



LA INFORMACIÓN
QUE NECESITAS PARA
ESTAR AL DÍA EN EL
UNIVERSO RUNNER



En su primera carrera con raquetas, Chema Martínez logró la medalla de bronce.

LOS REYES DE LA RAQUETA

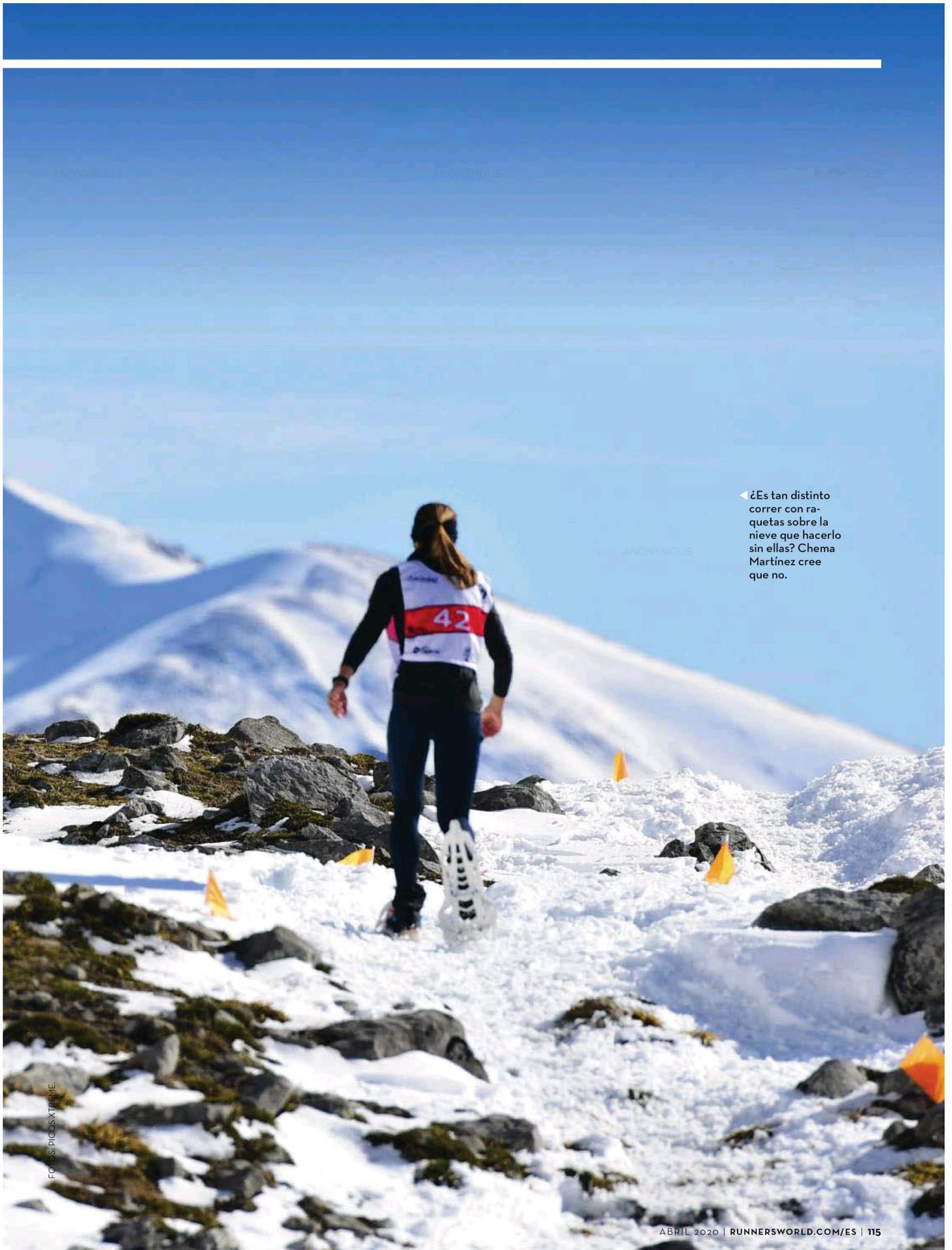
LOS MEJORES CORREDORES SOBRE NIEVE SE CITARON EN LOS PICOS DE EUROPA PARA UNA PRUEBA EXTENUANTE

54 agotadores minutos sobre la nieve

En mi afán por acumular experiencias vinculadas al running y explorar diferentes terrenos y disciplinas desconocidas para mí, esta vez llegó el turno del Campeonato de España de Raquetas de Nieve, una especialidad totalmente nueva que todo runner debería probar.

Por CHEMA MARTÍNEZ





◀ ¿Es tan distinto correr con raquetas sobre la nieve que hacerlo sin ellas? Chema Martínez cree que no.

FOCUS: PICOS XTREME.

ABRIL 2020 | RUNNERSWORLD.COM/ES | 115

RUN + RAQUETAS



► Espectaculares imágenes de la 'raquetada' nocturna, que congregó a 500 aficionados. En la otra página, el podio masculino: de izquierda a derecha, Chema Martínez, Manuel Merillas y Roberto Ruiz.

LA CITA TUVO LUGAR EN LOS PICOS DE EUROPA: se trataba del Campeonato de España de Raquetas de Nieve. Una prueba de 9,5 km con un desnivel de 440 metros positivos. En principio, eran tan solo 8 km, pero la falta de nieve en algunos tramos hizo que el circuito sufriera alguna modificación y se alargara un kilómetro y medio más, lo que hizo que resultara aún más espectacular. Al encuentro acudimos 125 corredores que optábamos al campeonato, a los que se sumaron otras casi 500 personas que disfrutaron de una 'raquetada' nocturna, sin espíritu competitivo, y con un circuito un poco más corto que el nuestro.

La primera dificultad de este deporte radica en elegir bien el material. En función del estado de la nieve podemos utilizar varios tipos de raquetas: las TSL, que pueden parecer más tradicionales, y otras

que también se conocen como 'baldas', y son ideales para nieve en polvo. Yo me decanté por las baldas, cuyo peso es de 740 g, frente a los 660 que pesan las TSL.

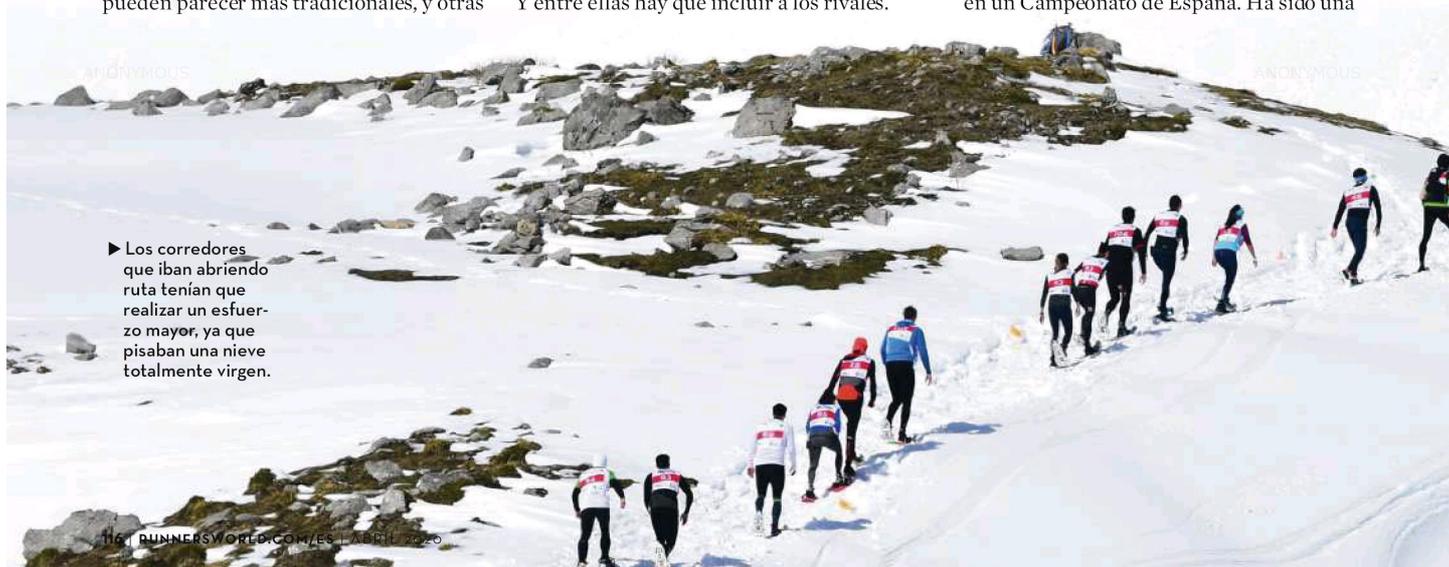
Respecto a las zapatillas, puedes utilizar incluso las de atletismo, como en mi caso, que utilicé las Adidas *Adizero Adios*. En cuanto a las sensaciones, son parecidas a las de una carrera normal, aunque al apoyar sobre una superficie algo mayor, se nota un impacto diferente al pisar. Eso es debido a que no estaba acostumbrado a correr sobre la nieve. Pero, en general, se percibe que puedes hacerlo casi con total normalidad.

También influye mucho la altura. En algunos tramos llegamos casi a 2.000 metros, y eso condiciona el esfuerzo. Y los 440 metros de desnivel a esa altitud hacen de esta una carrera muy dura por muchas razones. Y entre ellas hay que incluir a los rivales.

El nivel de la competición fue muy elevado. Junto al campeón del mundo, Roberto Ruiz, se dio cita otro gran especialista como es Manuel Merillas, además de otros muchos corredores de nivel. Y entre las mujeres se encontraba también la actual subcampeona del mundo, Lucía Ibáñez, que no tuvo rival.

UNA PRUEBA EXTENUANTE

Para mí esta era la primera participación en las carreras de la Federación Española de Montaña y Escalada, y tenía aspiraciones de hacerlo bien, aunque sabía que era un reto bastante complicado. Pero conseguí terminar en tercera posición y colgarme la medalla de bronce, algo que me hizo especial ilusión. A mis 48 años, y con todo lo que ya he vivido, volvía a subir a un podio en un Campeonato de España. Ha sido una



► Los corredores que iban abriendo ruta tenían que realizar un esfuerzo mayor, ya que pisaban una nieve totalmente virgen.

116 | RUNNERSWORLD.COM/ES | ABRIL 2020



ANONYMOUS

PODIO

Masculino

Manuel Merillas
0:53:16 h

Roberto Ruiz
0:54:30 h

Chema Martínez
0:54:35 h

Femenino

Lucía Ibáñez
1:10:03 h

Helena Rodríguez
1:16:14 h

Ana Pilar Cayón
1:17:25 h



experiencia increíble en todos los aspectos y he acabado muy satisfecho.

En el circuito, la única diferencia que encontré con respecto a una carrera convencional es que necesitas que el suelo esté pisado. Por lo demás, el recorrido está marcado y no tiene mayor problema. Los que van detrás lo tienen algo más fácil, ya que los primeros pisan una nieve más virgen, y el esfuerzo es bastante mayor. El tiempo final fue de 53 minutos para el ganador, mientras que yo completé el recorrido en 54 minutos. Estamos hablando de una distancia de 9,5 kilómetros, por lo que las medias no son muy altas si se comparan con una carrera normal. Pero la fatiga acumulada pasó factura en los tiempos.

No son circuitos muy largos, porque es una carrera extenuante, y desde el primer minuto tienes la sensación de que te

**EN ALGUNOS TRAMOS
LLEGAMOS A LOS
2.000 METROS DE
ALTITUD.
ESA GRAN ALTURA
PROVOCÓ QUE NOS
FALTARA EL AIRE
CASI DURANTE TODA
LA CARRERA.**

falta el aire. Cada paso requiere mucho más esfuerzo. El material obligatorio, que normalmente suele incluir dos capas de ropa, en esta prueba se limitó a una sola capa de manga larga, las gafas, el gorro y las raquetas. Los guantes eran opcionales. Además, no había avituallamientos, pero al ser una carrera de corta distancia, no resultaba indispensable, y bastaba con el líquido y los geles energéticos que llevara cada corredor.

En conclusión: me ha encantado experimentar el snow running con raquetas. Y he descubierto que eso de que tienes que correr de un modo distinto es una leyenda. Fue, en definitiva, una experiencia estupenda poder hacer esta ruta disfrutando de las maravillosas vistas de los Picos de Europa, en un brillante y soleado día de marzo. ¡El director sigue en forma! 🏃‍♂️



FOTOS: CARRERAS.COM Y JUAN JOSÉ SERRANO MATA.

ABRIL 2020 | RUNNERSWORLD.COM/ES | 117