

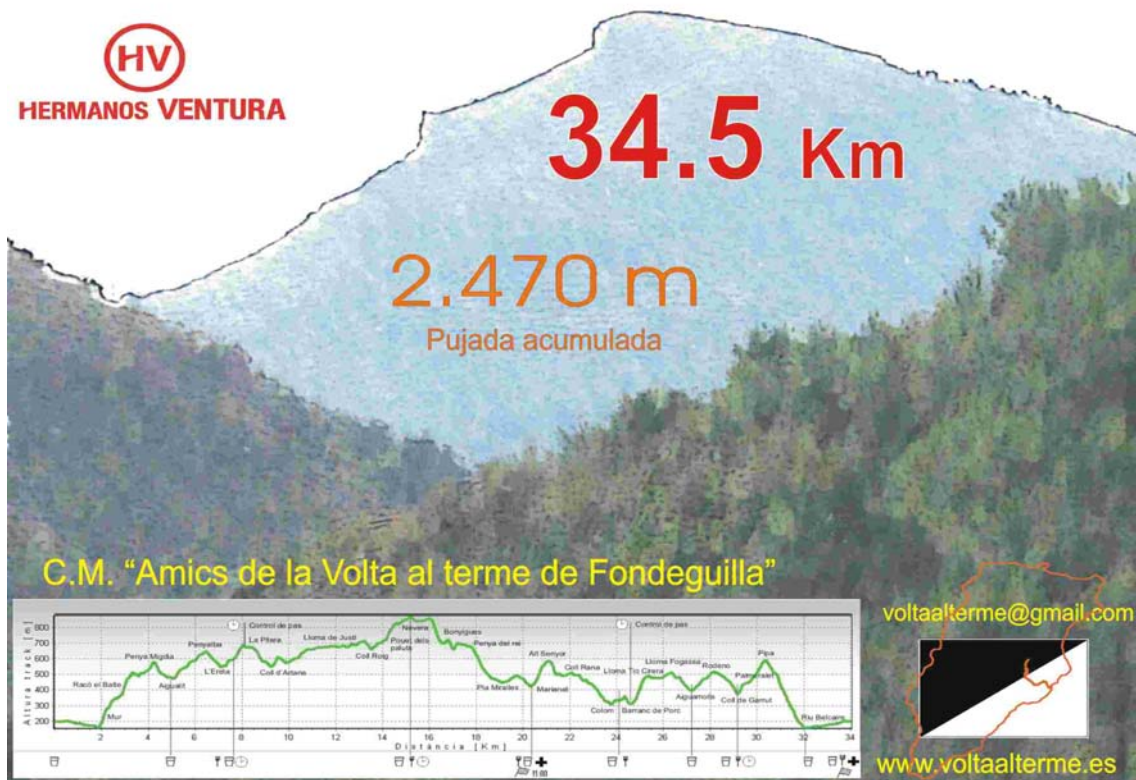
31 de maig de 2008



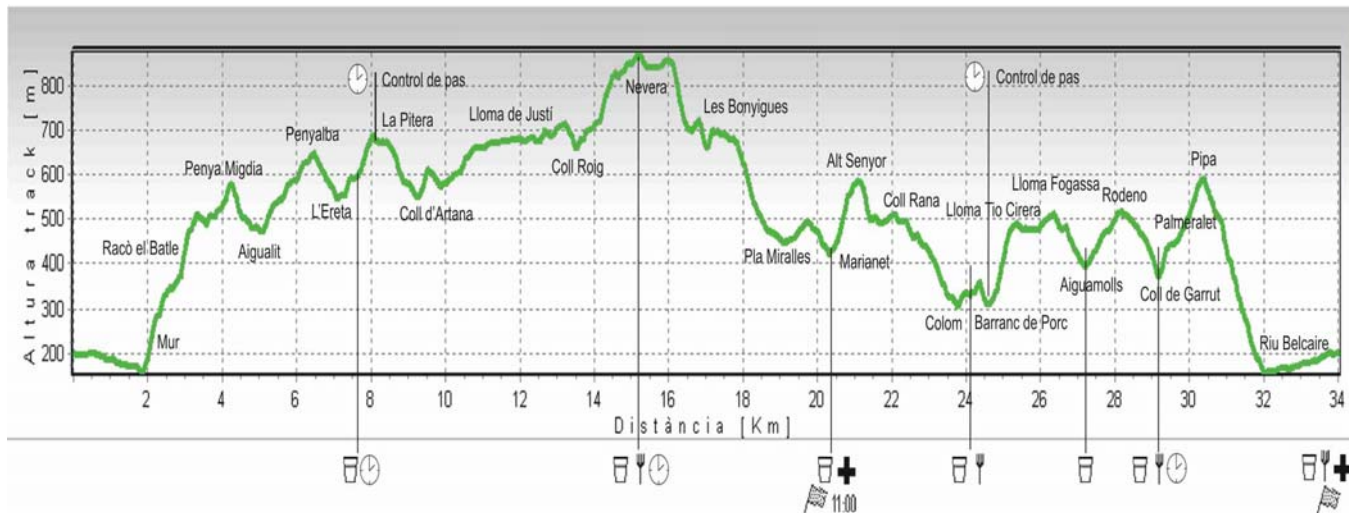
AJUNTAMENT  
ALFONDEGUILLA



# XXVII Volta al terme de Fondeguilla



**COMO DICEN LOS QUE LA HACEN:  
LA ODIAS O LA REPITES, Y YO REPETÍ**



Con muchas dudas de si hacer esta autentica carrera de montaña o no, curse mi inscripción 2 días antes de finalizar el plazo. La verdad dudaba de si estaba preparado para esta carrera, ya que no había hecho nada de montaña, si bien lo único que me animaba era encontrarme recuperado del maratón de Madrid, y sentirme animado por alguna carrera del trofeo Gudar-Javalambre. En este lío me embarqué del cual no me arrepiento, pues salio mejor de lo que imaginaba. Y a las 6 de la mañana empezó.

Este año tenía invitados excepcionales, lo que le dio a la carrera un toque más especial. De hecho la organización comentaba en su presentación que querían haber hecho el campeonato de España, y como no pudieron o mejor dicho no se lo dieron sino que se fue a Castellón, optaron por traer al **campeón de España y subcampeón del mundo, Raúl García Castan** una persona sencilla y humilde pero que no tiene “piernas” sino ruedas con un motor fuera de lo normal. Este hombre hizo un tiempo de 3 h 22 minutos estableció un record de la prueba, ya que estaba en 4 horas 5 minutos Por eso os digo que no tenia piernas, además hacia una semana que había disputado una competición (creo que era un maratón en el país vasco de Montaña) y quedo 2°. Me hice una foto con él para ver si se me pegaba algo bueno y en parte de recuerdo.

Hablemos de la carrera; sigue siendo la misma del año pasado si a acaso este año cambiaron la meta de llegada que no terminaba en lo más alto del pueblo junto a la piscina, y eso se agradecía. La climatología muy buena pues nos cayo una manta de agua de 15 minutos que nos dejo bien frescos, no hizo nada de calor estuvo nublado y con niebla, lo cual lo hizo más llevadera. La participación en aumento 258 inscritos y como no, el nivel mucho más alto. Así yo hice 5 horas 36 minutos llegando el 84 de la general y 23 en mi categoría, bajando el tiempo del año pasado en 14 minutos, se notaba que el nivel había subido pues el año pasado haciendo mas tiempo hice el 25 de la gral. y 13 de mi categoría.

La organización de la carrera estuvo perfecta en todo momento, y al terminar la carrera nos ofrecieron una paella (una comida) con la entrega de trofeos.

Os animo a que algún año la probéis, si queréis mas información de la carrera visitar estas direcciones y ver el video del año pasado en youtube.

Voltaalterme.es <http://usuarios.lycos.es/fondeguilla/webvolta/webvolta.html>  
<http://es.youtube.com/watch?v=KEqDEfXtYHY>

Os deixo aquí la crónica del campeón y alguna fotografía de la vuelta



Como podéis ver todavía era de noche cuando empezó la carrera, y no hacia nada de frío, al contrario el ambiente estaba bien animado.

Aquí el  
campeón



Y un poco más atrás el cronista



Solo hay una pequeña diferencia entre ambos y es que él es como es y yo como me conocéis. Pero a todos nos gusta correr.

Un saludo para todos los del Mudéjar - Gari

## Rumor de fondo

por Raúl García Castán

 [Ver Otros Blogs](#)

Arrancarle unos segundos al crono, es el anhelo primordial de cualquier atleta. Los métodos empleados para conseguirlo son múltiples: repeticiones, rodajes, ritmos controlados, técnica de carrera... Y, sin embargo, eso no es todo. Hay vida después de las series. Los implacables engranajes de la precisa ingeniería suiza, no se doblagan sino con sangre en las venas, sudor en la piel, y dolor en el corazón. Literal y figuradamente hablando.

En este Blog no quiero contarles como funciona el cuerpo de un atleta, sino su alma.

En voz baja, y a falta de chimenea al amor del calorcillo de la CPU que el defectuoso ventilador no logra desterrar, les hablaré de todo ello. Rumor de Fondo.

### Por cosas como esa - 05/06/2008

Una de las muchas cosas buenas que tiene competir en tierras de la Comunidad Valenciana, es que el insípido plato de pasta con salsa de tomate que suele servir la organización a los atletas tras la competición, se convierte aquí, como por arte de magia, en succulenta paella. Aunque antes hay que ganársela, claro; y eso, en el caso de La Volta al Terme de Alfondeguilla, no es tan sencillo: 34'5 Km. y 2470 de desnivel positivo, se interponen entre el intrépido atleta y el sabroso plato.

Alfondeguilla es una pequeña localidad a escasos Km. de La Vall Diuxó, población esta de grato recuerdo, pues allí obtuve la primera de las victorias que me conducirían meses después a conseguir mi primera copa de España en 2006, y también en este pueblo, disputé la que fue la última de las cuatro carreras de la Copa de España 2007, rematando con otro triunfo, y alzando la que fue mi segunda Copa de España.

Hasta el pasado Domingo, toda la tierra mas allá de La Vall, era para mi tierra ignota y salvaje. Lo que no sabia es cuanto. Sobre todo de lo segundo.

Cuando el disparo de salida rompió el silencio propio de hora tan temprana como son las seis de la mañana, no las tenía todas conmigo. Por un lado, a hora tan intempestiva no suele verse un carajo, y menos aún si, como es mi caso, eres miope. Tampoco parece la hora mas apropiada, -por razones obvias- para solucionar tal eventualidad utilizando las gafas de sol graduadas que me acompañan en cada competición. Así que los primeros pasos, fueron inciertos. Además, tampoco estaba seguro de cómo reaccionaría mi cuerpo después de la paliza de Zegama, el domingo anterior.

Tras un par de Km. por la carretera, estirando el pelotón, llegó la primera subida, en la que me vi acompañado por el Campeón valenciano Emili Selles, hasta que un rato después, me quedé solo ante el peligro, y viendo que a un ritmo cómodo, iba abriendo brecha, continué en la misma línea, sin forzar demasiado, subiendo y bajando por el abrupto terreno del termino de Alfondeguilla.

La simpatía de los voluntarios de los controles, me hacia sonreír, y casi lamentar no poder parar un poco mas y echar una parrafada, tomando una cañita de Aquarius y unas tapitas de barrita energética. Hacia la mitad de la carrera, aumenté el ritmo durante un rato, hasta que al pasar por otro control, me informaron de que sacaba bastante distancia al mas inmediato perseguidor, por lo que afloje de nuevo el paso.

Salvo los típicos arañosos, y alguna pequeña duda rápidamente resuelta sobre el camino a seguir, los Kilómetros pasaban solitarios, y sin percance digno de mención, hasta que una piedra del camino, me enseñó que mi destino, era rodar y rodar; bueno, la primera en rodar, fue ella, al ceder al peso de mi paso; y por aquello de la inercia, mi cuerpo la siguió, yendo a parar contra unos matorrales que amortiguaron la caída. Me levanté. Nada. Dos arañosos sin importancia y ningún dolor extraño. Una de tantas que a todos nos ocurren en cada carrera.

La última subida antes de la bajada final que conducía a meta, era la subida al Pipa; nombre de un pico en el que no sueles pasártelo precisamente como su nombre indica, sino todo lo contrario. Apreté de nuevo el ritmo, pues aunque sabía que mis perseguidores no debían estar cerca, no quería ninguna sorpresa final. Una de las grandes desventajas del que marcha primero en una carrera por montaña, y algo que todas las organizaciones deberían intentar paliar, es la ausencia de referencias de tus perseguidores. Evidentemente, la comunicación en el medio natural es difícil de uno a otro control, pero de alguna manera debería tratar de solucionarse esta eventualidad que tanto perjudica al primero.

Un serpenteante descenso, que por su misma sinuosa naturaleza, parecía no hacerte avanzar, me condujo al fin a las cercanías del pueblo, donde sobre una canalización de agua cubierta por cemento, encaré los últimos Km. hasta meta. A la entrada, me esperaban unos ciclistas que, animándome, me condujeron y escoltaron con exquisita amabilidad hasta la misma línea de meta.

Antes de cruzarla, busque con la mirada a mi mujer, Natalia, para ver si podía darme a Iván, nuestra pequeña fierecilla, y hacer una entrada en meta original y amable, en homenaje a toda esa buena gente que había tenido la deferencia de aguantar el mal tiempo solo por ver la carrera, pero ella no estaba. Entonces me di cuenta de que le había dicho que la carrera duraría unas cuatro horas, y yo había entrado en meta en 3'h22 min., con lo que ella debía estar en casa preparándose tranquilamente para salir.

Por fin me había ganado mi plato de paella, que disfruté unas horas después en compañía del resto de atletas, y con un trato tan amable por parte de todos ellos, que a veces sentía no poder corresponder a tanto cariño.

“Por favor, ¿no te molesta que me haga una foto contigo? Era la pregunta que, una y otra vez, me repetían los corredores, (y algunas guapas corredoras; circunstancia que aviesamente utilicé después para con mi mujer); Y yo quería decirles que no era ninguna molestia; que todo lo contrario. Que eso era la parte buena de todas las horas de soledad y sufrimiento que me cuesta levantar los brazos y ser el primero en romper una cinta. Que uno corre, al fin y al cabo, por cosas como esa.