



EL RECORRIDO ES IMPRESIONANTE Y BASTANTE DURO YA QUE DISCURRE POR LA COSTA, BAJANDO A LAS CALAS RECÓNDITAS Y SUBIENDO A LAS ROCAS ESCARPADAS QUE LAS ESCOLTABAN.

105 kilómetros y la modalidad Xtrem de 200.

Me inscribí en la carrera larga para ver si era capaz de terminarla, y claro que la finalicé pero con todo el sufrimiento del mundo acumulado entre la cadera y los tobillos. La carrera se componía de tres etapas: una de 25 kilómetros, de Blanes a Lloret, otra de 100 kilómetros, de Sant Feliu de Guixols a Rosas, y la última de 75 kilómetros de Rosas a Portbou, en la frontera con Francia.

DEPRISA, DEPRISA

La primera etapa se corrió muy rápido como si nadie quisiera quedar el último ni guardar nada para el día siguiente. Sin embargo, el perfil de la etapa era de lo más sorprendente ya que en tan sólo 25 kilómetros de longitud se tenía que superar un desnivel acumulado de 1.500 metros. En la salida nos encontramos todas las modalidades juntas, todos con el mismo recorrido e iguales condiciones. La única diferencia era que los de las modalidades Challenge y Xtrem teníamos que llevar a nuestras espaldas el material obligatorio para otros dos días. A las 3 h 30 de la tarde se dio la salida a un total de 400 participantes. Las vistas eran inmejorables, el recorrido impresionante y bastante duro todo ya que discurría por la costa, bajando a las calas recónditas y subiendo a las rocas escarpadas que las escoltaban. Como la distancia no era nada del otro mundo la gente llegó con alegría y rapidez.

Enseguida, todos al hotel para cenar y descansar

Un TRAIL por los caminos de Ronda

La originalidad de esta carrera y lo que la hace única es que transcurre por los caminos de ronda del litoral de Girona. Estos caminos son una serie de itinerarios que bordean las calas de la Costa Brava y conectan las poblaciones del litoral. En el pasado fueron utilizados por contrabandistas y agentes de vigilancia. Actualmente se han recuperado como rutas muy atractivas para practicar el senderismo, ya que pasan por algunos de los lugares más emblemáticos de la costa gerundense, ofrecen vistas espectaculares de las calas y, en la mayor parte de su recorrido, transcurren entre pinares. La organización había recorrido previamente todos los tramos de la carrera, en diferentes días, con el fin de comprobar el estado y garantizar que el trazado y las marcas de seguimiento estaban en perfectas condiciones. ■



para poder madrugar.

A día siguiente, nos levantábamos a las 3 de la mañana para desayunar y salir pitando en dirección a Sant Feliu de Guixols. A las 5 estábamos en Sant Feliu preparados para correr. Tras unos metros de llano, pronto empezamos a subir y bajar hasta el kilómetro 20 en que cruzamos la playa de Palamós; terreno rápido y llano. Enseguida nos encontramos a mitad de trayecto donde los del Challenge, tenían instalada la meta.

Lo fuerte estaba por llegar: la subida al castillo de Torroella de Montgrí, una ladera de mucha piedra y de gran dificultad al no tener un camino bien marcado; la bajada no era mejor que la subida pues a la inclinación de la pendiente

se sumaban infinitas piedras sueltas.

Lo que se sufre en esta segunda parte del trayecto no está escrito en ningún sitio, sobre todo los últimos catorce kilómetros por la bahía de Rosas, en apariencia una playa con arena de desierto, en realidad, un rompe-piernas como colofón a los 86 kilómetros ya recorridos. ¡Etapa superada!

SENDEROS DE GLORIA

El tercer día suena el despertador a las 4 de la mañana pero a mí me costó mucho trabajo levantarme. Había descansado muy poco y estaba molido de las dos etapas anteriores. Dejé pasar media hora suplementaria para descansar un poquito más pero, a cambio, el desayuno fue rá-

EL PERFIL DE LOS 25 KILÓMETROS DE ETAPA ACUMULABA UN DESNIVEL DE 1.500 METROS.

Más montaña y menos playa

COSTA BRAVA XTREM

Nuestro colaborador esporádico pero fiel a los trail y desafíos pedestres, Alex Clarasó, acaba de completar los 200 kilómetros de rigor del Costa Brava Xtrem. De esta carrera ha sacado una cosa en claro: que las pruebas junto al mar exigen un entrenamiento de montaña.

TEXTO: ALEX CLARASÓ

DESDE EL MOMENTO que te planteas correr una carrera por etapas y más si piensas que el terreno es próximo al mar y, supuestamente, plano, te lo preparas como si fuera un puro entretenimiento. Estás equivocado. Pero ahora que he finalizado la Costa Brava Xtrem, entiendo que la preparación tenía que haber sido más de montaña y menos de carrera en llano.

Esta carrera se desarrolló por la Costa Brava los

días 23, 24 y 25 de abril y como su nombre indica, tiene mucho de bravía, repleta de subidas y bajadas sobre todo si la recorres por el camino de ronda. Sin alcanzar grandes altitudes al final del día, los metros de ascenso y descenso acumulados son sorprendentes y más propios de una competición en los Pirineos que en el Mediterráneo.

La Costa Brava Xtrem ofrece tres modalidades. Una de un solo día, la Selva Marítima, y otras dos de tres etapas, la Challenge de



FRONTAL SPRINTER POTENCIA EN LA OSCURIDAD

- ◆ Distribución del peso optimizada para correr
- ◆ Superligero y tamaño reducido
- ◆ Haz regulable de 68 lúmenes
- ◆ Piloto intermitente posterior de seguridad
- ◆ Recarga mediante base



BlackDiamondEquipment.com

SEARCH

mountain@blackdiamond.eu