

# PEÑA SANTA

REVISTA DEL GRUPO DE MONTAÑA PEÑA SANTA · NÚMERO 6 · AÑO 2010



- Ascensión al Nevado Choquezafra
- Recuerdos de arena y sol, Pakistán
- Francois Bernat-Salles, el francés sencillo
- Actividades del Grupo de Montaña 2009

*Urrutia*



Grupo  
PEÑA SANTA



# Carreras de montaña

DAVID LIMA GUTIÉRREZ

**Mi andadura en las carreras por montaña empezó hace casi 5 años, cuando un compañero y amigo “Aguirre”, me animó a correr la I Subida al Pienzu.**

Yo no sabía nada de esta especialidad; ni su dureza, kilómetros, desniveles, etc., pero como había practicado atletismo toda la vida no me supuso gran esfuerzo apuntarme, incluso me pica-

ba la curiosidad de correr algo de esas características. Los 21 kilómetros y 1100 metros de desnivel positivo, se me hicieron eternos y llegué a meta destrozado, ya que nunca había corrido tanta distancia ni mucho menos con ese desnivel. De hecho, estuve casi 1 semana sin poder andar, de las agujetas que tenía! Realicé un tiempo de 2 horas 40 minutos y llegué sobre el 40º de los 60 que corrimos.

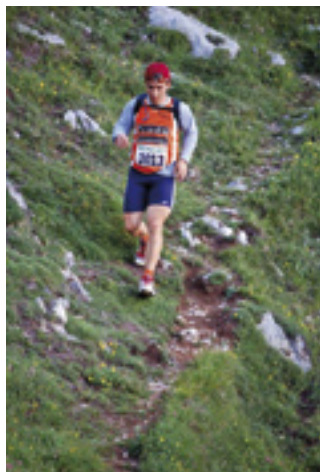
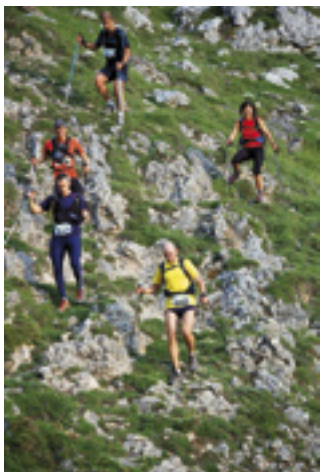
Después de correr la Subida al Pienzu en todas sus ediciones en ésta 4ª y última la evolución fue evidente, pues hice 2 horas 12 minutos, entrando en la 9ª posición y creo que con margen para mejorar el tiempo. Hasta ahora entrenaba totalmente a mi aire, sin hacer series, pocos rodajes largos, etc. Pero ahora, gracias a pertenecer a la sección de carreras por montaña del club Peña Santa, conozco a gente que sabe mucho del tema y que comparte con los que no controlamos tanto sus conocimientos e ideas respecto a entrenos, táctica de carrera, alimentación...

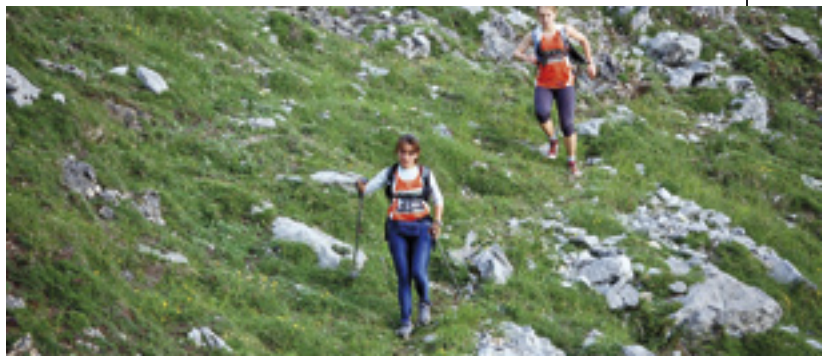
Todo este cúmulo de circunstancias hacen que los resultados vayan apareciendo poco a poco, aunque en Asturias y en carreras de este tipo, quedar entre los 10 primeros es una tarea difícil, puesto que hay muchos portentos, con una condición física, sangre fría y capacidad de sufrimiento,

de envidiar. Pero por otro lado, gracias a ellos, Asturias deja el pabellón alto, tanto en competiciones nacionales como europeas.

Pese a lo mal que lo pasé en la primera carrera por montaña, me enganché de una manera brutal. Para mi fue una suerte calar en este deporte y actualmente compito en 20-25 pruebas al año, representando al club de montaña Peña Santa.

Las pruebas en las que me encuentro realmente cómodo, son las que tienen entre 15 y 30 km independientemente del desnivel y son esas mismas en las que consigo los mejores resultados, normalmente entre los 15 primeros, siendo pruebas de Asturias, Cantabria, Euskadi, Castilla León, Galicia, etc. También me estoy aclimatando sin prisa a las maratones de montaña y ultra-trails, realizando más kilómetros y desniveles en mis entrenos, aunque aún sin muy buenos





resultados, 54° en la Travesera de los Picos de Europa 2007, 260° en el campeonato de Europa, Zegama 2008.

Los resultados son importantes porque te motivan para mejorar y entrenar con más ganas, pero no lo son todo. Correr por sitios aislados, praderas, roquedos, bosques, cresteríos que te obligan a ir casi trepando, contemplar paisajes y disfrutar del ambiente y piquilla sana que se respira en estas carreras, te llena de buenas sensaciones y transporta tu alma a un mundo perfecto y en armonía, en la que no se echa de menos nada material.

Quiero dar las gracias a Valentín, Paco y Salvi por haberme invitado y dado la oportunidad de pertenecer al club Peña Santa, que se vuelca al máximo con esta especialidad deportiva, organizando y colaborando en carreras, ayudándonos en todo lo que está en su mano, para que

nosotros disfrutemos corriendo por la montaña, sin más preocupaciones que nuestro propio esfuerzo.

Las aportaciones económicas que hace el club a la sección de carreras, son muy importantes para nosotros, ya que aunque no muy grandes, al menos te puedes pagar la gasolina para competir fuera de Asturias y dan la oportunidad de mejorar y abrirse horizontes en este deporte, que otras comunidades llevan tantos años realizando. Por otro lado, no sólo es bueno para nuestro reconocimiento personal sino también para el del club que representas.

Espero que la gente se anime a practicar carreras por montaña porque es un esfuerzo gratificante, aunque se haga duro en ocasiones.

Creo que la gente se está dando cuenta de lo adictivo que es y cada vez somos más los que lo practicamos y esto va en auge.

Un saludo.