

Maratones Bajo Cero

FILÍPIDES RUMBO A LAS NEVERAS DEL PLANETA

ANTARCTIC ICE MARATHON

La Antártida ha sido la última frontera terrestre a la que el hombre se ha enfrentado antes de la aventura espacial... La tribu de maratonianos sin fronteras también se ha sumado al desafío antártico.

EN EL SÉPTIMO CONTINENTE

La época elegida para correr el Antarctic Ice Marathon es a mediados de noviembre, cuando en las latitudes más australes las 24 horas del día son de plena visibilidad. El salto al séptimo continente se lleva a cabo desde la ciudad chilena de Punta Arenas. Lugar de antiguas culturas y posterior asentamiento de colonos, desde donde arrancan conocidas rutas a las curtidas tierras de La Patagonia. Comienza la aventura.

Sin dejar el continente sudamericano, los participantes reciben el briefing informativo de la organización en espera de que las condiciones sean favorables para embarcar en un Ilyushin 76 (aeronave de carga diseñada por la Fuerza Aérea Soviética) con rumbo a los hielos del continente antártico. Unos con el objetivo de competir en la distancia de maratón, otros en el medio maratón y, los más atrevidos, un par de días después, en los 100Km de La Antártica. En la próxima edición, posiblemente también se celebre un triatlón blanco.

Cubiertas cuatro horas y media de vue-

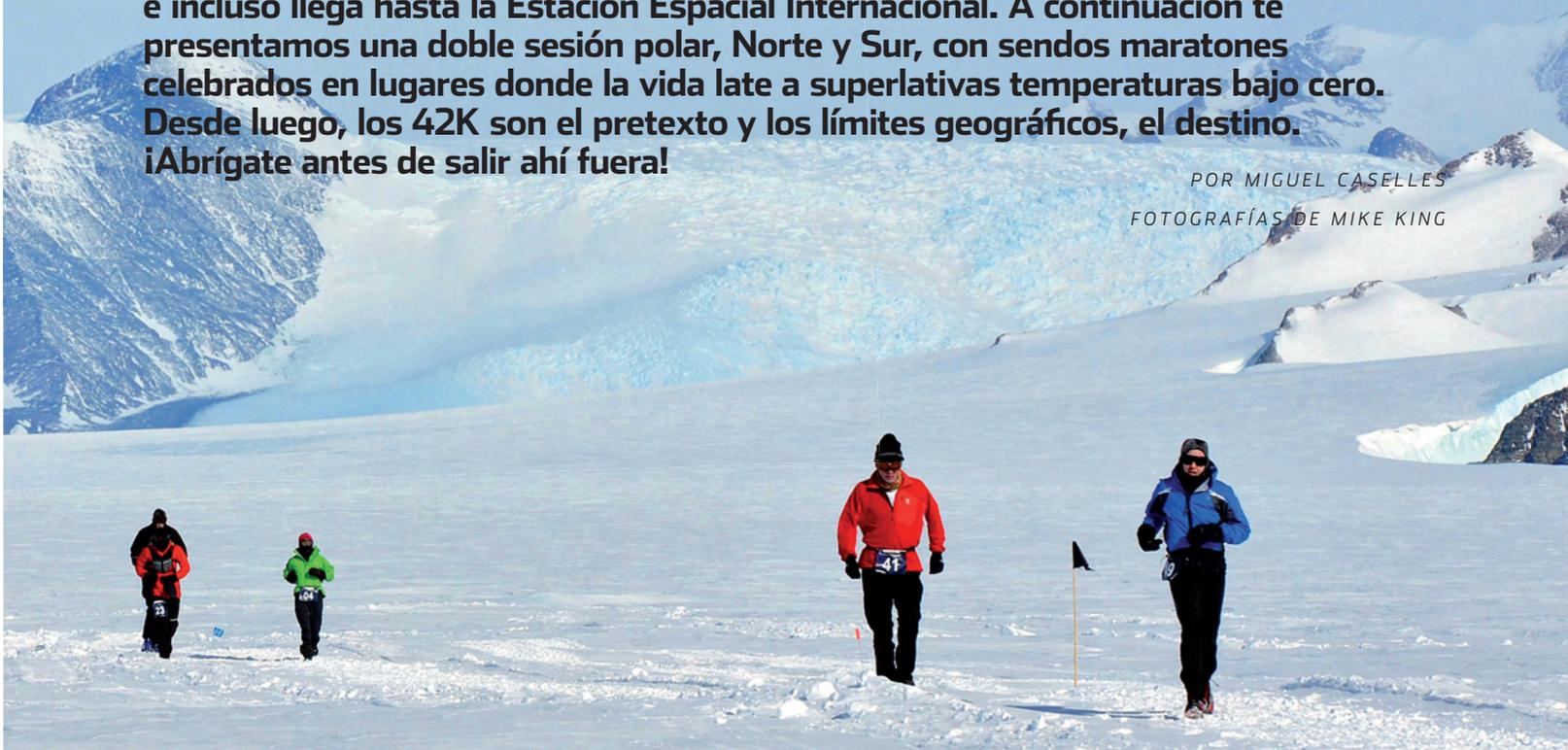
lo, atrás quedan Tierra del Fuego y el maldito Mar de Hoces, o Paso Drake (ruta marítima con más naufragios de la historia), antes de alcanzar las estribaciones de las montañas Ellsworth, ya en suelo antártico. Una negroazulada lengua de hielo hace las veces de pista de aterrizaje a pocos kilómetros de la base estadounidense Union Glacier Camp. Se trata de un confortable campamento de tiendas térmicas de campaña donde los visitantes hacen vida común durante su estancia o entre tránsitos a otros destinos del continente.

En la periferia de la base se traza el atlético recorrido, que es prácticamente llano aprovechando las pistas alisadas por los tractores quitanieves de la base. La temperatura suele rondar entre los 10 y los 15 grados bajo cero; si bien no es un frío extremo, conviene no descuidar el atuendo en caso de que el viento castigue la amplia planicie por donde transcurre la carrera.

El Antarctic Ice Marathon y los 100Km de La Antártida están afiliados a la Asociación de Maratones Internacionales y Ca-

Hace 2.503 años, el soldado Filípides inició en la llanura de Marathon aquella carrera que preservaría la democracia de la antigua Grecia. No es cierto que el bravo Filípides muriera de agotamiento... sigue corriendo en los lugares más insospechados. Su sombra se estira por ciudades, montañas, desiertos, bajo tierra e incluso llega hasta la Estación Espacial Internacional. A continuación te presentamos una doble sesión polar, Norte y Sur, con sendos maratones celebrados en lugares donde la vida late a superlativas temperaturas bajo cero. Desde luego, los 42K son el pretexto y los límites geográficos, el destino. ¡Abrígate antes de salir ahí fuera!

POR MIGUEL CASELLES
FOTOGRAFÍAS DE MIKE KING



rreras de Distancia –AIMS, en sus siglas en inglés– y a la Asociación de Ultra Runners. En la pasada edición, un miembro de la Federación Griega de Atletismo –SEGAS– llevó la llama del maratón hasta la línea de salida en medio de una emotiva ceremonia. Esta llama se guarda en Grecia, patria de Filípides y origen de la carrera de maratón, como un símbolo de paz mundial, transmitiendo los ideales olímpicos de competencia leal, promoción del deporte y la amistad entre países y razas. Desde luego, no hay competición atlética de larga distancia que supere en trasfondo histórico, geográfico y social a la genuina carrera de los prodigios, el maratón.

TERRENO DE AVENTURA

La Antártica es el espacio terrestre donde se concentra el 90% de hielo del planeta. A pesar de tal volumen de agua en estado sólido, es el más seco de los desiertos debido a la ausencia de precipitaciones. También es el más frío y ventoso. Se han registrado temperaturas de 89 grados bajo cero y vientos de 300 kilómetros por hora. De

orografía montañosa, con alturas que rozan lo cinco mil metros, la extensa altiplanicie central en el Polo Sur ronda los tres mil metros de altitud. Otros tantos mide el grosor del hielo.

Su exploración por parte de expediciones de conquista ha llenado las bibliotecas con aventuras de héroes hechos de otra pasta. Tripulaciones y equipos de soñadores soportaron las adversidades más hostiles: frío, viento, hielo, soledad, hambre... Aquí fraguaron su leyenda las expediciones de Amundsen, Scott y Shackleton. Lejanos ya aquellos tiempos de auténtica exploración, los anhelos de aventureros, científicos y deportistas siguen enfrentándose en La Antártida a travesías, ascensiones, circunnavegaciones y, recientemente, también a maratones y ultramaratones.

UNION GLACIER CAMP... COMO EN CASA

Esta base antártica está operada por la empresa estadounidense Adventure Network Internacional y es donde se despliega el

Antarctic Ice Marathon. Anteriormente estaban establecidos en la cercana base chilena Patriot Hills, pero los vientos predominantes llevaron a los organizadores a buscar el emplazamiento actual, pues la barrera de las montañas Ellsworth favorece el aterrizaje de las aeronaves sobre el hielo. A ocho kilómetros de la base se sitúa la pista de aterrizaje y mediante vehículos oruga son trasladados los visitantes.

Cómodas tiendas de campaña para dos personas, cocina, dispensario médico y tienda-comedor hacen que la estancia en la base sea casi de lujo si pensamos en qué lugar está levantada. Funciona de noviembre a enero, cuando las 24 horas del día son de total visibilidad, y se sitúa a unas 600 millas del polo sur geográfico. Sus instalaciones, flotilla de aviones, vehículos y trabajos de intendencia facilitan las travesías antárticas y principalmente las ascensiones del cercano Monte Vinson, la montaña más alta del continente antártico (4.897m). Más de 60 bases polares están dispersas por La Antártica; de ellas, alrededor de 40 funcionan todo el año.

ANTARCTIC ICE MARATHON

FECHA: Mediados de noviembre.

LUGAR: La Antártida / Base polar Union Glacier Camp.

CÓMO LLEGAR: Avión hasta Punta Arenas (Chile) y avión hasta la base Union Glacier Camp.

RECORRIDO: Alrededor de la base Union Glacier Camp.

TERRENO: Llano. Pistas de nieve compacta.

CONDICIONES CLIMÁTICAS: Invernales. Entre 10 y 15 grados bajo cero. Con viento, la sensación térmica es mucho más baja.

DIFICULTAD: Media.

RÉCORD: Masculino: 3:41:15 / Femenino: 4:26:10.

WEB: icemarathon.com



NOCHE Y FRÍO

La altitud del recorrido impuso su rigor con una noche fría, que se transformó en un día caluroso.



LA ÚLTIMA TIERRA LIBRE

La Antártida es el único continente de la corteza terrestre que el ser humano ha sido incapaz de poblar. Durante el verano austral las bases son aprovisionadas, los científicos trabajan a destajo y las naciones mantienen sus banderas izadas para que, cuando toque reclamar soberanías, ellos puedan decir "Nosotros ya estábamos aquí". También es el momento de realizar las ascensiones a sus montañas o de enrollarse en las largas travesías en busca de los 90 grados de latitud Sur.

Gracias al transporte aéreo, en unas pocas horas se alcanza territorio antártico desde las ciudades más australes del planeta. No obstante, el camino marítimo sigue siendo el más seductor. Buques oceanográficos, principalmente del subastado ejército soviético, enfilan a sus costas cargados de turistas por el Canal de Beagle y el Paso Drake compartiendo camino con ballenas

del tamaño de un autobús. Allí se juntan los océanos Atlántico y Pacífico frente al temido Cabo de Hornos, un tremendo encuentro que ostenta un trágico récord de naufragios. A los antiguos marinos tres prebendas les eran concedidas tras sortearlo: la de colgarse un aro de oro en la oreja, no descubrirse ante rey alguno y orinar a barlovento.

PRIMERA CARRERA POLAR

Ese punto geodésico donde convergen todos los meridianos del globo terráqueo, que conocemos como Polo Sur, fue el detonante de una de las carreras más conmovedoras de la historia de la exploración. Allí por 1911, la expedición del noruego Amundsen y la del británico Scott iniciaron su travesía polar desde lugares y modos diferentes. Querían ser los primeros en llegar al remoto Polo Sur. Cuando Scott pisaba por fin la 'meta' encontró la bandera noruega junto a

una tienda de campaña abandonada en la que Amundsen había dejado días antes una carta a su nombre. Desmoralizados por el 'fracaso' y sin provisiones, Scott y los suyos, uno a uno, murieron de extenuación en su intento de regreso.

Pero si hay una gesta que destaca en las crónicas de la exploración antártica es la que protagonizaron el irlandés Shackleton y su tripulación cuatro años después. En su intento de atravesar el continente quedaron atrapados por el invierno y el hielo marino hizo añicos su barco. Lo abandonaron y siguieron a pie arrastrando un pequeño bote sobre el océano helado hasta tierra firme. Posteriormente, Shackleton y algunos de sus hombres, tras semanas de navegación y marcha, conseguirían dar con una base ballenera e iniciar la operación de rescate del resto. Todos los miembros de la expedición, naufragos durante un año en el infierno helado, sobrevivieron.

NORTH POLE MARATHON

El polo norte geográfico es un espacio geográfico incompatible con la vida humana... Suficiente motivo como para lanzarse a correr los 42K sobre hielo flotante a 30 grados bajo cero.

EN LO MÁS REMOTO DEL PLANETA

Para abrir boca antes de competir en el “maratón del frío”, la organización cita a los participantes en la ciudad noruega de Longyearbyen, isla de Spitzbergen del archipiélago de Svalbard. Una vez allí, con el mercurio ya por los suelos (unos 15 grados bajo cero), hay que esperar a que las condiciones meteorológicas permitan dar el salto aéreo a la base polar Barneo. Es un viaje de 1.300 kilómetros hasta el corazón del océano Glacial Ártico operado por un carguero Antonov ruso. La espera en Svalbard suele ser corta y agradecida, pues su naturaleza radical es un magnífico principio de viaje al casquete polar.

Tras dos horas y media de vuelo por encima de la quebrada banquisa, el Antonov se posa sobre el océano helado. Al abrir la puerta, un escenario de absoluto blanco e infinita extensión recibe a los maratonianos polares. Dos centenares de metros al frente se adivina la famosa base flotante Barneo. En la tienda-comedor, o cantina de vodka si la meteorología no acompaña, los anfitriones rusos explican a sus invitados la dinámica de vida en la base. Avisan de las precauciones que hay que tomar, pues es zona de paso de osos polares, y recuerdan que fuera de las tiendas la temperatura no concede respiro.

Hay que aprovechar los períodos de buen tiempo. Por tanto, el maratón puede comenzar en cualquier momento, incluso en plena noche, pues en esta época del año el sol permanece colgado del horizonte las 24 horas del día debido a la inclinación del eje de rotación terrestre. Desde luego, es un maratón surrealista: se corre en plena noche con luz solar, sobre hielo flotante que se mueve a la deriva varios metros por hora y, consultado el GPS, una vez finalizado el maratón habremos avanzado 3 ó 4 kilómetros más en cualquier dirección. Está afiliado a la Aso-



NORTH POLE MARATHON

FECHA: Principios de abril.

LUGAR: Océano Glacial Ártico / Base polar Barneo / Proximidades del polo norte geográfico, según la deriva de la banquisa flotante.

CÓMO LLEGAR: Avión hasta Longyerbayen (isla de Svalbard / Noruega) y avión hasta la base polar Barneo.

RECORRIDO: Periferia de la base flotante rusa Barneo.

TERRENO: Llano. Costra de hielo a la deriva con escombreras de bloques de hielo, grietas y balsas de nieve azúcar.

CONDICIONES CLIMÁTICAS: Polares. Entre 25 y 40 grados bajo cero. Con viento, la sensación térmica es mucho más baja.

DIFICULTAD: Alta.

RÉCORD: Masculino: 3:36:10 / Femenino: 4:53:10.

WEB: npmarathon.com



ciación de Maratones Internacionales y Carreras de Distancia –AIMS–.

A la hora de vestirse para devorar kilómetros, son necesarias tres capas en el cuerpo y dos en las piernas. Guantes interiores, manoplas térmicas, verdugo, gorro, dos pares de calcetines calientes, zapatillas con membrana, polainas y gafas de ventisca. Todo ligero, térmico/cortavientos y lo más transpirable posible, pues cuando se realiza ejercicio físico de gran intensidad a temperaturas bajo cero el mayor problema es la sofocación provocada por exceso de ropa o su mala transpiración. Ya en carrera, todo lo que el sudor moja se hiela inmediatamente. El vapor de la respiración congela los cristales de las gafas, el hielo se acumula en cejas, pestañas, barba... y los geles de alimento energético se convierten en helados si no están en contacto directo con el cuerpo.

El recorrido circunda varias veces la base Barneo y al paso por ella, los corredores han de avituallarse o recuperar calorías en la tienda-comedor. Cualquier

fluido que permanece en el exterior se congela en minutos. El terreno es aparentemente llano, pero intrincado y rompedor por los bloques de hielo amontonados, grietas y, lo más farragoso, balsas de nieve azúcar. También se celebra medio maratón y para el próximo año está previsto un ski maratón (esquí nórdico).

Finalizado el maratón y tras unas horas de descanso en las cálidas carpas de la base, helicópteros rusos MI8 (reciclados de la guerra URSS-Afganistán) trasladan a los corredores al punto que el GPS marca en esos momentos los 90 grados de latitud Norte. Bonito regalo de despedida para aquellos que decidieron ‘perder el norte’ corriendo allí donde el Norte se acaba. Así se expresó Juan Antonio Alegre, “Chinotto”, al cruzar la meta en 2007: “No siento mi cuerpo, sólo mi alma”.

GEOGRAFÍA IMPOSIBLE

Hay parajes de la geografía terrestre tan feroces que con sólo nombrarlos la imaginación coge impulso. El casquete polar del

océano Glacial Ártico es uno de ellos. Se trata de un descomunal continente de hielo flotante a la deriva rodeado por los contornos de Asia, América y Europa. Profusamente agrietado por la presión del hielo, posee un grosor que va desde los pocos centímetros a los dos metros en el cogollo central. Esta inexpugnable dimensión helada es atravesada por el inmaterial eje de rotación terrestre, que desde el Polo Sur por aquí asoma, es el utópico polo porte geográfico.

No fue hasta el siglo XX cuando una expedición pisó esta diana geodésica que ocupa el espacio de un alfiler clavado en el mapa, o en el hielo. Desde entonces, el Polo Norte ha seguido recibiendo visitas, unas de exploración científica y otras de índole deportivo. Las más comprometidas cubren cientos de kilómetros tirando de trineos de carga durante semanas. Temperaturas límite, vientos infernales, grietas a mar abierto y la constante deriva de la costra de hielo, que provoca en ocasiones avanzar sobre lo ya caminado, hacen de estas travesías auténticos logros deportivos.

RETOS GEOGRÁFICOS PARA CORREDORES VIAJEROS

SEVEN CONTINENTS MARATHON

Se trata de completar un maratón o carrera de mayor distancia (asfalto o trail) en cada uno de los siete continentes del planeta: África, América del Norte, América del Sur, La Antártida, Asia, Europa y Oceanía. Alrededor de 300 corredores de todo el mundo lo han logrado.

GRAND SLAM MARATHON

A los siete maratones, o carrera de mayor distancia, en cada uno de los siete continentes hay que sumar el Maratón del Polo Norte. Alrededor de 75 corredores lo han completado, entre ellos cinco los españoles.



BASE BARNEO, UN ASENTAMIENTO POSTIZO

Desde 2002, en los primeros días de abril, la Asociación de Exploración Polar de Rusia levanta su temporal base polar Barneo en las inmediaciones del polo norte geográfico. Entre los 89 y los 90 grados latitud Norte dependiendo de cómo las corrientes marinas muevan la masa de hielo flotante del océano. Al contrario que las bases polares de La Antártida, construidas de forma permanente, la base Barneo del Ártico es montada y desmontada cada temporada debido al continuo e imprevisible movimiento de la costra de hielo flotante (varios kilómetros al día). Poco más de tres semanas son capaces de mantenerla en pie los ingenieros rusos.

Con el lanzamiento de un equipo de paracaidistas y un par de tractores quitanieves, desde un avión Ilyushin 76, comienza la instalación de la base. Su cometido es preparar contrarreloj la pista de aterrizaje del Antonov 74 encargado de trasladar a las expediciones científicas, deportivas o

de visita al lugar más norteño de la Tierra. Desde la ciudad de Murmansk (extremo noreste de Rusia) y desde Longyearbyen (archipiélago noruego de Svalbard) es transportado lo necesario mediante helicópteros (a relevos con depósitos de fuel en la banquisa) y aviones. La base se compone de cómodas tiendas de campaña (diez personas por tienda con cañón de aire caliente), tiendas de intendencia y una tienda-comedor. La estancia en la base es tan acogedora que hace olvidar la gélida realidad exterior.

SVALBARD, MÁS OSOS QUE HABITANTES

Es uno de los territorios más septentrionales habitados por el hombre. Lo separan 1.300 kilómetros del polo norte geográfico. Su situación geográfica le condiciona con un período anual de absoluta noche polar frente a otro en el que el sol no se pone, pasando por el espectral sol de media noche. En los peores inviernos la temperatura ha caído 46 grados bajo cero. Tan sólo en ve-

rano el mercurio sube unos pocos grados positivos.

El hombre se estableció en Svalbard llamado por la caza ballenera y peletera y la explotación minera. Spitsbergen es la isla principal y la única habitada. Longyearbyen es su centro administrativo con unos dos mil habitantes, a los que hay que sumar otros mil de la comunidad minera rusa de Barentsburg. Además del carbón, el turismo está dando sustento a esta remota región europea: recorridos en moto de nieve o en trineo de perros por bahías y agrestes parajes helados, visitas a las cuevas de hielo de los glaciares y al interior de minas de carbón, ascensiones alpinas, travesías árticas en esquís y, últimamente, lanzadera de los vuelos rusos al Polo Norte.

Tres mil ejemplares de oso polar pueblan el archipiélago. Más que habitantes. Un macho adulto puede alcanzar 800 kilos de peso y tres metros de envergadura. Ningún paisano sale de la ciudad sin un rifle al hombro.