

Pura vida, mae!

(Mae: expresión costarricense que significa amigo en lenguaje coloquial)

Texto y fotografía:
Lead Adventure Media, Nil Bohigas



LAM

■ Los pies, reflejo de la humedad y los kilómetros recorridos

Después de seis ediciones, los creadores del Coastal Challenge han demostrado una sólida capacidad organizativa que cuida los más mínimos detalles para que los participantes disfruten descubriendo algunos de los rincones más espectaculares de Costa Rica, la suiza centroamericana.

El formato de la prueba está perfectamente adaptado a las condiciones del territorio costarricense: seis etapas de 22 a 62 kilómetros que completan en la edición 2010 un total de unos 220 kilómetros. No es una carrera en autosuficiencia sino que dispone de avituallamientos a lo largo de los recorridos y campamentos al final de cada etapa situados en parajes de ensueño donde poder descansar. La organización proporciona el transporte del material personal, las comidas y duchas en los emplazamientos escogidos con gusto exquisito, haciendas, pequeños pueblos y playas her-

mosísimas. Los participantes han de proveerse de una bolsa de transporte impermeable o una caja de plástico para llevar el material personal que ha de incluir una tienda de camping para dormir en los campamentos.

El Coastal Challenge ha ido simultaneando anualmente dos recorridos espectaculares y a la vez muy distintos entre sí, lo que permite cambiar de recorridos a los participantes que repiten. La ruta del norte, Route of Fire, empieza por la zona del volcán Arenal, que está activo y recorre diversos volcanes más para finalizar en la costa norte del Pacífico cerca de la frontera con Nicaragua. El recorrido del sur se denomina Rainforest Expedition Run y se desarrolla por la costa sur del Pacífico, terminando cerca de la frontera con Panamá.

Ambos recorridos atraviesan territorios exuberantes y extremadamente variados. Encontramos

secciones húmedas cuando se cruzan áreas de jungla, caminos de bosque tropical lluvioso, y también las típicas sendas de montaña, barrancos angostos en los que hace falta nadar y cruce de ríos cristalinos de agua templada, finalmente no faltan las playas idílicas de arena blanca con cocoteros al borde del mar y las agrestes costas de arrecife coralino.

La carrera tiene dos categorías que permiten participar a corredores de todos los niveles. La categoría Expedition Run es la más completa y la categoría Adventure Run es un 30 por ciento más corta y con menos secciones técnicas, está dirigida a participantes que se inician en carreras por etapas de larga distancia y que buscan una participación más tranquila y a la vez menos exigente técnicamente. ■

Más info:
www.thecoastalchallenge.com
www.nlm.com/thecoastalchallenge

Etapa 1

Con un amplio dominio por parte de los corredores costarricenses, La Ruta de Fuego cumplió su primer día de competición con un claro ganador: *el Tico* Javier Montero, que demostró la razón por la cual ha sido coronado campeón en dos ocasiones consecutivas del TCC. La primera etapa recorrió una distancia de 24 kilómetros, pasando por puentes colgantes, cataratas majestuosas y ríos desafiantes, además de una ascensión muy empinada para pasar por la cumbre del Cerro Chato, volcán extinto que se encuentra al lado del activo volcán Arenal. Uno de los grandes rivales de Montero es César Ortega, lo demuestran los tiempos de la llegada a la meta a tan sólo 1 minuto 43 segundos, ambos marcando las pautas para las restantes etapas de la competición. Montero y Ortega fueron seguidos por el estadounidense Ty Stevens, quien cruzó la meta a 23 minutos del primero. La estadounidense Margaret Phillips encabezó la primera etapa con un crono de 04:01:42.



Etapa 2

La transición del bosque tropical húmedo a la zona tropical seca del país se vio interrumpida por vientos y lluvias heladas en las montañas de la división continental al oeste del volcán Arenal. El primer corredor en hacerse paso entre la niebla fue el costarricense César Ortega, quien a lo largo de toda la etapa logró mantener el liderazgo, seguido por Javier Montero y Ty Stevens a varios minutos. Los corredores recorrieron más de 40 kilómetros en lo más alto de la cordillera volcánica norte, disfrutando a su paso de una vista verdaderamente impresionante con el lago Arenal a su derecha y la costa pacífica a la izquierda. La canadiense Jude Abbot, logró culminar la etapa en primera posición, con un crono de 09:02:25. Ortega, quien mantuvo un paso acelerado, logró llegar a la meta con un crono de 06:27:08, logrando distanciarse de Javier Montero quien ingresó a la meta 11 minutos detrás de Ortega. El norteamericano Ty Stevens se mantuvo en tercera posición al finalizar la etapa.



Etapa 3

Tras un recorrido de 33 kilómetros los competidores descendieron a las tierras bajas de Guanacaste, donde el sol abrasador y el terreno árido bajaron el ritmo de los atletas. El recorrido se abrió camino por las faldas del volcán Tenorio, cruzando una serie de montes y sabanas, pasando cerca de la localidad de Bijagua para terminar en Cuipilapa de Cañas, Guanacaste, en la base del volcán Miravalles. Javier Montero y César Ortega lideraron la etapa, llegando a la meta con una diferencia de 11 segundos. Ty Stevens se mantiene en tercera posición. La canadiense Jude Abbot sigue como líder en la categoría femenina.



LAM

La tienda del corredor

ruta · pista · trail



c/ Perú s/n - Local 1 bis - Esquina calle México • Tel: 966 100 153 • 03008 Alicante
www.myrunningteam.com • info@myrunningteam.com



Etapa 4

Los competidores se encuentran cerca de la localidad de Curubandé, a siete kilómetros de Liberia. La penúltima etapa estuvo marcada por un sol abrasador, los participantes iniciaron con una contrarreloj de diez kilómetros, para luego ser trasladados a la segunda parte de la etapa, un ascenso a una meseta y un descenso por senderos y sendas abandonadas para luego llegar a Playa Junquillal en donde terminaron la etapa. Las posiciones de los tres primeros se mantuvieron.



Etapa 5

Una de las etapas más temidas por los participantes, ya que el sol y calor de la zona aumentan la dificultad de los 46 kilómetros de senderos, ríos, y caminos abandonados. Tras cuatro días de etapas que desafían hasta al corredor más fuerte, las piernas comienzan a disminuir el paso y las primeras lesiones cambian el curso del evento. Ortega, quien hasta el momento parecía dar batalla al campeón defensor Montero, sufre una tendinitis en una pierna, lo que le complicó la etapa, llegando en tercera posición. El estadounidense logró mantener el paso apresurado de Montero y llega a la meta a tan solo 8 minutos 47 segundos del primer lugar. En la categoría femenina el desgaste físico también estuvo presente, Jude Abbot sufrió problemas estomacales y estuvo cerca del abandono. La temperatura hizo honor a la característica época seca de Guanacaste, con temperaturas que alcanzaron los 31°C.



Etapa 6

La sexta etapa del Coastal Challenge significó el cierre del evento, con un liderato absoluto por parte del costarricense Javier Montero, quien a lo largo de seis días de competición en las montañas del norte del país mostró una concentración y rendimiento excepcionales. Montero, ganó por tercera vez consecutiva una de las pruebas por etapas más exigentes del mundo. César Ortega, a pesar de una lesión en su pié izquierdo logró mantener su ritmo para terminar la competición en segunda posición. El estadounidense Ty Stevens logró acortar la diferencia de tiempo y por pocos minutos no pudo alcanzar a Ortega.

La última etapa recorrió una serie de secciones de arrecife hacia el norte de Bahía Junquillal, para terminar la etapa en Bahía Salinas, a pocos kilómetros de la frontera con Nicaragua.

La canadiense Jude Abbot, tras sufrir un cuadro de deshidratación y fatiga en la etapa 3, fue suspendida del evento por decisión médica. Margaret Phillips, a pesar de tener un gran número de ampollas en sus pies, logró mantener su tiempo y llegar en primera posición en la sexta edición del evento.



LAM