

MARATHON DES SABLES

23

SAHARA SUD MAROCAIN

EDITION 2008

28 MARS AU 07 AVRIL

JOSEP ROVIRA CASADEVALL

Una cop mes em torno a retrobar amb el desert, aquest cop el repte es la Marathon des Sables, en la seva vint-i-vuitena edició, una cursa de 245 Km amb set dies i sis etapes per el desert del Sàhara Sud Marroquí amb autosuficiència.

La meva preparació ha estat dirigida per en Ricard Vila amb la paciència i el bon fer que el caracteritza. Allà pel mes de setembre del 2007 començava l'entrenament específic per poder anar-hi amb garanties de poder acabar, com així ha estat, amb un temps total de 48 hores 46 minuts i a la posició 469 de 747 finalitzats i a la posició 75 de la meva categoria on la participació era de 116.

Les condicions tant físiques com tècniques i d'infraestructura seran dures, així ho vaig poder comprovar només arribar al campament i després en els dies successius.

L'organització es molt estricte en quant al control inicial de l'equipament que hauràs de dur durant totes les etapes , així com del menjar, donat que tota la cursa es amb autosuficiència.

Perquè tingueu una idea del que això suposa us diré que el pes de la motxilla una vegada la hem emplenat amb el sac, la esterilla, el menjar (5,8 Kg) la samarreta i pantalon tèrmic per la nit, l' equip de cures, el forn, i algunes coses més , i sense tenir en compte l'aigua que et donen durant la cursa i que sempre vas portant a sobra (1,5 litres) el total de pes que portes durant la cursa es de 10 a 11 Kg.

El meu entendre hi han quatre factors molt importants a tenir en compte ; sense el quals es impossible dur a terme la Marathon des Sables, aquests son els següents:

El control diari del menjar en quant a calories, abans de marxar en vaig fer una taula amb el que diàriament menjaria aportant les calories necessàries per

retornar al meu cos les que diàriament aniria perdent i el pes a la motxilla que això suposava . Hi ha una fórmula que diu que el producte dels Kilòmetres fets diaris pel teu pes corporal , et dona el desgast amb calories que diàriament pots arribar a perdre .

La Motxilla i la esquena, triar la motxilla es important però donat que en el mercat només hi ha dues amb les característiques adequades per una cursa de aquests tipus poc podem fer en quant a motxilla. On podem actuar i força es en l'entrenament específic de la esquena, reforçant la musculatura i seguint sempre les pautes de l'entrenador, que és el que ens farà fer el treball específic en aquest camp. En el meu cas vaig patir una sobrecàrrega muscular a la part superior dreta de la esquena, degut al pes de la motxilla i a la meua clàssica postura, de totes formes això no va impedir que acabés. Una altra qüestió és el frec insistent de la motxilla a la esquena sobretot pels que corren més , l'hospital es va fer un fart de posar esparadrap a les esquenes com a protecció dels fregaments , jo en aquest cas no vaig patir aquest problema.

Els peus, com tots sabem i jo el primer els nostres peus no estan preparats per suportar les condicions extremes de una cursa de aquestes característiques. Per tant els hem de protegir de totes aquestes circumstàncies , però quines són aquestes circumstàncies ? bona pregunta eh , jo també me la vaig fer abans de anar-hi però vaig encertar la meitat, l'altre meitat l'he après aquest any. Els factors que es van acumulant amb una cursa tant llarga en el desert són els següents: l'escalfor , podem arribar a trepitjar sorra a 50 graus, això fa que el peu s'infla , la suor i el fregament dels dits així com la transpiració del mitjà i del calçat, amortit per la polaina para sorra, i la pols de sorra que es fica per tot. fa que dia a dia et surtin butllofes que es poden convertir en llagues, si no les cures bé. La organització posa a disposició de tots un ambulatori on dispensen tot tipus de material per curar les butllofes, si un no es veu en cor de curar-se-les pot anar al hospital de campanya (tipus Vietnam) on ells te les curen. Què vol dir curar?

Les cures dels peus.

T'agafen el peu, t'obren la butllofa , t'hi posen iodo i les emboliquen per que no se infectin i a continuar, o sigui el mateix que faries tu amb la diferència que el que cal fer és el següent : Obrir-la ,treure el líquid, secar-la , posar iodo i deixar tota la nit amb la gasa sense lligar, a l'endemà al matí curar, gasa , iodo i embolicar per tornar-hi, i espera que no s'infecti, a mi sen va infectar un talo, vaig perdre tres ungles i vaig tenir unes quantes butllofes. Tot això s'agreuja quant el peu s'infla fins a dos números més , les gases i l' esparadrap fan gruix , per tant hem de

portar tres números més i una sabata ample, jo vaig acabar que no en podia posar la sabata , els peus no es desinfla'n fins el cap de una setmana. No us heu d ' oblidar de portar xancles durant tota la cursa.

Les Etapes. Que us haig de dir de les etapes? Son impressionants cada dia es diferent , les dunes, els relleus muntanyosos plens de sorra , els oueds (rius secs) , els llacs secs.

La primera de 31,6 Km amb 14 Km de dunes impressionants com a muntanyes de 300 metres d'alçada.

La segona de 38 Km amb dunes , dunnetes, i ergs que no s'acaben mai,

La tercera de 40,5 Km amb Km i Km de dunes , muntanyes , tot increïblement bonic.

La quarta es la Non Stop de 75, 5 Km , que us haig de dir, la més dura, fantàstica e impressionant que mai et pots imaginar, on passes del dia a la nit on tot es totalment fosc i l'únic que et queda es mirar el cel estrellat i gaudir d'allò que et fa sentir el ser mes petit de l'univers, no hi ha paraules per expressar el que sents en aquells moments, la meva arribada al campament va ser a les dues de la matinada després de 17 hores i mitja de caminar pel desert.

Després de descansar un dia e intentar recuperar el nostre cos ens toca la quinta etapa que es la Marathon que en diuen , hi ha me ho explicareu, després de tots els Km que porto, aquesta es va fer molt dura , pujar i baixar muntanyes de pedra i dunes, llacs on no es veia on anàvem , oueds secs, va ser cansat però bonic.

I per últim els 17,5 Km ,la arribada , no se si ho creureu però la vaig fer tota corrent vaig estar dues hores, volia acabar i es el que vaig fer, va ser extraordinari la meva arribada amb el meu company David, els power gel , les barretes , tot ho anàvem donant als nens que en van venir a rebre a l ' entrada a Tazzarine , també les sabates es van quedar a Tazzarine igual que la sopa i el menjar sobrant .

Ara be hi ha una cosa mes important , aquest es el quart factor i es que sense això seria molt difícil anar superant les etapes, aixó es l'ajut, suport i els ànims de tots els teus companys de haima que minut a minut fan que qualsevol incidència sigui fàcil de superar-se, l'arribada de la cursa, la preparació del sopar, l'ajut fins i tot a curar les butllofes, la preparació de la següent etapa. Tot això fa que no tinguis temps ni per un moment de tastar la solitud, inclosa la nit quant tothom dorm, sempre hi algú que esbufega mes fort del normal.

Crec que aquest es un del motius mes importants del perquè aquesta cursa te el èxit que te, i que fa que la organització hagi de ser impecable com així ha estat.

Haig de agrair des de aquestes ratlles el suport donat pels meus companys de Haima, David, Dani, Conrad, Nil, i Fidel , com també a la meva família i com no al meu entrenador Ricard Vila.

Per acabar us vull escriure un fragment del llibre "En el Desierto no hay atascos " de Moussa. Ag. Assarid de Editorial Sirpus que diu:

La hora más hermosa en el campamento es la del té a la caída de la noche. Cada uno cuenta como le fue el día, los rebaños van volviendo lentamente de los pastos y el calor del día va dando paso al frío de la noche. Ni la propia naturaleza lucha ya. Se trata de un momento vacío de preocupaciones. Todas las sociedades deberían mantener intacto esas constantes que le hacen respirar a uno. El corazón de las ciudades latiría con más paz.

Gracies a tots i fins l'any vinent

Josep Rovira Casadevall

Abril 2008