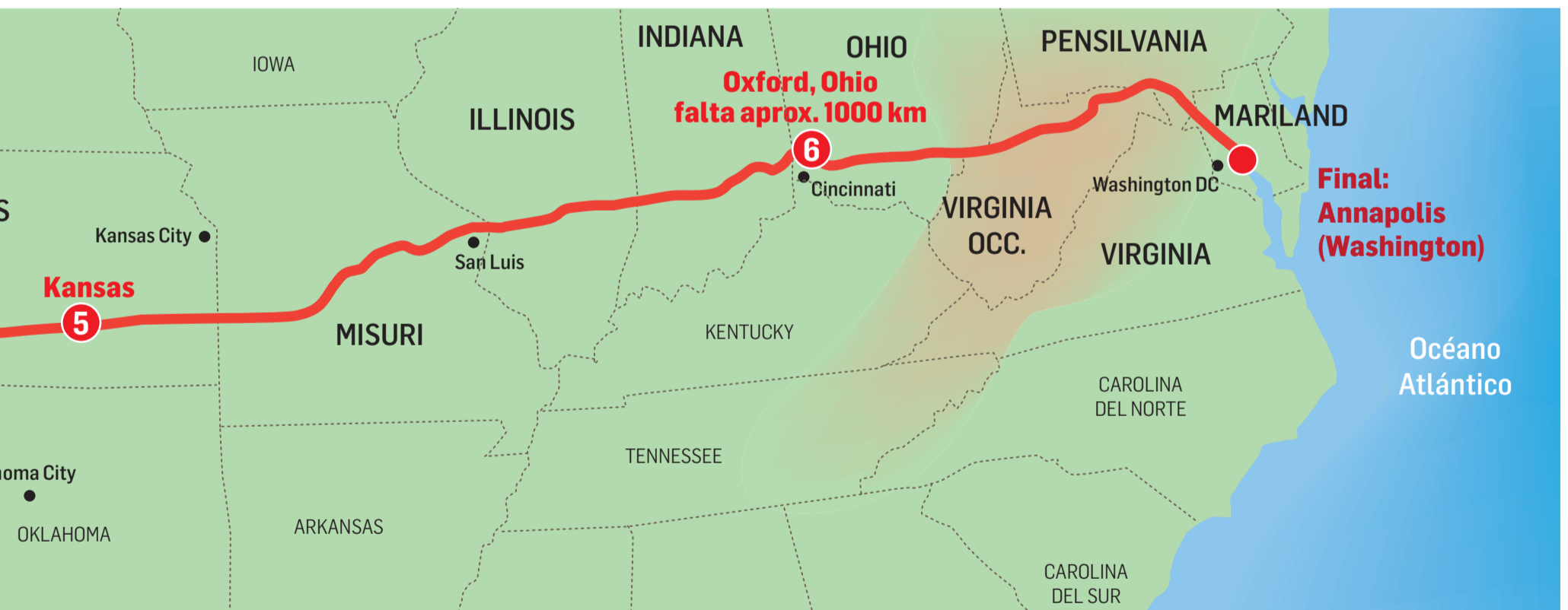
3.309

METROS es el punto más alto



El pamplonés Javier Iriberry afronta su mayor reto deportivo como ultrafondista en Estados Unidos.

CALLEJA



5. KANSAS

Kansas es una recta de más de 700 kilómetros, prácticamente sin variación en el paisaje, en la que el factor más peligroso es el viento. "Me preocupa haber llegado aquí o no. La recta esta debe de ser interminable. Si tienes el viento a favor, puedes ir más o menos bien, pero si lo tienes en contra, el tiempo no pasa porque la velocidad no te acompaña. En este punto es interesante no pensar en los kilómetros que has recorrido, sino en las horas que tienen que pasar, pensar en las horas que hay hasta el próximo cambio en la luz. En estos momentos lo que haces es que pasen las horas, como decimos Mikel Baráibar (un amigo ultrafondista) es tirar el día".

6. LOS ÚLTIMOS 1.000 KILÓMETROS

"Dice todo el mundo que si pasas Kansas, prácticamente tienes asegurado llegar a meta. Esta última parte es la que menos me importa porque en los últimos 1.000 kilómetros ya has pasado lo peor: los desiertos, el mal de altura... Sin embargo, la última parte es muy navarra porque es muy verde, tienes algún puerto, pasas el río Mississippi, pasas la cordillera de los Apalaches... Si hemos llegado aquí con tiempo, está hecho".