



# Ultratrail

*Cómo correr más lejos  
para cambiar tu vida*

**Albert Jorquera**

*Prólogo de Killan Jornet*

• Colección Stadium - 11 •

# *Ultratrail*

*Cómo correr más lejos  
para cambiar tu vida*

*Albert Jorquera Mestres*

*Prólogo de Kilian Jornet*

Primera edición: octubre de 2024

© del texto: Albert Jorquera Mestres

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23

[lectio@lectio.es](mailto:lectio@lectio.es)

[www.lectio.es](http://www.lectio.es)

Diseño y composición: 3 × Tres

Fotografía de portada: Ian Corless

Impresión: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-18735-70-7

DL T 789-2024

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

## *Prólogo*

---

He tenido la suerte de vivir como practicante y como fan unos años excepcionales y de grandes cambios en el mundo de las carreras de montaña, ahora llamadas *trail running*. Si bien hace ya un par de siglos que el correr por montaña con un dorsal se practica de forma regular, en los últimos 20 años el deporte ha experimentado un crecimiento acelerado, como un adolescente al que se le desarrollan diferentes partes del cuerpo de forma descoordinada y exagerada.

Cuando empecé en esto de correr por la montaña, en las carreras nos encontrábamos siempre la misma cuadrilla, unas pocas decenas de corredores y montañeros. Para encontrar información de las carreras teníamos que esperar unos días a que algún blog o web con pocas visitas publicara los resultados y, con suerte, alguna foto. En pocos años las carreras más importantes se pueden seguir en directo por la televisión y hay eventos que tienen una lista de espera con miles de personas esperando para poder correrla.

Como todo en la vida, nada es blanco o negro. Correr por la montaña no es el bien absoluto ni drásticamente nefasto. A mí, personalmente, correr me ha hecho sobre todo disfrutar y descubrirme a mí mismo. Aunque sea un término muy de moda, el hecho de ponerme en las situaciones más inverosímiles me ha hecho reflexionar sobre mi conciencia y función, me ha permitido descubrir sitios magníficos y también me ha dado relaciones de amor y amistad. También de forma más práctica me ha dado un sueldo y me ha permitido desarrollar mi carrera profesional. Pero correr por montaña también me ha hecho contaminar más de lo que quería, me ha hecho promover un sobreconsumo que no es sostenible y me ha hecho ver que hay una parte de este deporte que no podía imaginar que existiera, en la que los resultados están por delante de todo lo demás, ya sea con dopaje, trampas u otras prácticas dudosas.

Y así llegamos a hoy, cuando algunos corredores y corredoras, entre los que también se encuentra Albert, nos cuestionamos cómo podemos hacer que este adolescente descoordinado madure. Cómo podemos hacer que el crecimiento del deporte sea en positivo; los valores, la tan necesaria actividad física o una aproximación a la naturaleza cada vez menos frecuente y, a la vez, que sus aspectos negativos vayan disminuyendo, ya sea con el impacto del medio natural (directamente, por el cada vez más multitudinario paso de los corredores, o indirectamente, con la huella de los eventos y el equipamiento) o con las prácticas más alejadas de los valores que creo que forman la base de este deporte: los de *fair play* y respeto.

Recuerdo la paradoja que ha llegado a definir mi vida: correr rápido para ir lentamente. En este mundo trepidante en el que reina el consumismo y los «me gusta» de las redes sociales dictan la autoestima, llegué a encontrar consuelo en el simple hecho de correr. Un acto que me ha enseñado a buscar aquello que realmente importa: las emociones, el progreso y la belleza de los procesos largos y lentos.

En una cultura obsesionada con los atajos y la gratificación instantánea, el proceso de entrenar para correr rápido me ha enseñado el valor de la paciencia y de la perseverancia. Aquí no hay soluciones rápidas, solo el largo y constante camino hacia la mejora. No se mejora por tener el último *gadget* disponible, sino con años de trabajo simple y constante.

Probablemente esto sea lo más difícil en el mundo sobrecargado de hoy: encontrar un viaje de sencillez en el que la felicidad, tan fácil como parece y tan complicada como es, esté en el centro. Una búsqueda de lo que es del deporte, con sus altibajos, con sus contradicciones y sus pilares, que es lo que nos explica desde su punto de vista Albert en este libro.

KILIAN JORNET

## Capítulo 1

---

# *Aventura*

*Correr durante horas, incluso días. ¿Cómo puede convertirse un ejercicio mecánicamente tan simple en algo tan profundo, algo que va más allá de nuestros límites y capacidades mentales? Este es el gran misterio de la ultradistancia. Su secreto. Y te lo voy a desvelar. No te voy a vender ninguna moto, no te voy a decir que todo es posible, no te voy a dar recetas mágicas. No las hay. Esto va de sentido común, constancia, sacrificio, dolor, soledad, aprender de los errores, saber sufrir...*

Solo imagina lo precioso que puede ser arriesgarse y que todo salga bien.

MARIO BENEDETTI

Hace más de una hora que estoy avanzando por un río en plena selva de Costa Rica. El agua me llegaba hasta la cintura. Las piedras del lecho resbalan como el hielo. Voy progresando con cuidado apoyándome en dos bastones de madera. En la primera etapa me di cuenta de que los necesitaba y no los había traído, así que partí dos ramas y me fabriqué unos. Me he envuelto las manos con dos *buffs* porque las tengo llenas de ampollas. No solo las manos, también los pies. Al final de cada etapa voy al médico del campamento, las pinchan y las vendan. Los vendajes no duran mucho porque en todo momento vamos mojados, pero sirven para trampear el dolor hasta el día siguiente. El dolor... Es curioso, pero sospecho que cuando llevas rato sufriendo la sensación se atenúa. Sigue ahí, pero es como si los receptores nerviosos se desconectarán. Te acostumbras al dolor. Las dos primeras etapas han sido brutales y me han llevado al límite. No fue buena idea encadenar la Oman Desert Marathon de 165 kilómetros con The Coastal Challenge de 250 en menos de un mes. Me duele mucho el gemelo desde la salida. He pensado incontables veces en retirarme, pero no lo he hecho esperando a recuperarme, a que todo vaya a mejor. Ayer por la noche apenas dormí una hora en mi pequeña tienda de campaña individual del campamento. Hoy mi cerebro ha dicho basta. Esta mañana me he levantado decidido a abandonar. Al final he seguido. Quería ver el río y la catarata de Nauyaca, el punto más bonito de la carrera. «Llega hasta allí, lo ves y lo dejas en el siguiente avituallamiento», he pensado.

Han pasado horas desde la salida, parece una vida entera. El tramo por dentro del río me ha despertado y el dolor del ge-

melo ha remitido un poco. No he abandonado. Esta distancia de 250 km de The Coastal Challenge se llama Expedition y creo que el nombre le va como anillo al dedo. Hace tiempo que ha dejado de importarme el tiempo de cada etapa, la posición o los minutos por kilómetro. Ahora solo me importa sobrevivir. Comer, beber, protegerme del sol, refrescarme y no hacerme daño. Es un estado casi animal. Vuelves a lo más básico. En apenas dos días hemos pasado por un río traicionero, por cataratas enormes, puentes colgantes, playas desiertas, zonas selváticas, un barranco con agua, bajadas salvajes, subidas interminables... Miro atrás, me parece una vida entera. Hace horas que voy solo y ni siquiera llevamos baliza localizadora. Apenas llevamos 90 kilómetros y todavía me quedan 160 en 4 etapas por delante. Una maratón al día con entre 1.800 y 3.000 metros de desnivel positivo en un terreno supertécnico y con un calor y humedad asfixiantes. Cada vez que cruzo un río me tiro boca arriba y me quedo unos segundos flotando con los ojos cerrados para refrescarme. Es lo más duro que he hecho nunca. ¿Seré capaz de acabarlo? Ahora mismo no tengo ni idea. Solo sé que estoy viviendo una de las mayores aventuras de mi vida.

Cierra los ojos ¿Cuántas veces has hecho algo que sabías de antemano que recordarías siempre? Piénsalo. No hablo de desgracias o eventos de alcance mundial. Hablo de ti. De tu propia vida. Tu propia historia. Te cuento los míos: el día que empecé la carrera de Periodismo, la madrugada que nació mi hijo Pol, el día de mi boda y todas y cada una de las ultratrails que he hecho. Esos días me levanté sabiendo que, pasara lo que pasara, iba a recordarlos para siempre. Todos ellos tenían puntos en común: me daban miedo, suponían un reto, no sabía si estaría a la altura, me iban a exigir un gran esfuerzo, eran un objetivo a largo plazo y me iban a permitir crecer como persona.

## *¿Qué es la ultradistancia y por qué nos apasiona tanto?*

---

Correr, algo tan ancestral y sencillo. Poner un pie delante del otro, impulsarse hacia delante y ganar velocidad. Muchos animales pueden hacerlo, la gran mayoría de la gente puede hacerlo, incluso los niños pueden hacerlo. Cada día hay millones de personas en todo el planeta que se calzan unas zapatillas y salen a correr. Casi todas son capaces de hacer 4-5 kilómetros. Algunas llegan hasta los 10. Otras han hecho una media maratón. O incluso los 42,195 kilómetros de la maratón. ¿Pero cuántas son capaces de correr 100 kilómetros por una selva en México? ¿Quién puede recorrer 170 kilómetros alrededor del Mont Blanc subiendo montañas que acumulan 10.000 metros de desnivel positivo? ¿O 250 kilómetros por el desierto del Sahara cargando con toda la comida y con el agua racionada? Solo para planteárselo ya hay que ser una persona especial. Diferente. Hace falta tener unos valores y unas convicciones muy fuertes para aventurarse a semejantes retos. Correr hasta llevar a tu cuerpo a un punto cercano a la destrucción, hasta expandir tu mente a estadios que nunca habrías imaginado.

Correr durante horas, incluso días. ¿Cómo puede convertirse un ejercicio tan simple mecánicamente en algo tan profundo, algo que va más allá de nuestros límites y capacidades mentales? Este es el gran misterio de la ultradistancia. Su secreto. Y te lo voy a desvelar. No te voy a vender ninguna moto, no te voy a decir que todo es posible, no te voy a dar recetas mágicas. No las hay. Esto va de sentido común, constancia, sacrificio, dolor, soledad, aprender de los errores, saber sufrir... No resulta muy atractivo, ¿verdad? Cuesta entenderlo, lo sé, pero es adictivo. Por eso al día siguiente de acabar una ultra ya estás pensando en la siguiente, a pesar de que horas antes te jurabas que nunca más volverías a hacer algo similar. Por eso aceptas estoicamente el dolor de los días posteriores a la carrera, en los que deambulas como un zombi y tiembles ante la simple perspectiva de bajar una escalera. Por eso sacrificas horas de

sueño o de ocio para salir a entrenar solo. Por eso estás dispuesto a jugarte la salud para lograr objetivos y vivir sensaciones que hace unos años te parecían simplemente imposibles.

¿Qué es la ultradistancia? ¿Por qué nos apasiona tanto? Puede que no la conozcas o que aún no la hayas experimentado, pero no dejes de pensar en que algún día te gustaría correr una ultra. Si es así, también estás leyendo el libro adecuado. Vamos a iniciar un viaje juntos que nos llevará al corazón de la ultradistancia. A las raíces profundas de uno de los deportes más maravillosos del mundo. A analizar qué lo hace diferente de los demás y qué hace falta para salir airosos de nuestros retos. Aquí no hay grandes focos, no hay apenas cámaras, no hay goles en el último minuto, ni grandes multitudes que nos aplaudan. Pero hay algo mejor: un motor, un catalizador que te cambiará la vida. Estoy absolutamente convencido de ello. No hay nadie que salga del proceso de entrenar para una ultratrail sin haber cambiado como persona. No será más guapo ni más fuerte físicamente, probablemente acabará más demacrado y delgado, pero expandirá su mente y su autoconocimiento hasta niveles insospechados.

Pero empecemos por el principio. ¿Qué es una ultratrail? De entrada es una gran aventura. Supone en cierta manera volver a la infancia, a esos juegos de pistas que hacíamos en el colegio en los cuales íbamos por el bosque con las linternas, siguiendo un mapa y las indicaciones del camino. Un juego adulto y bastante bestia, pero en el que puedes llegar a disfrutar mucho. Supone salir del entorno confortable de la sociedad civilizada para enfrentarte a lo desconocido y exponerte a los elementos, al hambre y al agotamiento. No hay absolutamente ninguna carrera en el mundo que sea igual a otra, incluso la misma prueba puede resultar radicalmente diferente de un año para otro. No hay dos terrenos iguales, pasamos por sitios espectaculares, conocemos nuevas culturas, estamos en contacto con la naturaleza y la fauna... Una ultra es conocimiento y descubrimiento, algo parecido a lo que hicieron los grandes exploradores de la historia en un mundo en el que todo ya parece estar descubierto. Un planeta que ahora creemos tener al alcance

de la mano en un teléfono o un ordenador, pero del que nos separa una pantalla de cristal. Un mundo que hay que vivir, sentir, oler y fundirse en él. ¿Y qué mejor manera hay de hacerlo que corriendo?

## *La incertidumbre*

---

Uno de los grandes alicientes de toda aventura es la incertidumbre. Sabes cómo y dónde empiezas, pero nunca puedes estar seguro de cómo y dónde acabarás. Por mucha experiencia que tengas. En la ultradistancia ni tan siquiera Kilian Jornet, el mejor corredor de todos los tiempos y autor del prólogo, tiene el éxito garantizado. Normalmente es una máquina fiable, capaz de ganar sus tres primeras participaciones en la Ultra Trail del Mont Blanc (UTMB) u 11 de las 12 veces que ha corrido en Zegama (a fecha de 2024). Sin embargo, algo tan sencillo como una picadura de abeja y una posterior reacción alérgica le hizo abandonar en la UTMB de 2017. ¿Más ejemplos de grandes corredores? En 2016 unas ampollas provocadas por unos calcetines nuevos acabaron propiciando la retirada de Luis Alberto Hernando. O Tòfol Castanyer, a quien otro corredor hizo caer en los primeros kilómetros de esa misma edición y tuvo que abandonar poco después con un fuerte dolor de rodilla. O Andreu Simon, quien en la Lavaredo by UTMB de 2023 sufrió un inesperado problema de visión por la noche y tuvo que abandonar tras producirse varios esguinces. Nadie, ni los mejores corredores del mundo, tienen garantizado el éxito de antemano en una ultra. Eso es lo que las hace tan atractivas como adictivas: si fueran fáciles, no tendrían valor. Y no nos engañemos: la mayoría de la gente que corremos ultras somos inconformistas. No nos gusta la rutina, odiamos hacer las mismas cosas y nos aburrirnos de aquello que tenemos controlado y no nos supone un reto. Una carrera de larga distancia es exponernos a situaciones no controladas,

afrontar problemas que tendremos que ir resolviendo, es entrar en territorio desconocido tanto física como mentalmente. Y es en esa zona desconocida donde nos conoceremos mejor. Eso es un regalo impagable. Como dijo Galileo Galilei, «la mejor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo».

## *Un sueño*

---

¿Cómo empiezan las aventuras? Con un sueño. Un día ves una foto, un vídeo o un post y piensas: «¿Y si...?» Y ese pensamiento no te abandona, vuelve una y otra vez. Hasta que tomas una decisión y se convierte en un objetivo. Una aspiración deportiva y vital. Los humanos hemos soñado desde los tiempos ancestrales. Con las estrellas, con explorar rincones inhóspitos, con subir montañas, con conquistar planetas... Eso es lo que nos ha impulsado como colectivo hasta ir logrando muchos de estos retos que parecían imposibles. El ultrafondo está lleno de personas que en su momento tuvieron un sueño que parecía inalcanzable y no pararon hasta que lo lograron, como las historias que conté en mi primer libro *Corriendo hacia lo imposible*, de Gordy Ainsleigh en la Western States o de Al Arnold en la Badwater Ultramarathon. Ambos hicieron algo que en un su momento era impensable y marcaron la senda para muchas otras personas. Lo que era imposible se convirtió en cotidiano. En este sentido hay una anécdota que me encanta y que se conoce como el efecto Roger Bannister. Hasta mediados del siglo xx todo el mundo creía que era imposible correr una milla (1,6 kilómetros) por debajo de los 4 minutos, se relacionaba con los límites del cuerpo humano. Roger Bannister, un médico neurólogo que por entonces era estudiante de doctorado y atleta amateur, entrenó durante meses y lo intentó el 6 de mayo de 1954. Tras varias vueltas en la pista de ceniza de la Universidad de

Oxford cruzó la meta en... 3 min 59,4 s y logró un récord que dio la vuelta al mundo. Tras decenas de años de intentos fallidos, este récord de Bannister fue batido por John Landy... apenas 46 días después. De repente, lo que parecía inalcanzable por un ser humano se había convertido en posible. Este es el proceso de la ultradistancia: trabajar para hacer posible lo que es imposible y, una vez es posible, que sea cada vez más probable.

## *Constancia y sacrificio*

---

Toda aventura empieza con un sueño, pero para cumplirlo no basta con desearlo. Hay un momento en el que debes pasar a la acción y lanzarte a por él. En la ultradistancia eso significa horas, meses y años de entreno, sacrificio y constancia. Porque te aseguro que no lo vas a lograr en poco tiempo. Aquí no hay atajos, ni recetas mágicas. En una sociedad en la que todo pasa muy rápido, en la que la gente quiere recompensas inmediatas, el hecho de plantearse un reto a meses o incluso años vista me parece hasta contracultural. Lo que es rápido te satisface, pero no te cambia. En el camino hacia una ultratrail es imprescindible dar los pasos correctos, construir una base sólida y confiar en el proceso para ir conquistando distancias mayores. Yo no soy entrenador, aquí no vas a encontrar un programa de entrenos. Pero en este viaje que supone *Ultratrail* te voy a compartir lo que a mí me ha funcionado (y lo que no) para acabar haciendo carreras como el Ultra Trail del Mont Blanc de 170 kilómetros o la Marathon des Sables de 250. Y estoy convencido de que si yo lo he logrado, tú también puedes hacerlo. Repito: no todo es posible, pero con constancia, motivación y fuerza de voluntad puedes lograr cosas que en su momento te parecían imposibles. No es un camino fácil, pero a la vez es el mayor regalo que puedes hacerte a ti mismo.

## *Dolor*

---

Si hay una sensación a la que está intrínsecamente asociada la ultradistancia es al dolor. Créeme. Hay pocos deportes en el mundo en el que empujes a tu cuerpo hacia semejantes extremos de deshidratación, hambre, sueño y cansancio. Cuando haces una carrera de larga distancia sabes que vas a sufrir. Poco, mucho o de manera agónica. Pero vas a sufrir. Hay que ser muy valiente para asumir esto y aun así lanzarte a por tu sueño. Eso sí, también hay que tener claro que llevar el cuerpo hasta ciertos extremos no es ni mucho menos saludable. Hay que ir muy bien entrenado, tener sentido común y recuperar bien después de unos esfuerzos tan bestiales para evitar lesiones y cruzar líneas rojas. Si una cosa sí he acabado aprendiendo, a veces por las malas, es que para hacer una ultra hay que estar muy bien preparado a todos los niveles. Ya no es un tema de resultados o de acabar en mejor posición, para mí se trata de salud e incluso supervivencia. Sí, las lesiones y el dolor forman parte del juego y hay que aceptarlas, pero eso no quiere decir ser imprudentes. Ojalá lo hubiera sabido antes y por eso te voy a contar cómo me lesioné yo, para que no cometas los mismos errores.

## *El miedo*

---

¿Cómo estar preparado para algo así? ¿Quién no ha sentido miedo o nervios antes de una ultra, algo especialmente difícil y potencialmente peligroso? El miedo forma parte de nuestra vida y siempre estará ahí, por lo que creo que hay que aceptarlo, abrazarlo y enfrentarte a él. Hay una frase que me encanta: «Si no te da miedo, es que no es lo suficientemente ambicioso.» El miedo es el precio que tenemos que pagar por enfrentarnos a algo que nos va a desafiar como personas. Es humano estar nervioso antes de un reto desco-

munal como la Ultra Trail del Mont Blanc, pero es un estado mental que podemos y tenemos que controlar. ¿Cómo? Es algo que me gustaría explorar en este libro. Compartirte los trucos, ejercicios y mecanismos que me han permitido mantener la calma en las situaciones más complicadas: prepararme lo máximo posible para no tener reproches el día de la carrera, trabajar previamente para asimilar los problemas que vendrán, visualizar imágenes positivas, centrarme solo en lo que puedo controlar, trabajar mi autoconfianza... Aprendizajes entroncados en corrientes filosóficas como el estoicismo y que me han servido tanto en la vida como en multitud de cosas que me han pasado haciendo carreras de ultradistancia.

## *Gestión*

---

Quizás lo más apasionante de la ultradistancia sea la gestión de la prueba. Creo que este es un gran factor diferencial de las ultras respecto a carreras más cortas en las que debemos gestionar los geles, la hidratación o el ritmo, pero cuyo mayor factor diferencial acaba siendo la velocidad. Sin embargo, en la larga distancia aspectos como la gestión del material, la comida, la hidratación, el ritmo o el sueño son factores clave en el éxito o fracaso de nuestra aventura. Son multitud de factores que debemos controlar y que van más allá del entreno o de lo fuertes que estemos. En este tipo de carreras es imposible controlarlo todo, siempre hay factores inesperados, pero cuantas menos equivocaciones cometes, mejor. Debes ir con la mente abierta y preparado para cometer errores, pero controlando al máximo todo aquello que esté en tu mano. A lo largo de los años hay muchas cosas prácticas que he aprendido sobre la gestión de una ultra, a veces a base de ensayo y error, y que me gustaría compartir contigo por si te pueden ayudar en tus aventuras.

## *Persistir*

---

La Real Academia Española de la Lengua define persistir como «mantenerse firme o constante en algo». Y si alguna cosa necesitarás en la ultradistancia es persistir. Nadie es perfecto, todo el mundo comete errores y más en una disciplina en la que estamos tantas horas corriendo y entran en juego tantos factores. Estamos inmersos en un largo camino de aprendizaje en el que indefectiblemente cometeremos errores o tendremos días malos, pero si no persistimos, si no los superamos, no llegaremos nunca a nada. A lo largo de 13 años corriendo he cometido innumerables equivocaciones, pero todas ellas me han permitido ir aprendiendo y mejorando hasta llegar a controlar bastante las carreras. Por eso me apetecía escribir un capítulo que hablara tanto de los errores como de la necesidad de aprender de ellos y levantarnos cuando nos caigamos. Ya sea en el deporte o en la vida.

El autoconocimiento, la capacidad de gestión y de analizar los problemas es una de las cosas más importantes que podemos trasladar de las ultras a nuestra personalidad. Es algo que siempre me ha apasionado: cómo podía aprovechar el deporte para ser «mejor persona» e impulsar mi crecimiento personal. Y si hay un deporte que te cambia la vida, este es sin duda la ultradistancia. Es imposible pasar por un proceso de entrenamiento de meses y por una experiencia de tantas horas por la montaña sin cambiar. En *Corriendo hacia lo imposible* ya escribí que «lo importante no es el objetivo, sino la persona en la que te conviertes mientras lo persigues». Hoy estoy plenamente convencido de ello. Ahora, 10 años después, me gustaría compartir contigo cómo y en qué aspectos el correr me ha llevado a mejorar día a día, me ha dado una motivación, me ha permitido trabajar mi fuerza de voluntad y paciencia, me ha enseñado a relativizar, me ha infundido confianza, me ha regalado un espacio de meditación y me ha permitido mantenerme en buena forma física.

Así pues, a la pregunta de *¿qué es la ultradistancia y por qué nos apasiona tanto?*, tenemos que es una gran aventura encaminada a cumplir nuestros sueños a base de constancia, en la que el entrenamiento y la preparación mental nos sirven para mitigar al máximo el dolor y el miedo que nos produce. Una aventura en la que, a base de superación, de persistir y de gestión de varios elementos experimentaremos un crecimiento personal espectacular, conoceremos nuevas culturas, conectaremos con la naturaleza y nos empaparemos de unos valores diferentes. Estos son los temas de los 9 primeros capítulos de *Ultratrail*, pero queda uno que he dejado para el final y que a menudo olvidamos. Se titula «Felicidad». Porque no podemos olvidar que estamos aquí de paso, que solo tenemos el hoy y no sabemos qué pasará mañana, que cada día es un regalo, que somos unos afortunados simplemente por tener salud y las necesidades básicas cubiertas y que esto de correr tantas horas queda muy épico, pero, en definitiva, lo hacemos para ser felices.

Si has llegado hasta aquí, bienvenido a *Ultratrail*, un viaje en forma de libro en el que espero entretenerte, hacerte reflexionar y demostrarte *cómo correr más lejos puede cambiar tu vida*. Puede parecer que es solo un libro sobre deporte en el que explico mi historia, pero en realidad es un libro sobre ti. Sobre lo que eres capaz de hacer y lo que puedes llegar a vivir. Y espero que cuando un día mires hacia atrás pienses: «Esta aventura que es la vida ha valido la pena.»

## *Odio correr*

---

Odio correr. O, más bien, lo odiaba. Desde que empecé a andar fui un apasionado de la actividad física y se me dio bien, pero nunca me gustó correr. Si en mi adolescencia mi yo del futuro me hubiera dicho que me dedicaría a correr carreras de larga distancia, hubiera pensado que se había fumado algo. Incluso cuando empecé a correr, si ese yo del futuro hubiera vuelto y me hubiera dicho que acabaría tres veces la Ultra Trail del Mont Blanc de 170 km, la Marathon des Sables de 250 km por el desierto, The Coastal Challenge de 250 kilómetros por la selva de Costa Rica, la Transgrancanaria de 125 km, la Mozart 100 de 105 km en Austria, la Puerto Vallarta de 100 km en México o la Oman Desert Marathon de 165, tampoco me lo hubiera creído.

Siempre he practicado deportes de pelota y de equipo, así que correr me parecía un mal necesario para poder jugar y lograr mi objetivo: ganar. Para mí suponía la parte aburrida de regatear con la pelota, dar una asistencia o chutar a puerta. Hay un motivo añadido para que odiara correr: siempre fui un niño más bien gordito. Curiosamente se me daban bien los deportes y tenía una facilidad innata para la mayoría de ellos, pero nunca fui atlético. Mi constitución es musculosa y tiendo a ganar peso fácilmente, algo que no encaja con los cuerpos fibrados y delgados de los buenos corredores. Sin embargo, siempre he pensado que si en la vida tienes capacidad de superación puedes convertir una desventaja en una ventaja. O, por lo menos, desarrollar otras capacidades que la minimicen. En mi caso, solía suplir esta falta de físico y velocidad con técnica y mentalidad. Empecé a jugar a hockey sobre patines, un deporte muy popular en Cataluña y que practicaba mi padre. Llegué a jugar varios campeonatos autonómicos y a disputar varios partidos con 18 años en División de Honor, la máxima categoría en España. No era malo, pero estaba muy lejos de los mejores. Con

19 años, cuando el deporte empezó a interferir con mis estudios de periodismo en la Universidad Autónoma de Barcelona, lo dejé. No sabía si me ganaría la vida con el periodismo, pero lo que tenía claro es que no me la iba a ganar con el hockey.

Cuando colgué los patines y el *stick* empecé a jugar a fútbol y a fútbol sala, los dos deportes que más me gustaban y a los que siempre jugaba en el patio de la escuela. Y se repitió la historia: tenía facilidad y era bueno a nivel local. Gané varias ligas, fui máximo goleador del campeonato y varias veces elegido mejor jugador, pero cuando jugaba torneos con gente verdaderamente buena, futbolistas de Tercera División o jugadores que estaban en la División de Plata de fútbol sala, estaba a años luz. Era un jugador muy técnico, que regateaba y pasaba muy bien y que trataba de ser inteligente tácticamente, pero no era rápido, ni ágil. Aun así, fueron unos grandes años en los que me lo pasé muy bien, hice grandes amistades y aprendí muchos valores: solidaridad, sacrificio, trabajo en equipo, superación, concentración, gestión de los nervios y de los malos momentos, saber ganar, respeto al rival, a levantarme después de las derrotas... La verdad es que siempre soñé con poder ser profesional del deporte, pero la realidad es que no me alcanzaba.

Por suerte, en el periodismo me fue algo mejor. Con 21 años, antes de acabar la carrera, ya trabajaba en el periódico de mi ciudad, el *Diari de Vilanova*, y tras hacer la beca me quedé en la plantilla de *Mundo Deportivo* cubriendo la liga de fútbol los fines de semana. En el periódico local se hablaba de todos los deportes, pero el gran peso y protagonismo se lo llevaba el llamado «deporte rey». Al igual que con el hockey y el fútbol, fueron unos años apasionantes, de dar mis primeros pasos profesionales y de aprender mucho. Además, la primera década de 2000 fue una época de bonanza económica para los medios de comunicación y de explosión publicitaria antes de la llegada definitiva de Internet a los hogares. Sin embargo, el inicio del consumo en línea y la crisis inmobiliaria y financiera de 2009 supusieron un mazazo enorme para los periódicos y los ingresos por publicidad se desplomaron. De golpe,

en el *Diari de Vilanova* lo que era un ambiente de trabajo familiar, divertido y apasionante, se convirtió en algo gris, teñido de desconfianza, impagos y comportamientos miserables. Luego volveré sobre esto, pero el resumen sería que estaba aborreciendo algo que me había apasionado y llenado personal y profesionalmente. Sentía que mi vida tenía que cambiar de alguna manera.

Dicen que cada vez que hay una crisis aumentan los practicantes de deportes como el *running*. Como estudiante de letras puras y amante de la historia, siempre he creído que las cosas no suelen suceder por un único motivo, sino por un cúmulo de circunstancias. En 2010 tenía ya 33 años, fui padre y cada vez me costaba más «perder» cuatro horas un sábado por la tarde o toda una mañana de domingo para jugar un partido de fútbol. Eso, por no comentar que mi cuerpo ya no aguantaba los golpes ni los partidos como antes. Recuerdo que con veintipocos años podía llegar a jugar hasta dos partidos de fútbol sala y uno de fútbol en un fin de semana como si nada. Ahora, jugando uno o dos como máximo, cada lunes iba a trabajar totalmente tieso y magullado.

Así que empecé a correr. Al principio eran 30 minutos como máximo, escuchando música y al trote. Sin ninguna motivación, aspiración ni mirar el ritmo. Y como siempre que empiezo en un deporte, fui subiendo poco a poco el listón. ¿Y si hago un poco más de distancia? ¿Y si trato de ir más rápido? ¿Y si hoy llego a una hora? Hasta que me apunté... a una media maratón. Fue de un día para otro y casi sin pensarlo. Era un día de enero y había más de 1.000 participantes, casi todos con experiencia y vestidos en plan atleta. Yo iba con mi ropa de jugar a fútbol y unas zapatillas cualesquiera. Nunca había corrido más de 13-14 km y pensaba que quedaría de los últimos. Literalmente. En un punto del recorrido se avanzaba por una carretera larguísima y se giraba en sentido contrario. Cuando alcancé el punto pensaba que no habría nadie detrás y cuál fue mi sorpresa al ver que... quedaban cientos de personas. ¡No estamos tan mal!, pensé. Eso me animó y acabé en 1 h 35 min, un tiempo que por lo que me dijeron era bueno para un debutante. Y salió mi vena competitiva. Empecé a pensar en me-

jorar los entrenos, en bajar el tiempo, en llegar a correr una maratón... Y, claro, acabó pasando. En 2011 hice mi primera maratón de asfalto en Barcelona en 3 h 37 min un tiempo que estaba bien a nivel amateur, pero a años luz de la gente buena. Sin embargo, fue una experiencia memorable y emotiva que me motivó para seguir entrenando y mejorar: en 2012 ya bajé a 3 h 11 min.

Seguía jugando a fútbol, porque me encantaba, pero cada vez menos. Y cada vez corría más en serio. Paralelamente pasó otra cosa que me acabaría cambiando la vida. A finales de 2010, el año que debuté en las medias maratones, mi amigo Josep Lluís Roca me habló de la Matagalls-Montserrat, una antigua e histórica marcha de montaña muy popular en Cataluña. «Vente un año, la gente lo hace todo caminando, hay mucho senderista mayor...», me aseguraba. Yo no tenía ni idea, pero empezaba a estar en forma y me apetecía probar nuevas experiencias. En realidad, se trataba de una ultra de montaña como una catedral, una carrera de 84 km con 2.500 metros de desnivel positivo en la que vas por senderos, te pasas toda la noche andando, tienes avituallamientos espectaculares y acabas subiendo a Montserrat... Tal era mi ignorancia que fui con un material totalmente inadecuado y la misma mañana de la carrera hice dos horas de gimnasio. Fuimos todo un grupo andando juntos y no hace falta decir que fue una agonía: tardamos 18 horas, sufrí dolores de todo tipo, pasé hambre y sueño, me salieron ampollas en varios sitios del cuerpo. Sin embargo, cuando al acabar la carrera estaba en la cama boca arriba (si me giraba me dolía todo) y tapado hasta arriba con la sábana cual cadáver en una morgue pensé: «Ha sido durísimo, pero me lo he pasado muy bien. Una gran aventura que recordaré siempre.» El último pensamiento antes de quedarme dormido fue: «Estaría bien volver, pero bien entrenado y con el material correcto.»

Y así fue como empecé en la larga distancia. Alternaba los entrenos de asfalto con algunos por montaña, en los que disfrutaba mucho más. Me sentía en contacto con la naturaleza, desconectaba de todo, descubría nuevos caminos... En 2011 volví yo solo a la Matagalls-Montserrat dispuesto a correr tanto como pudiera

## Índice

---

PRÓLOGO, <i>por Kilian Jornet</i> .....	3
CAPÍTULO 1. Aventura .....	5
Odio correr .....	17
CAPÍTULO 2. Soñar .....	23
No dejes de soñar, nunca estarás lo suficientemente preparado ...	36
CAPÍTULO 3. Constancia .....	41
2013, mi primera Ultra Trail del Mont Blanc .....	54
CAPÍTULO 4. Dolor .....	59
«Quizás nunca volverás a correr más de 20 kilómetros» .....	73
CAPÍTULO 5. Miedo .....	79
Si tu sueño no te asusta es que no es lo suficientemente ambicioso .....	91
CAPÍTULO 6. Gestión .....	103
2016-19, dos circuitos, una «guerra» y varias vueltas al mundo ...	124
CAPÍTULO 7. Superación .....	155
2021, la pesadilla de mi segunda Ultra Trail del Mont Blanc ...	166
CAPÍTULO 8. Persistir .....	181
La Ultra Trail del Mont Blanc 2022, a la tercera fue la vencida ...	189
CAPÍTULO 9. Crecimiento .....	205
Oman Desert Marathon 2023: corriendo en Marte .....	222
CAPÍTULO 10. Felicidad .....	239
«Esto es la Marathon des Sables, ya sabes a lo que venías» ...	244
EPÍLOGO. Los valores del trail .....	267