



ENTREVISTA

David Ferrández (BRT) culmina con éxito la mítica Spartathlon, un ultra marathon de 246 km

Empezamos por el final... ¿Qué significa para David, después de varios meses de duros entrenamientos, poder cruzar la línea de meta y besar los pies de Leónidas en Sparta?, ¿realmente esto culmina todas tus expectativas como corredor de ultra distancia?

Sí, significa la culminación de un reto mayúsculo, un reto que ya había pospuesto anteriormente por no sentirme preparado para afrontarlo. Ahora finalmente puedo decir que el Spartathlon es mío, pero todavía mantengo la ilusión por correr muchos años más, incluso algún Spartathlon más... jajaja ...

¿Crees que para ti habrá un antes y un después de la Spartathlon?



Sí. Realmente es una carrera en que tienes que poner muchísimo de tu parte y a partir de ahora voy a buscar retos igual o todavía más duros. Los corredores somos así...

¿Cuál fue el detonante que te empujó a inscribirte en esta edición de la Spartathlon?

Es una carrera que conocía desde hace muchísimo tiempo, pero la verdad, la veía al alcance de muy pocos. Fue al conseguir la marca mínima exigida que me planteé seriamente en participar.

¿Qué requisitos exige la organización para participar en esta prueba?

Máximo de 10 horas en 100km y 180 en pruebas de 24h. Yo tengo 9:51 en 100km y 185km en 24h, como ves, entro muy justo, pero esto no me ha impedido terminarla.

Una carrera como esta, repleta de referencias históricas, y que incluso recrea una leyenda épica, ¿supone algún tipo de motivación especial?

Claro que sí, pero está basada en hechos reales según el historiador Herótodo, no es una leyenda, lo de la maratón si es una leyenda... Es una carrera que tiene un significado histórico ancestral, su recorrido simula un acontecimiento histórico, digamos que no son kilómetros por hacer kilómetros, ni desniveles porque si, y la organización cuida mucho estos detalles. No deja que grandes marcas se apoderen de su carrera ni hay premios en metálico por ejemplo. Esto aleja el dopaje y muchas otras cosas que embrutece el deporte. Es una carrera de ultrafondo puro y duro, un concepto muy alejado de lo que es el futbol por ejemplo. Al correr esta carrera siento que formo parte de la historia y de la historia de la carrera al mismo tiempo.

¿La Spartathlon es un carrera “cara”?, ¿Qué desembolso económico supone todo el proceso (Viaje, estancia, inscripción, etc)

No, para nada. La inscripción vale 520 euros pero entran cuatro noches de hotel, con las comidas, el transporte de Esparta a Atenas, las camisetas, los obsequios, la ceremonia de clausura...

Vamos a hablar de tu experiencia previa en la larga distancia. ¿Cuál ha sido tu progresión?

La de otros muchos corredores supongo. Yo empecé haciendo canicross hace más de 10 años, pero digamos que llevaba desde siempre corriendo, luego pase a las medias maratones y maratones y luego ya pillé el boom de las carreras de montaña, hace 7 o 8 años, hice muchísimas, de ahí pase a los ultratrails, hice muchos también pero fue en la prueba de las 24 horas de Can Dragó en Barcelona donde descubrí el ultrafondo más clásico. Ahora es lo que me gusta hacer, pruebas de 100km en ruta o de 12h o 24h. La montaña me gusta pero no a nivel competitivo, se me da muy mal eso de las bajadas... jajaja ...

¿Qué diferencia existe entre un corredor estándar y un ultra fondista?

La diferencia es obvia; la distancia que corren, pero no hay que buscar nada más, se puede ser un excelente corredor y no pasar o no llegar a la distancia maratón, digamos que es otra modalidad, pero si es verdad que te tiene que gustar si no vas a sufrir mucho.

Parece que últimamente existe una tendencia a correr cada vez distancias mayores y que eso, de alguna forma, acaba convirtiéndose en un factor diferencial entre los corredores... Crees que esto puede llegar a suponer algún riesgo físico para algunos atletas?, ¿Sería imprescindible realizar pruebas médicas antes de afrontar competiciones de este calibre?



No necesariamente. La distancia pone a cada uno en su sitio. Yo admiro mucho a los corredores de pista, el 800, el 1500, el cros... Eso sí es duro...

En cuanto a la Spartathlon, una carrera de 246 km que se debe correr en una sola etapa... ¿Es un carrera al alcance únicamente de un grupo selecto y muy preparado de corredores de larga distancia?

Pues no lo sé, yo me considero un corredor mediocre, popular, todavía no he conseguido bajar de tres horas en maratón por ejemplo y sin embargo la he terminado. Creo que lo que hace falta es una buena dosis de entusiasmo i pasión por lo que haces y yo en mi caso me obsesioné mucho, en el buen sentido de la palabra y llevaba bien lo de los entrenos, pero si me dices si soy un corredor con unes dotes o una genética privilegiada pues te diré que no. Lo que marcó la diferencia fue el equipo de apoyo que llevé, esto sí que es importante para que la carrera sea un éxito. Ha habido corredores que han tenido que volver dos o tres o incluso más veces para terminarla, pero esto depende también de las condiciones climatológicas. En mi caso tuve suerte ya que en esta edición no hizo excesivo calor.



Siempre es interesante conocer el tipo de entreno que se requiere para afrontar un evento de estas características... ¿Cuál ha sido tu estrategia de entrenos previos durante estos últimos meses?

Leí mucho sobre la carrera antes, entrenos, experiencias... pero al final fui con lo que a mí me pareció que tenía que entrenar. Llegué a leer que si no entrenabas 200km a la semana no te molestases en ir a la Spartathlon. Yo no pasé de 150 en ninguna. Lo que hice fue mucho volumen, unos 130km a la semana pero dos días a la semana entrenaba calidad, con series de mil, farlecks, cuestas... Hice una progresión en kilómetros durante 16 semanas en algunas rozando el sobre entrenamiento creo. No sé, yo no tengo entrenador, soy totalmente autodidacta y la experiencia y los errores son los que me guían. Esto me hizo dudar hasta la misma línea de salida, pero por eso estoy doblemente satisfecho y orgulloso, porque lo he hecho yo solo.

¿Entrenos en compañía o entrenos en solitario?, ¿Qué crees que es lo más aconsejable para las largas distancias?

Me gusta entrenar solo las tiradas largas, pero para expresarse no hay como un buen grupo.

Cuando se realiza un entreno con grandes volúmenes de kilometraje el tema de las lesiones siempre está al acecho... ¿Cómo te ha afectado a ti?

Alguna sobrecarga en la rodilla y varios problemas en los pies sobre todo, pero bien, cuando veía que tenía muchas molestias descansaba dos o tres días.

Al margen de las posibles lesiones, ¿qué tipo de vida hay que llevar para llegar al día señalado en las mejores condiciones físicas y anímicas posibles?, ¿todo este proceso exige mucho sacrificio a nivel personal y profesional?

En mi caso te diré que no, yo no hago ningún sacrificio, como de todo, tomo alcohol si me apetece (que me apetece) jeje , no tomo ningún complemento dietético ni nada por el estilo y ningún kilometro corrido lo he hecho sin ganas, de verdad, yo disfruto muchísimo entrenando y para mi es mi pasión. Tengo la suerte de tener un trabajo con disponibilidad horaria, mis hijos son adultos ya y mi mujer me comprende y me apoya completamente. A lo mejor si me lo tomara todo un poco más profesional (planes de entrenamiento, dieta...) mejoraría, pero esto no va conmigo.

Durante las horas que estuviste en plena competición (34 horas 43 min 34 segundos) se presupone que hubo momentos muy duros, otros realmente extremos y quizás incluso instantes de cierta euforia... ¿Cuáles son tus recuerdos más significativos?



En el kilómetro 146 estaba extenuado, el sueño me podía y tuve que hacer un esfuerzo sobrehumano, tuve suerte del equipo de asistencia, a ellos les debo el éxito en la carrera, pero el ultrafondo te transporta a la esencia de tu ser, creo que correr estas distancias es más un ejercicio espiritual donde intervienen las emociones que un acto puramente deportivo. Yo lloré de felicidad pero también de rabia y de dolor. Cuando llevas el cuerpo al límite suceden cosas realmente mágicas pero el límite lo decides tu. Tras 200km llegué a pensar que había traspasado líneas que no se pueden traspasar, sin embargo lo hice, esto no sé si es muy saludable pero no me importa, el hombre vive de sus grandes e intensas experiencias y esta sin lugar a dudas lo fue.

En una carrera como la Spartathlon no todo el recorrido se hace corriendo ya que caminar también forma parte de la estrategia. ¿Cómo se distribuye el trayecto?, ¿El atleta va corriendo hasta que se le acaban las fuerzas y luego camina o existen tramos propicios para decidir cada acción?

La primera parte hasta llegar a la base de la montaña es toda muy llana y muy corrible, yo la corrí toda, 140km mas o menos, luego hay un desnivel de 1000+ y la segunda parte de la carrera está llena de toboganes y es mucho más dura. Hay que caminar, si. Pero no mucho, es mejor correr a ritmo lento pero constante.

La Spartathlon está dividida en varios “Puntos de Control” parece ser que bastante exigentes... ¿Esto endurece todavía más la carrera y la hace más selectiva?

Sí, sí. El primer corte en el km 81 tienes que llegar con 9h y media , yo llegué con una hora y media de margen, luego en el 123 con 15 horas, yo recupere un poco y tenía dos horas de margen ,pero más adelante tuve solo ¾ de hora de margen. No te puedes relajar ni mucho menos descansar, hay que seguir si o si.

Se dice que en la larga distancia la fuerza mental es un factor determinante... ¿Hasta qué punto eso es cierto?



Es un factor determinante, sí. En mi caso llevo muchas carreras en que me he puesto al límite y esto te ayuda muchísimo a engañar la mente y siempre aguantar por encima del dolor y el sufrimiento, que por otra parte, es inevitable

Después de un esfuerzo extremo tanto a nivel físico como mental, ¿Cómo afrontas la fase de recuperación?

Bien, recupero bien. Durmiendo sobre todo. Hoy, una semana después, he salido a correr 40 minutos y no tenía ninguna molestia.

Y después del Spartathlon ... ¿Cuál va a ser tu trayectoria futura?, ¿Tienes algún otro proyecto previsto?

Si, el campeonato del mundo de 100km y el de España, de veteranos.

Finalmente, David... A partir de tu experiencia, ¿cuáles serían aquellos consejos u orientaciones que puedes dar a otros corredores que aún no se han lanzado a la larga distancia pero que quieren hacerlo en un breve plazo de tiempo?

Lanzarse a la larga distancia como opción, así, sin más, es un sin sentido, requiere una progresión que ha de ser natural y que te lleven tus circunstancias. Sobre todo hay que ponerle pasión y disfrutar del camino.