

UNA VEZ CORRÍ
LA ZEGAMA AIZKORRI

UNA VEZ CORRÍ LA ZEGAMA AIZKORRI

IKER BADIOLA

Una vez corrí la Zegama Aizkorri

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Derechos reservados © 2019, respecto a la primera edición en español, por:

© Iker Badiola

© Fotografía de la cubierta:

Pako Santxez

© Fotografías del interior:

Festak.com: 22

QuieroMisFotos.com: 22

Kobaz koba trail: 49

Ainara Argoitia: 50

Iker Agirrebalzategi: 50

Poli Karpo: 51

Sergio Nievas: 221,222

Pako Santxez: 222, 223 (ambas)

Quim Farrero: 224,228

© Editorial Samarcanda

ISBN: 9788417904692

ISBN e-book: 9788417904135

Producción editorial: Lantia Publishing S.L.

Plaza de la Magdalena, 9, 3 (41001-Sevilla)

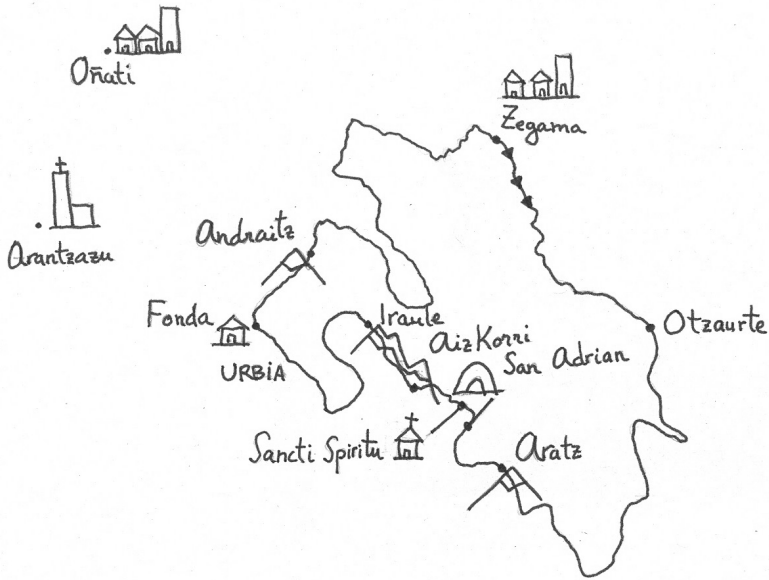
www.lantia.com

IMPRESO EN ESPAÑA – PRINTED IN SPAIN

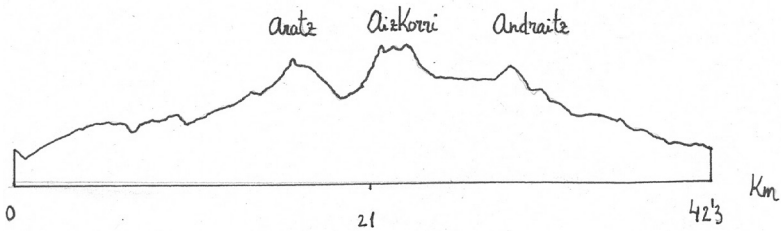
A los habitantes de Zegama, Segura e Idiazabal...

...y a todos los que me acompañasteis antes, durante y después.

*Eskerrik asko Maite, Igor, Jon, Julen, Nerea, Naia, Aita,
Ama, Gorka, Ane, Arantxa, Idoia, Ander eta Ekain.*



Mapa del recorrido de la Zegama Aizkorri. Autor: Iker Badiola



Altimetría de la carrera Zegama Aizkorri. Autor: Iker Badiola

Ten siempre Ítaca

Sí, de nuevo Cavafis, para muchos de nosotros el filósofo griego es un referente de ida y vuelta, una constante en nuestra vida, idas y venidas que nos hacen siempre estar en el camino, porque al fin y al cabo, es lo que nos importa y lo que nos gusta de nuestro particular y largo (por voluntad propia) camino a Ítaca.

Mientras iba adentrándome por las sendas que Iker nos ha marcado y diseñado en este viaje por su vida, algo que estás a punto de hacer, pensé también en este trayecto del que yo conocía el punto final, al menos de este su relato ya que tuve la gran suerte de vivirlo muy de cerca al autor. A pesar de conocer el destino que le esperaba al autor convertido ya en guía que a través de sus palabras y descripciones me iba llevando desde los recuerdos de Ondarrea en los años 80 al tránsito por algunas de las cimas de las principales montañas vascas y pirenaicas, estaba disfrutando del viaje, del trayecto, del camino.

Me he encontrado muy reflejado en algunos de los momentos y relatos que vas a ir descubriendo página a página. No es difícil para alguien que también ha corrido en una ocasión una Zegama Aizkorri, que ha pateado una y otra vez esos senderos, que ha

pasado por tantos puntos míticos del recorrido, identificarse con la experiencia de Iker Badiola.

Yo también me enamoré de Zegama en mi primera visita allá por el año 2007, compartimos otras pasiones como el ciclismo de carretera, ambos somos testarudos y no cejamos en nuestro empeño a pesar de lo que nos digan...

Y ahora, gracias a este libro, he conocido un término que también comparto a modo de definición personal e incluso de declaración de intenciones en mis vueltas constantes a las montañas, yo también soy un *mendigoizale*¹.

José Antonio de Pablo «Depa»



En el monte Hernio (1078 metros) con mi mujer Maite y mis hijos: Julen, Nerea y Naia. Autor: Iker Badiola

¹ En euskera montañero, amante de la montaña.

Prólogo

Antes que nada, tengo que explicar claramente de qué trata este libro y, como se suele hacer a menudo, la manera más fácil de explicarlo es exponiendo de qué no trata.

En este libro no se habla de grandes gestas del deporte ni de ningún récord imposible de batir. Se cuentan las vicisitudes de un *finisher*; del inglés «acabadores». Un nuevo término que se ha acuñado para describir a los atletas populares a quienes nos satisface el mero hecho de acabar una carrera. Competimos con el único objetivo de cruzar la línea de llegada.

Este libro no es un tratado de fisiología del deporte. Tampoco encontraréis consejos útiles sobre cómo afrontar una maratón de montaña. No es un libro de entrenamiento de *trail running*. Los apuntes sobre fisiología, entrenamiento y nutrición deportiva que aparecen en este libro no son más que un conglomerado de conocimientos y consejos que no sobrepasan la categoría de anecdóticos. Dicho todo esto, el lector que todavía no se ha puesto a leer este libro se va a hacer una pregunta que yo en su lugar me haría: «Entonces, ¿para qué leerme este libro?».

Este libro trata de la aventura de un amante del deporte en la maratón de montaña más prestigiosa del mundo; la Zegama

Aizkorri. Una persona que ha practicado el deporte durante toda su vida y a sus cuarenta años se plantea hacer cuarenta y dos kilómetros por un recorrido extremadamente complicado, con un desnivel acumulado de más de cinco mil metros y con la dificultad añadida de entrar en unos controles de tiempo muy exigentes. El objetivo principal del protagonista es acabar la carrera y el libro trata de contar las vivencias experimentadas antes, durante y después de la competición. Unas vivencias que se verán acompañadas de pequeñas historias sobre el deporte, la superación, la amistad, el amor, el humor, la antropología y los valores del deporte y la naturaleza humana junto con alguna que otra reflexión. Pero vuelvo a hacer hincapié en el hecho de que el protagonista es un *finisher*, con lo cual las experiencias vividas distarán mucho de las que nos podemos encontrar en un libro escrito por un campeón olímpico o un ganador de un Tour de Francia, ni tan siquiera se parecen a las vivencias que puede experimentar un ganador de una Zegama Aizkorri. Espero que los argumentos esgrimidos hayan sido lo suficientemente atractivos para proseguir con la lectura de este libro.

Bergara, agosto de 2019

Pablo de Tarso se cayó del caballo

Dice la leyenda que Pablo de Tarso era un judío que perseguía a los cristianos. De hecho, se le atribuye la participación en el asesinato de San Esteban. Un día, cuando perseguía a un grupo de cristianos a lomos de su caballo, se le apareció Dios, lo tiró de su caballo y le reprochó su manía persecutoria. Pablo se impresionó de tal manera que, de ser ejecutor de cristianos, se convirtió a la religión cristiana y empezó a evangelizar por Europa.

Empiezo este libro porque yo también me caí del caballo como San Pablo. Cierto es que no ejecuté a nadie ni perseguí a nadie, pero no menos cierto es que hace ya algunos años cuando me cruzaba con alguien corriendo en el monte lo consideraba medio cuerdo, por decir un eufemismo. Yo, que he corrido en asfalto toda mi vida antes de mi pequeña conversión, correr en el monte me parecía una aberración desde un punto de vista fisiológico y de salud articular. Exponer el cuerpo a esfuerzos de intensidades tan altas y sostenidas no me parecía nada placentero. Afirmaba que, aunque durante mis cuarenta años de vida había practicado muchos deportes diferentes, correr en el monte no me atraía en

absoluto y nunca lo iba a practicar. Hasta que un día tuve mi «aparición».

Entre los lectores habrá muchos que habéis practicado o practicáis este deporte y muchos de vosotros seguro que recordáis el momento en el que os pusisteis a correr en el monte. El *trail running* o correr en el monte (de ahora en adelante desearé el anglicismo y me referiré a este deporte como correr en el monte porque ya está bien de tanto, *running*, *spinning*, *treking*, *jogging* y *body balance*) es un deporte relativamente joven. Son pocos los deportistas que lo han practicado desde niños como el primer deporte de sus vidas. La mayoría procedemos de otros deportes como el correr en el asfalto, el ciclismo, el senderismo, la escalada, el montañismo y otros mil que se me pueden ocurrir. Por lo tanto, la mayoría de nosotros nos hemos reconvertido de una manera más o menos brusca. En mi caso, tal como lo he comentado, fue algo repentino que todavía recuerdo.

Los primos de parte de la familia de mi mujer hacemos un viaje de fin de semana todos los años, y hace cuatro años fuimos a un parque multiaventura en Navarra. Una tarde estábamos paseando por unos senderos en busca de un puente tibetano, el cual era una de las atracciones del parque. Al ser un grupo numeroso y el sendero estrecho nos fuimos agrupando en pequeños grupos. Cada grupo conversaba sobre un tema distinto y llevábamos un ritmo diferente con lo cual nos fuimos dispersando. El grupo de los niños se adelantó en su afán de ser los primeros en encontrar el puente, pero en una bifurcación tomaron el camino equivocado y, cuando un grupo de mayores que transitaba tras ellos llegamos al puente, nos dimos cuenta que se habían perdido. La situación no revestía una gravedad extrema, pero tampoco nos podíamos dormir en los laureles y teníamos que localizar a los niños lo antes posible. En aquel entonces venía de preparar una carrera de asfalto, me encontraba en buena forma y me presté a buscarlos.

Volví sobre nuestros pasos hasta la bifurcación y tomé el camino que presuntamente habían tomado los niños; todo ello trotando, a un ritmo relativamente rápido. Nada más tomar el nuevo camino me encontré con un pequeño sendero que ascendía una ladera, el cual se adentraba en un hayedo. Me propuse subir los aproximadamente trescientos metros de aquella cuesta sin amornar la marcha. Evidentemente, las pulsaciones se aceleraron y las piernas notaban el esfuerzo. Cada paso que daba me tenía que concentrar en dónde estaba pisando. Al llegar a la cumbre del repecho aguantando el ritmo que me había impuesto sentí una gran satisfacción. Nada más coronar el montículo empecé a descender por una cuesta poco pronunciada entre hayas por un camino que zigzagueaba. La empresa del descenso también requería de gran concentración. El suelo era irregular y había que anteponerse a los obstáculos que iban apareciendo en el camino en forma de pequeños agujeros, piedras sueltas o raíces de árboles que sobresalían. Aunque el ritmo cardíaco descendió algo, mi corazón seguía latiendo a una frecuencia considerablemente alta. Proseguí mi camino durante un kilómetro aproximadamente hasta que me encontré con los niños. Fue una experiencia corta, inferior a los diez minutos, pero me había divertido enormemente. Era el sentimiento que definía a la perfección mi estado; diversión. Lo comparaba con largas tiradas de correr en el asfalto donde uno corre a un ritmo constante. Aquello era otra historia totalmente diferente; era dinámico y me dio la sensación que tampoco era tan exigente como me lo había imaginado. Fue un momento de lucidez que no me quité de la mente durante todo el fin de semana.

A la vuelta del viaje no me pude probar durante toda la semana debido a las exigencias rutinarias del día a día. Pero entre ceja y ceja tenía el fin de semana para hacer un test de más enjundia. Me propuse subir al alto de Elosua en Bergara en la localidad donde

resido. El alto de Elosua es un puerto de montaña que comunica las localidades guipuzcoanas de Bergara y Azkoitia y cerca de la cumbre hay un barrio del mismo nombre que pertenece al municipio de Bergara. En el alto también hay una pequeña cantina que funciona como bar y una sociedad gastronómica de la cual soy miembro. El puerto está a seiscientos ochenta metros de altitud. Por él discurre una carretera secundaria que desde Bergara tiene una longitud de siete kilómetros para salvar algo más de quinientos metros de desnivel. Sin apenas pisar el asfalto hay un sendero que va atajando el camino asfaltado que consta de escasos cuatro kilómetros. Un camino por el que he andado mucho y me parece muy bello. Casi todo el trayecto discurre por hayedos exceptuando el último kilómetro que va en paralelo a un prado desde donde se van vislumbrando montes como el Anbotu y el Aizkorri. Un auténtico lujo para cualquier amante de la montaña, un privilegio que lo puedo disfrutar con salir de casa y ponerme en marcha. El día que me propuse hacer la prueba caía una leve llovizna que en Euskadi se llama *sirimiri*; término que lo hemos exportado al castellano como *txirimiri*. Me calcé mis zapatillas de correr en el asfalto y me dispuse a subir al alto de Elosua como cualquier otro día; con una salvedad, en esta ocasión iba a probarme en una nueva modalidad, la carrera de montaña. Mi baja estatura; metro sesenta y nueve centímetros, junto con el poco peso; alrededor de cincuenta y cinco kilos; me facilitaban la tarea. Me sentí fuerte en las primeras cuestas, estaba con ganas, pero me tenía que contener, aquello era largo, calculaba que tendría que dedicar al menos tres cuartos de hora para hollar la cima. En el segundo kilómetro el sendero se estrecha y el camino se empina, mis pulsaciones se aceleraron *ipso facto*, pero seguía corriendo. Me impuse el objetivo de subir hasta arriba corriendo; con el tiempo aprendería que en las carreras de montaña no siempre hay que correr cuesta arriba, aunque uno esté capacitado para hacerlo. Al

rato, la pendiente se suavizó y pude recuperar las pulsaciones y la respiración. Al cruzar uno de los hayedos lo único que escuchaba era mi propia respiración y el ruido de la lluvia en las hojas de los árboles. En esta ocasión no era el sentimiento de diversión que experimenté en mi «caída de caballo». Era una mezcla entre la satisfacción del amante del monte cuando transita por un sendero natural hermoso y el disfrute de un amante del deporte cuando se exprime y va dando lo mejor de sí. Aquel sentimiento me iba atrapando. Disfrutaba de la naturaleza y el paisaje y de reojo miraba el reloj para ver si podía cumplir el objetivo marcado; de cierta manera probaba mis propios límites. Llegué al cartel donde se anuncia la cima del puerto en un tiempo inferior al calculado antes de comenzar la andadura. Definitivamente, aquel deporte me había atrapado.

A todo esto, no me he presentado. Me llamo Iker Badiola, en el momento de escribir este libro tengo cuarenta años; dato muy importante para evaluar mi disposición de acometer diferentes empresas, porque de este modo el lector me puede encuadrar dentro de ese grupo de hombres que sufren algún tipo de crisis existencial al cumplir edades que se consideran hitos y marcan décadas (un amigo me dijo hace poco que a partir de los cuarenta las crisis aparecen cada cinco años). Estoy casado con una mujer maravillosa que se llama Maite y, como yo, nació en el año en que se aprobó la Constitución española. Soy padre de Julen, Nerea y Naia, de diez, ocho y cinco años. Nací en Ondarroa, un pequeño pueblo pesquero situado en Bizkaia y vivo en Bergara, Gipuzkoa. Soy biólogo de formación y doctor por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea donde trabajó en la Facultad de Medicina y Enfermería desde el año 2009 como profesor e investigador.

Mi infancia fue como la de cualquier niño; recuerdo con nostalgia la niñez como cualquier cuarentón; en mi Ondarroa

natal, rodeado de familiares, amigos y conocidos, en un universo muy reducido que de vez en cuando se ensanchaba con algún que otro viaje vacacional al Mediterráneo. Desde muy temprana edad he tenido contacto muy directo y firme con la naturaleza. En primera instancia con el mar; la playa era el lugar de asueto más frecuentado tanto en verano como en invierno para jugar el torneo de playeros. Por otro lado, mi abuelo poseía un pequeño bote, llamado *Iker eta Gorka* en honor a sus dos únicos nietos, en el que también hacía mis pinitos como pescador.

Y ¿qué os puedo contar del monte? El otro elemento natural que nos rodeaba. Mi padre mi inculcó desde pequeño la afición a la montaña, aunque fuese de una manera muy humilde. No íbamos a los Pirineos ni a los grandes montes de nuestro entorno. Hacíamos pequeñas excursiones por los alrededores de Ondarroa. Siempre se esmeraba en encontrar nuevos senderos y preguntar por montes accesibles sin tener que desplazarnos en coche. Como a la mayoría de niños tampoco era lo que más me entusiasmaba, prefería jugar al fútbol o andar en bicicleta, pero como eran los ochenta, uno no discutía la jerarquía paterno filial y se hacía lo que se le proponía. Es cierto que tampoco me desagradaba sobremanera, pero la falta de dinamismo y aventuras de aquellas excursiones a veces me exasperaban. Al monte se iba a disfrutar de las vistas, del canto de los pájaros y del silencio y la soledad. Conceptos difícilmente asimilables con diez años y menos si uno no sufre de estrés, exceso de responsabilidad o alguna que otra situación agobiante. Con el tiempo fui valorando aquella afición.

De niños vivíamos en un entorno natural, frente al mar Cantábrico, rodeados de pequeñas montañas. Cuando no jugábamos en la playa íbamos al monte a por leña para la pira de San Juan o hacíamos una chabola porque nos aburríamos en la calle. Aquello de caminar por el monte no nos producía una emoción especial. Ciertamente es que las pocas veces que experimentábamos

alguna aventura aquello se volvía más excitante. Me acuerdo de unas cuantas; como la de perdernos en el monte, o ser perseguidos por algún animal, o tener que desviarnos de la ruta programada por la tala de árboles y tener que abrirnos paso entre zarzas. Poco a poco uno va creciendo y le surgen otras inquietudes y preocupaciones; se buscan espacios para la reflexión y la evasión y, si a eso se le une una afición arraigada desde niño, se vuelve a reenganchar a la pasión por la montaña. Eso sí, una afición que disfrutábamos sin grandes hazañas, pero padre e hijo nos recorrimos los montes más emblemáticos de nuestra geografía: Oiz, Kalamua, Gorbea, Anbotu, Aloña, entre otros muchos. Eramos *mendigoizales*² populares. Disfrutábamos esporádicamente del monte, pero sin grandes pretensiones. Ni estábamos preparados para empresas más complicadas ni nos motivaba. Aquello cubría con creces nuestras aspiraciones; nunca utilizamos un piolet o un crampón. Aizkorri, ¿qué decir del monte más emblemático de nuestro entorno próximo? Lo intentamos subir dos veces y en ambas ocasiones se nos resistió. La climatología adversa nos impidió las veces que lo intentamos; a medio camino nos tuvimos que dar la vuelta porque la niebla impedía hacer una ascensión segura. Parece ser que el destino nos quería guardar Aizkorri a mi padre y a mí para una ocasión especial.

Tal como he comentado, la afición a la montaña era un pasatiempo ocasional, que en mi fuero interno tampoco lo concebía como un deporte. Desde niño he practicado el fútbol. Cuando lo dejé a los quince años me compré una bicicleta de carretera con mis ahorros y me dediqué al ciclismo en solitario. En la temporada invernal corría en asfalto y así he ido compaginando ambos deportes con altibajos en cuanto a la frecuencia de la actividad. En una ocasión me apunté a un curso de natación para mejorar la técnica y poder competir con garantías un triatlón olímpico. Lo

² Montañeros o aficionados al monte en euskera.

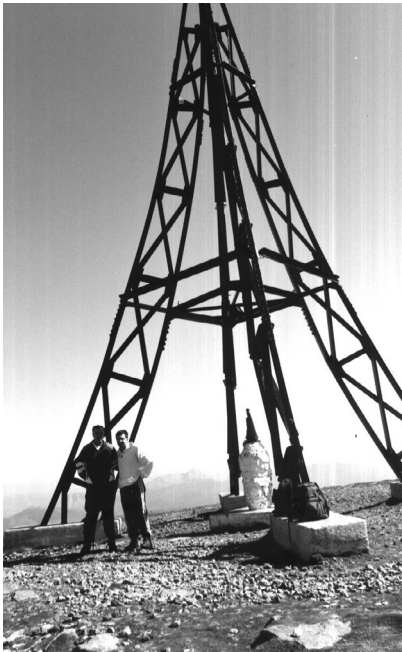
que siempre me ha motivado independientemente del deporte que he practicado ha sido las ganas de probarme mis límites en carreras populares. De esta manera he llegado a los cuarenta con un currículum de carreras populares bastante extenso: tres Quebrantahuesos, una Jesús Loroño, una clásica de los Lagos de Covadonga, varias Bilbao-Bilbao, una MiniMarmotte (la única vez que me he retirado en una carrera) y una Marmotte en bicicleta. A lo que a las carreras de asfalto se refiere tres Behobias y multitud de millas en mi pueblo natal, así como Herri Krosas de Bilbao y varias carreas de diez kilómetros. A esto añadir dos triatlones *sprint* y un olímpico. Me considero una persona con cierta experiencia en pruebas de cierta dureza y conocedora de mi cuerpo; me sentía preparado para dar el salto a las carreras de montaña.



Con mi padre en el monte con el pueblo de Ondarroa de fondo. Autora: María Jesús Etxaburu



En el monte con cinco años. Autora: María Jesús Etxaburu



Bajo la cruz del Gorbea (1482 metros)
con mi padre. Autor: Iker Badiola



Triatlón popular de Zumaia, año 2018. Autor: Festak.com



Marcha cicloturista Irati Xtrem, año 2019.
Autor: QuieroMisFotos.com

Mi primera carrera de montaña

Lo más difícil ya había hecho; picarme. Estaba convencido de haberme enganchado a un nuevo deporte, pero no tenía el material apropiado. La mujer del César no solo tiene que serlo, también tiene que aparentarlo. He visto en algunas carreras de montaña cómo algunos corredores afrontan las pruebas descalzos o con un calzado minimalista, lo que certifica que la buena forma física y el dominio de la técnica puede ser más importante que el material, pero no estaba yo para saltos cuánticos de tal calibre. Me tenía que asegurar mis articulaciones con un buen calzado y, sobre todo, cuidar el aspecto psicológico que mejoraría mi rendimiento. La prueba que realicé subiendo a Elosua la hice con unas zapatillas de correr en asfalto; tenía que adentrarme en una nueva especialidad y para ello me tenía que dejar guiar por los especialistas.

Acudí a una tienda especializada. Fui a primera hora, estaban abriendo la tienda y nada más entrar vi que había varias dependientas. Una de ellas llevaba un jersey de la Gorbeia Suzien, una prueba emblemática dentro de las carreras de montaña. No me