

UTMB 2026 - 174kms - Vuelta al Mont Blanc.

Un reto, una ilusión conseguida: 23 horas y 41 minutos. Vuelta al Mont Blanc en menos de un día. Os dejo este pequeño montaje resumen de vi vivencia.
Una semana después de este reto...
Son muchas las vivencias antes, durante y después de la carrera, que no voy a entrar en detalles, pero si quiero compartir algunas palabras.
ANTES:
Este camino comenzó hace un año cuando decidí hacer la inscripción. Y posteriormente antes de terminar el año comenzando con algunos entrenamientos cortos los sábados y domingos. En diciembre haciendo el Gran K (los tres días de Anaga Maratón)
Seguidamente de unas semanas de desconexión de la montaña, comencé en enero, 8 meses antes, donde todas las semanas, al menos una vez, fui a la montaña.
Meses de ir haciendo entrenamientos los sábados y domingos, sin buscar grandes kilómetros, pero ir preparando al cuerpo para los meses importantes de junio y julio, donde lo combiné con algunas ultras.
Mes de junio, julio y primera semana de agosto, comencé preparación específica para la UTMB, no sólo haciendo kilómetros en la montaña, subiendo y bajado, sino cuidando acondicionamiento físico, alimentación y de más detalles.
Nunca había entrenado tanto como ahora, pero al mismo tiempo he disfrutado de estos meses.
DURANTE:
Comencé la carrera sabiendo que el primer tercio es dejarse llevar e ir cómodo, nada de apretar, conservar al máximo.

Luego es seguir el ritmo e ir disfrutando del ambiente, paisaje y gente. Buscando metas intermedias y cosas para entretener la mente, nada de pensar en llagar a la meta, ya que está muy lejos y para nuestra mente es algo muy lejano,
Gestionando bien las fuerzas, haciendo bien los avituallamientos.
El último tercio de carrera, después de Champex Lac, donde había llegado más o menos entero, ahora es donde la mente es importante para seguir el camino, donde tuve que gestionar fuerzas. Por ejemplo, en la subida después de Trient, parándome y acostándome en el suelo 2' o 3' minutos para recuperar (fue una para vertical muy inclinada que me costó mucho)
Los últimos kilómetros a meta fue un premio, donde iba bien de ritmo bajando y disfrutando del momento.
DESPUÉS:
Cruzada la meta y pasado unos días de ello. Uff!! Todo un reto, en lo personal y en lo deportivo.
Es la primera vez que hago tantos kilómetros, en 2019 intenté la UTMB, pero en aquella ocasión tocó retirada, y desde entonces no me había planteado una distancia tan larga.
La mente es muy importante en una prueba como esta, busqué metas intermedias y a la vez soñaba con llegar a Chamonix en menos de 24 horas, no pensaba en los puestos, sino en mi carrera, en mi reto personal de menos de 24 horas.
Muchas gracias a todos los que han estado pendiente de mí y me han dado ánimos y fuerzas.
Muchas gracias, Tenerife Outdoor por el apoyo deportivo.
Muchas gracias a mi hermano y cuñada que estuvieron allí y me asistieron en algún avituallamiento.
Finalmente, Muchas Gracias para mi querido amor Carolina Delgado y mis dos hijos Yolanda y Sergio, aunque no estaban aquí los he tenido presente y me han dado más fuerzas que nunca. ¡¡Os quiero!!

