

ABRIENDO CAMINO

MI VIDA COMO CORREDOR
DE ULTRA TRAIL



RYAN SANDES

STEVE SMITH

PRÓLOGO: TIM NOAKES

Abriendo camino
Mi vida como corredor de ultra-trail

Ryan Sandes
con Steve Smith

Traducción de Laura Fernández



ABRIENDO CAMINO

MI VIDA COMO CORREDOR DE ULTRA-TRAIL

Ryan Sandes - Steve Smith

¿Qué se necesita para realizar una carrera de seis días en el desierto más recóndito del mundo? ¿O para correr más de 160 kilómetros en un solo día en altitudes que podrían dejarte sin respiración simplemente caminando? Más aún, ¿qué se sentirá después de ganar todas esas carreras? Esta es la historia de Ryan Sandes, la superestrella internacional de los ultramaratones.

Abriendo camino es el relato de la vida de este intrépido deportista, sus experiencias como aficionado y de cómo se convirtió en el atleta más importante en este tipo de competiciones. En su libro, Sandes nos cuenta detalles de sus regímenes de entrenamiento, estrategias de carreras y de sus aspiraciones para el futuro.

Los deportistas más entusiastas disfrutarán de este relato repleto de adrenalina en el que tanto corredores principiantes como los aspirantes a profesionales podrán beneficiarse de sus consejos y experiencias.

ACERCA DE LOS AUTORES

Ryan Sandes saltó al panorama internacional de los ultramaratones en 2008, año en el que ganó la Gobi March, una carrera de siete etapas, 250 kilómetros a través del agreste desierto del Gobi. Posteriormente se convirtió en el único deportista en ganar todas las carreras en las series de los Cuatro Desiertos. Es ganador también de las prestigiosas carreras de Australia, Hong Kong, Islas Canarias y la Patagonia. Todo esto le ha valido para confirmarse como uno de los mejores corredores de ultramaratones del mundo.

Steve Smith es un exitoso editor de revistas y autor de múltiples biografías deportivas.

ACERCA DE LA OBRA

«El libro de Ryan Sandes no es tan solo la historia de la extraordinaria vida de este atleta; la lectura de *Abriendo camino* aportará a los lectores un conocimiento extraordinario, así como una multitud de consejos que Ryan ha conseguido compitiendo muchos años.»

DEAN KARNAZES

Índice

Portadilla

Acerca del autor

Prólogo de Tim Noakes

Prólogo de Dean Karnazes

1. Mi familia: es complicado
2. De los zapatos de baile a las zapatillas de deporte
3. Las arenas del Gobi
4. Y más arena
5. Redención en la jungla
6. Otro desierto, pero también un oasis
7. Demostrar algo, seguir adelante... y luego volver a demostrarlo
8. Correría 100 kilómetros y luego 100 más... y lo odiaría
9. La virgen de las 100 millas
10. De coches de carreras, karma y viejecitas
11. La mejor carrera de 100 millas que he corrido en mi vida, a pesar de quedar segundo
12. Subir un poco, bajar mucho... y luego otra vez arriba
13. Fueron los mejores tiempos, fueron los peores tiempos
14. Lecciones aprendidas

Palmarés

Agradecimientos de Ryan Sandes

[Agradecimientos de Steve Smith](#)

[Fotografías](#)

[Otros títulos que te gustarán](#)

[Créditos](#)

Prólogo

Por muchas cosas que creamos saber y comprender, existen ciertos fenómenos que quizá no lleguemos a entender nunca. A esos acontecimientos los llamamos enigmas. O incluso milagros. Y Ryan Sandes es uno de ellos.

Ya sabemos lo que tiene que hacer cualquier atleta de élite para alcanzar el éxito. Primero hay que empezar de muy joven y entrenar durante años. Y comenzar corriendo distancias cortas en los entrenamientos —unos cuantos kilómetros cada vez—. Y a medida que se van aumentando las distancias, de forma que después de unos cuantos meses se es capaz de correr durante treinta minutos sin parar, se puede empezar a pensar en correr una buena distancia de, pongamos, unos cinco kilómetros. Si la cosa sale bien, y en función del nivel de compromiso y disciplina, el atleta podría plantearse entrenar con distancias más largas para poder participar en carreras de diez kilómetros. Y después de muchos meses, quizás años, corriendo carreras de diez kilómetros, podría sentirse tentado de dar el siguiente gran paso y participar en una carrera de veintiún kilómetros. Porque, aunque una carrera de veintiún kilómetros solo es un poco más del doble de una distancia de diez, para completar esos once kilómetros de más, se necesita, por lo menos, el triple de esfuerzo.

Luego, después de un año o más de sumar carreras de veintiún kilómetros al repertorio, se enfrenta al reto final, el que jamás podría haber imaginado cuando empezó: el maratón de 42 kilómetros, el Everest de la gran mayoría de corredores aficionados de todo el mundo.

Pero en Sudáfrica la situación es ligeramente distinta. Porque solo aquí hay un escalón más. Solo aquí existe el objetivo definitivo para el corredor aficionado comprometido, un ultramaratón de 56 kilómetros como el de Two Oceans o el Comrades Marathon, de 88 kilómetros. Pero incluso en Sudáfrica, ahí es donde acaba el reto para casi todos los corredores de maratones: 88 kilómetros en un solo día. Ni un paso más.

Después de haber corrido muchas carreras de esa clase, en numerosas ocasiones me he preguntado (como decenas de miles de otros corredores de ultramaratones sudafricanos), por qué nunca me plantearía, ni por un momento, participar en una carrera más larga que el Comrades Marathon de 88 kilómetros.

Parte del motivo (tenemos que admitirlo) es que la mayoría de nosotros somos actores y necesitamos de un público que nos inspire. Por eso nos resulta sencillo participar en el Two Oceans y el Comrades con la seguridad de saber que habrá millones de personas presenciando nuestro esfuerzo, ya sea desde los márgenes de la carretera o a través de algún canal de televisión nacional. Por eso no le vemos sentido a aventurarnos ni un kilómetro más. ¿Una carrera de 100 a 160 kilómetros? Es una auténtica locura.

¿Y una carrera de 250 kilómetros de siete días, dividida en seis etapas, en la que, durante gran parte del camino, nos tengamos solo a nosotros como única compañía? ¿Y lo que es más importante, que estaríamos solos con nuestros propios pensamientos? ¿Y has mencionado que la carrera sería por la arena, bajo el calor del desierto o en el frío más extremo, o en la humedad y los peligros constantes de la jungla amazónica? ¿O quizás a una altitud de dos o tres kilómetros? Por favor, ¿es que te has vuelto loco?

En este libro, Ryan Sandes nos abre la puerta a esa locura. Y su historia provoca preguntas que desafían seriamente nuestro cómodo entendimiento de la ultra resistencia y el entrenamiento necesario para conseguir dominarla. Porque a lo largo de su carrera, Ryan ha destruido casi todos nuestros prejuicios sobre lo que se necesita para convertirse en

uno de los mejores corredores de ultramaratonos del mundo. Y si no podemos explicar por qué y cómo ha conseguido lo que ha conseguido, ¿de verdad podemos los científicos afirmar que comprendemos como es debido lo que profesamos como verdades indiscutibles?

He aquí los hechos que tenemos que comprender y a los que queremos dar explicación.

El padre de Ryan es un corredor de ultramaratonos sudafricano, un veterano del maratón Two Oceans, de 56 kilómetros. Ryan crece sin demostrar mucho interés por correr; en realidad, se describe a sí mismo como un fiestero. En junio de 2006, unos amigos con los que ha participado en algunas carreras cortas, se inscriben en una media maratón de veintiún kilómetros. Como el padre de Ryan es corredor de maratones, Ryan se apunta a disputar el maratón completo. Durante el entrenamiento consigue correr una distancia de diecinueve kilómetros, a lo largo de los cuales tiene que parar y seguir caminando en numerosas ocasiones. Pero está decidido y corre el maratón siguiendo el paso de la mujer que encabeza a las féminas durante treinta kilómetros de desfondarse y acabar la carrera en 3:28:45. Entonces decide que romperá la barrera de tres horas en su siguiente maratón, un objetivo jamás alcanzado por su padre.

Entrena un poco más fuerte y corre su siguiente maratón a principios de 2007; lo acaba en 3:08. Algunos meses después reduce el tiempo hasta 3:01. Empieza a entrenar con más regularidad y comienza a participar en carreras de montaña, en las que termina cerca de los ganadores.

En octubre de 2007 manda su formulario de inscripción para la Gobi March, un ultramaratón de 250 kilómetros dividido en siete días y seis etapas, que se celebraría en junio de 2008. Otros corredores con más experiencia le recuerdan que se trata de una carrera de 250 kilómetros, que la distancia máxima que él ha corrido en su vida son 42 kilómetros y que estas carreras son autosuficientes, lo que significa que tendrá que llevar consigo todo lo que necesite para la carrera desde el principio.

Pero él no se deja intimidar y empieza a prepararse de forma intensiva con el entrenador local Ian Waddell. La primera etapa del ultramaratón del Gobi consta de cuarenta kilómetros. Ryan adopta un ritmo conservador y no tiene ni idea de cómo está corriendo. Cuando le faltan ocho kilómetros para llegar a la meta, le informan de que va en octavo lugar. Acelera y gana la etapa. Está muy emocionado. Gana las siguientes cuatro etapas y la carrera con una ventaja sobre el segundo de 31 minutos. Inspirado por su éxito, y consciente de que tiene cierta capacidad para esta clase de competiciones, se apunta a la Sahara Race, un ultramaratón de 250 kilómetros, repartidos en siete días y seis etapas, que se disputa en el desierto del Sahara, en Egipto. Vuelve a ganar las seis etapas.

En el año 2009 queda en segundo lugar y a escasos minutos del vencedor de la Namibia Desert Race, otro ultramaratón de 250 kilómetros, repartidos en siete días y seis etapas, también por el desierto del Sahara; y poco después gana el Jungle Marathon de la jungla amazónica, otros 242 kilómetros divididos en siete días y seis etapas. La CNN califica esta carrera como la prueba de resistencia más dura del mundo. En ella los corredores deben soportar temperaturas de hasta 40° C, una humedad del 98 por ciento, un altísimo follaje que no deja pasar la luz directa del sol, ciénagas con anacondas y se ven obligados a cruzar ríos infestados de pirañas y caimanes.

En el año 2010 gana dos ultramaratones más de 250 kilómetros, repartidos en siete días y seis etapas, incluidos en la 4 Deserts Series: el Atacama Challenge en Chile y la Last Desert Race en la Antártida. Como resultado, a finales de 2010 es el único competidor que ha ganado todas las etapas de cada una de las cuatro carreras. En 2011 gana la Racing the Planet del Nepal, otros 250 kilómetros divididos en siete días y seis etapas, y lo hace con una ventaja de más de dos horas y media sobre el corredor que llega en segundo lugar. Durante la carrera se alcanza una altitud de 3.200 metros (10.500 pies), y tiene un desnivel total de 9.000 metros y 9.700 metros de descensos.

Después de ganar las carreras de siete días, decide abordar los ultramaratones de un solo día más famosos del mundo. En 2011 gana el Leadville 100 Mile Trail Run, que se disputa a una gran altitud, y lo hace marcando el tercer mejor tiempo de la historia. En 2012 gana la Vibram Hong Kong ultra de 100 kilómetros en un tiempo récord. También gana la North Face de 100 kilómetros en Australia y, en su primer intento, acaba segundo marcando el segundo tiempo más rápido de la historia en la que probablemente sea la más famosa de todas las carreras de montaña, la Western States 100 Miler USA. Acaba el año consiguiendo un nuevo record de 6 horas y 57 minutos en la travesía del cañón de Fish River.

En 2013 gana la carrera TransGranCanaria de 125 kilómetros y el ultramaratón Racing the Planet Madagascar de 250 kilómetros repartidos en siete días y seis etapas, y establece un nuevo récord de 41 horas 49 minutos en cruzar los 209 kilómetros de la Drakensberg Grand Traverse. Acaba segundo en el Ultra-Trail Mount Fuji y quinto en la Western States 100 Miler USA. Y queda segundo en el circuito Ultra-Trail World Tour de 2014.

Estas hazañas son sencillamente fenomenales. No conozco ningún caso parecido en la larga historia de las carreras —el de un completo novato que se convierte en uno de los mejores corredores de ultramaratones extremos un año después de dar su primer paso como corredor profesional—. Y luego que coseche los mismos éxitos en los ultra-trails de montaña de un solo día, para los que se requieren capacidades y habilidades bien distintas. Todo lo que sabemos sobre biología humana nos dice que la rapidez con la que Ryan Sandes pasó de ser un novato a uno de los mejores atletas del mundo en esta disciplina sencillamente no puede ser. Es estadística y lógicamente imposible.

Por eso me preguntan tantas veces por qué Ryan es una persona tan especial. Y la verdad es que no sé la respuesta, sencillamente lo ignoro. Solo puedo especular.

Normalmente, un atleta que consigue tanto en un periodo tan corto de tiempo tendrá una enorme y evidente ven-

taja psicológica. Por ejemplo, sabemos que cuanto más rápido es alguien en una distancia corta, más rápido será el atleta en cualquier distancia larga. Por lo tanto, los más rápidos en salvar distancias de 10 kilómetros (ya sea en cross-country o en trail), también son los más rápidos en correr distancias de 42 kilómetros. Y los más rápidos en correr esos 42 kilómetros serán (normalmente) los corredores de ultramaratón más veloces. Pero Ryan no es un corredor que salve las distancias de 10 ó 42 kilómetros excepcionalmente rápido, por lo que esta explicación sencillamente no funciona.

La siguiente opción es que Ryan posee una biología única, por lo que, aunque no sea el corredor más rápido de la carrera, se cansa con menos rapidez, es decir, tiene una mayor resistencia a la fatiga. Pero eso es solo una obviedad, porque esta es la razón evidente por la que es capaz de vencer a sus oponentes. Y, sin embargo, eso no ayuda, porque seguimos ignorando los factores biológicos exactos que explican esa resistencia superior a la fatiga. ¿Es cosa de los músculos y del corazón, por ejemplo? ¿O tiene que ver con la mente de Ryan?

¿O se trata de una biología única que permite que Ryan se recupere más rápido después de cada etapa y por lo tanto esté menos cansado cuando da comienzo la siguiente y de nuevo pueda tener un rendimiento superior al de sus competidores?

Si es así, ¿hasta qué punto es un don genético o se debe a más entrenamiento? Dudo que ese pueda ser el factor, porque los atletas contra los que compite Ryan son los corredores que con más intensidad entrenan de todo el planeta. Nadie puede entrenar más que ellos. Así que es improbable que el entrenamiento sea la única explicación para el rendimiento de Ryan.

Mi hipótesis se basa en lo que, en una ocasión, alguien escribió sobre escalar el monte Everest: cuanto más largo es el recorrido, más importante es el aspecto psicológico para conseguirlo.

Cuando desarrollamos el *Central Governor Model of*

Exercise, nos dimos cuenta de que el cansancio que experimentamos mientras hacemos ejercicio es una herramienta mental de nuestro propio cerebro, cuya función es conseguir que no nos excedamos y nos hagamos daño. Como resultado, la incomodidad que sentimos es única para cada uno de nosotros —solo nosotros sabemos exactamente cómo nos sentimos mientras hacemos ejercicio—. No tenemos ningún motivo para creer que las sensaciones que genera nuestro cerebro para regular el rendimiento deportivo de cada cual sean exactamente iguales que las de los demás. O, ciertamente, idénticas a todos y cada uno de los corredores de la Tierra.

Y ahí está la clave.

Para lograr el éxito, Ryan necesita que las estrategias mentales que emplea para regular su rendimiento deportivo sean distintas de las que utilizamos los demás. En particular, debe de tener una capacidad increíble para no dudar nunca de su propia habilidad, incluso cuando está corriendo sin ninguna compañía y a solas con sus pensamientos en los entornos más duros del mundo durante varios días.

Su confianza debe de ser, en gran medida, innata, porque ya quedó bien clara y debidamente desarrollada durante las primeras horas de la primera carrera por etapas que disputó en el desierto del Gobi en junio de 2008.

Este libro nos brinda la oportunidad de comprender mejor cómo Ryan consiguió adoptar las actitudes mentales específicas que lo han llevado al éxito.

Si quieres igualarlo, quizá tengas que hacer lo mismo que él.

Profesor emérito **TIMOTHY NOAKES**
Ciudad del Cabo, Sudáfrica

Prólogo

En cuanto conocí a Ryan Sandes tuve la sensación de que era una persona destinada a destacar. No se debió a su capacidad física, que resultó ser formidable, sino a su increíble humildad y su carácter. Tenía todas las cualidades de un gran campeón, pero todavía no había ganado ninguna carrera.

Antes de seguir tengo que retroceder y confesar que conocí a Ryan durante su primera carrera. Y no era una carrera cualquiera, sino la 4 Deserts Gobi March de Xinjiang, una provincia de China, y se disputaba en el desierto más ventoso del mundo, y uno de los lugares más remotos e inhóspitos del planeta. Esta carrera extrema de seis días es auto-suficiente, lo que significa que los competidores deben llevar consigo todo lo que necesitan empaquetado y colgado a la espalda. No hay muchos atletas noveles que acepten un desafío como este, pero todavía no conocía a Ryan Sandes.

Su actitud humilde y modesta escondía una valentía interior y una competitividad indómita. No solo consiguió acabar la carrera, ¡es que la ganó! Y al hacerlo venció a un montón de corredores de élite internacionales y se definió, automáticamente, como una fuerza a tener en cuenta. Lo único que parecía faltarle era un ego; no daba la sensación de que Ryan lo tuviera.

Puede que ganar la Gobi March fuera solo cuestión de suerte. Era imposible que un novato fuera tan bueno. Volví a coincidir con Ryan durante otra de las carreras de 4 Deserts, en esa ocasión en el calor abrasador y las arenas del

Sahara, que se tragan las zapatillas de los corredores. Si quedaba alguna duda sobre su talento, quedó rápidamente disipada durante esa carrera. Ryan repitió su hazaña y se hizo con el mejor tiempo, pulverizando mis cronos, con los que quedé segundo muy por detrás.

Hablamos mucho durante los seis días que duró la carrera por el Sahara, y Ryan me confesó que quería dejar su trabajo y redirigir su vida para convertirse en atleta profesional y disputar carreras de resistencia. Fui sincero con él: la transición no sería fácil. Pero él estaba decidido a cambiar de vida y aplicó ese mismo valor y tenacidad a reorientar sus pasos. El resto, como se suele decir, es historia.

Ryan ha conseguido convertirse en uno de los atletas de resistencia más reconocidos y con más victorias a sus espaldas. Sigue teniendo el mismo carácter sencillo y humilde, que resulta altamente refrescante entre tanto deportista engreído y petulante. Los resultados de Ryan hablan por sí mismos, y es la clase de campeón que te alegras de ver en el pódium. Demuestra una gran dedicación y se esfuerza mucho, nunca toma atajos y siempre va una milla más allá, o un kilómetro, depende del país en el que esté.

El libro de Ryan no solo cuenta la historia de la vida de este hombre tan extraordinario, sino que también proporciona al lector datos valiosos y consejos privilegiados conseguidos después de años de correr al frente del pelotón. Ryan comparte sus lecciones y sus consejos sobre entrenamiento, técnicas para correr, estrategias de carrera y ritmo, además de hacer recomendaciones sobre la mejor dieta y nutrición para lograr unos resultados óptimos. Cada capítulo te embarca en un viaje práctico e inspirador, del que seguro que vas a disfrutar tanto si corres distancias largas, distancias moderadas o solo estás empezando.

DEAN KARNAZES,
corredor de ultramaratones estadounidense
y escritor, octubre de 2015

1

Mi familia: es complicado

Salió de entre las sombras y se abalanzó sobre mí. Una serpiente... más larga que yo. Parecía una cobra, pero no era el momento de hacer un estudio herpetológico detallado. Realmente era la serpiente más grande que había visto en mi vida, y eso que ya había visto un montón de cobras del Cabo en mi país.

Sin embargo, este lugar era muy distinto de las conocidas montañas y bosques de Ciudad del Cabo, era la Floresta Nacional do Tapajós, una reserva natural al norte del estado brasileño de Pará. Era el año 2009 y yo estaba allí para correr la Jungle Marathon, una carrera legendaria de 242 kilómetros repartidos en seis días a través de la jungla amazónica. Es una carrera de la que los corredores de ultramaratones hablan entre susurros por tratarse de una de las competiciones más complicadas y peligrosas a las que cualquiera se puede enfrentar en pantalones cortos.

Y solo estaba entrenando.

Algunos días antes de que empezara la prueba, pensé que me iría bien aclimatarme un poco y le pregunté a la fundadora de la carrera, Shirley Thompson, si podía adentrarme un poco en la jungla para reconocer el terreno y hacerme una idea de a qué me enfrentaba. Al principio no le gustó la idea, pero al final accedió con la condición de que me llevara dos guardias armados porque era «demasiado peligroso». Yo le dije: «Shirley, yo nací en África. Allí también tenemos naturaleza. Y atracadores. En casa nunca co-