



ENTREVISTA

Mark Woolley (BRT) consigue finalizar uno de los ultras más duros del mundo: “The High” 333 km a más de 5.000 m de altitud

Bajo tu propia experiencia, ¿Cómo definirías el ultra The High?

Es una carrera de ultra distancia en condiciones extremas (falta de oxígeno y bajas presiones atmosféricas) con un rendimiento exigente. Es una especie de mezcla de Badwater (cambiando el calor por altura) y el Spartathlon.

¿Hasta qué punto en este tipo de carreras se trata de llegar a correr en el lugar más lejano posible, con la mayor dificultad y total disponibilidad de tiempo?

El concepto es una prueba extrema en toda regla. Rajat Chaugan, el director de la prueba quiso poner algo cerca de los límites humanos. El inconveniente es que hay que pasar al menos 10 días antes de la carrera en altura par aclimatarse. Incluso mejor 20 días.



¿Es un carrera pensada sólo para unos cuantos privilegiados?

En realidad no. Hay 3 versiones. 111 kms, 222 y 333 kms. Evidentemente en los 333 kms estamos hablando de otra dimensión, pero hasta los 222 km es bastante factible. La distancia de los 111 km está pensada para personas no tan experimentadas en largas distancias.

¿Cuáles son los requisitos necesarios que los organizadores exigen para poder inscribirse en “The High”?

Para los 111 km, solo haber acabado una distancia de 100 km pero para los 333 km hay que mostrar un currículum muy trabajado en la larga distancia. Pruebas como Spartathlon, Badwater etc.

Para un evento de estas características se requiere un tipo de preparación física y mental muy estricta. ¿Cómo han sido tus entrenos (Días de salidas largas, horas corriendo, entrenos multidisciplinares, volumen de km, descanso y recuperación, etc.) antes de irte hacia el Himalaya?

Mi entrenamiento para La Ultra – The High ha sido mi entrenamiento de base de siempre. Mucha constancia con tiradas largas durante los fines de semana. A medida que se acerca la prueba con salidas a Sierra Nevada de 3.000 a 3.500 M. Es una buena base, pero teniendo en cuenta que el avión aterriza a 3.600 m sólo sirve de base. Hay que aclimatarse con tiempo suficiente en el lugar.

En este ultra se corre a altitudes muy grandes (sobre unos 5.000 m) esto puede representar un serio problema de aclimatación. ¿Cómo lo has resuelto en tu caso?

Por encima de 5.000 m hacer atletismo se vuelve complicado y hay que aclimatarse muy bien. En mi caso significa estar allí al menos 2 semanas antes. Aun así, corriendo por encima de 5.000 m hay que saber gestionarse con cuidado. Es muy fácil ir demasiado rápido y provocar de esta forma el mal de altura. Los edemas pulmonares son particularmente fáciles de provocar y son problemas muy peligrosos.

El recorrido total es de 333 km que debe hacerse en formato non stop pero ¿se permite llevar asistencia para el corredor? y en caso afirmativo ¿cómo está organizada desde dentro?, ¿hay tiempo de paso?



Cada corredor tiene su propio equipo de apoyo. En mi caso 4 personas incluyendo mi mujer. La ruta recorre una carretera transitable por un vehículo 4x4. En cuanto a los tiempos de corte los primeros 111 km hay que pasarlos en 20 horas incluyendo una cima de 5.400 m. Los 222 km en 48 horas y el tiempo límite es de 72 horas para los 22 km. Creo recordar que hay otro corte a los 270 km en 60 horas.

En una carrera de estas características es posible que en alguna ocasión el esfuerzo físico al que se someten los corredores suponga algún que otro riesgo para la salud y la integridad física. ¿Cómo se contempla la asistencia sanitaria, en caso de ser necesaria?, ¿En según qué circunstancias la organización puede obligar a un corredor a detenerse y abandonar la prueba?

Hay controles médicos con mucha frecuencia y médicos patrullando la carrera en cada momento. Si consideran que estás en riesgo por un problema de salud importante te obligan a

abandonar. Hay riesgos reales para la salud del corredor. En 2014 3 personas fueron hospitalizadas por problemas con la altura. Es una prueba realmente peligrosa.

En tu caso no es la primera vez que participas en “The High”. Explícanos tus anteriores experiencias y, sobre todo, porqué decidiste volver ...

He de decir que no me gusta dejar las cosas a medias. En 2014 no acabé por 15 km cuando entré en shock por agotamiento. En 2015 llegué 54 minutos fuera de tiempo máximo permitido. Pero lo que más me atrae a esa prueba es el Himalaya, el ambiente de la prueba y su filosofía de poner todo al límite.

Haznos una breve película de tu última participación... ¿Cuáles fueron los momentos más duros y complicados?

Este año me tomaba las cosas de manera muy relajada. Físicamente sabía que tenía posibilidades para finalizar la prueba y sólo tenía que relajarme y vivir el momento. Realmente no pasé por momentos críticos en esta edición.



¿Qué requisitos crees que debe reunir un corredor para atreverse a participar en una carrera de estas dimensiones?

Sobre todo mucha madurez. Hay que tener una buena base física pero más importante aún es sabe gestionar tus posibilidades en un tiempo de carrera muy largo y exigente.

A nivel económico ¿Qué cantidad supone para un corredor participar en “The High”?

2.500 Euros más los diferentes vuelos hasta destino y vuelta al punto de origen.

¿Piensas que este tipo de competiciones extremas van a ir creciendo cada vez más?

Si. Es una especie de montañismo mezclado con atletismo.

Una vez la carrera ha concluido, ¿en qué estado físico y mental te encuentras?

Recién acabada la prueba muy cansado, evidentemente, pero esa sensación pasa en pocos días. En otras ediciones en las que lo he pasado muy mal no me encontraba en condiciones físicas normales hasta pasadas unas 6 semanas, pero este año me he encontrado bien en cuestión de días.

Se dice que correr en este tipo de competiciones exige ser capaz de sufrir dolor y cansancio extremo pero que a la vez esto puede ser muy perjudicial para la salud. ¿Tú qué opinas?

Dicen que es perjudicial a la salud, pero tengo 53 años, tengo una forma excelente y no enfermo casi nunca. No he faltado en el trabajo por enfermedad en 16 años. Ni un solo día. ¿Perjudicial a la salud?, ¡Ni de coña! ... El ser humano es mucho más duro de lo que nos hacen creer...



Después de esta experiencia, ¿en qué otro tipo de carreras piensas participar?, ¿Dónde crees que está el límite?

Creo que sé dónde está mi propio límite y sigo buscando pruebas que rocen este límite. Por ahora estoy buscando algo para 2017. Todavía no sé cuál será la elección.

Por último, define que significa para ti el hecho de correr a este nivel de exigencia. ¿Cómo lo sientes y cómo se lo explicarías a alguien que nunca ha hecho algo así o que ni siquiera es corredor?

En realidad, lo hago porque siento mucha satisfacción personal y paz interior en el transcurso de cada experiencia. Cuando hago muy largas distancias consigo entrar en un estado de paz mental que los budistas llaman el estado zen. La exigencia es tan alta que sin el estado mental correcto no acabas. Me encanta jugar con ello.