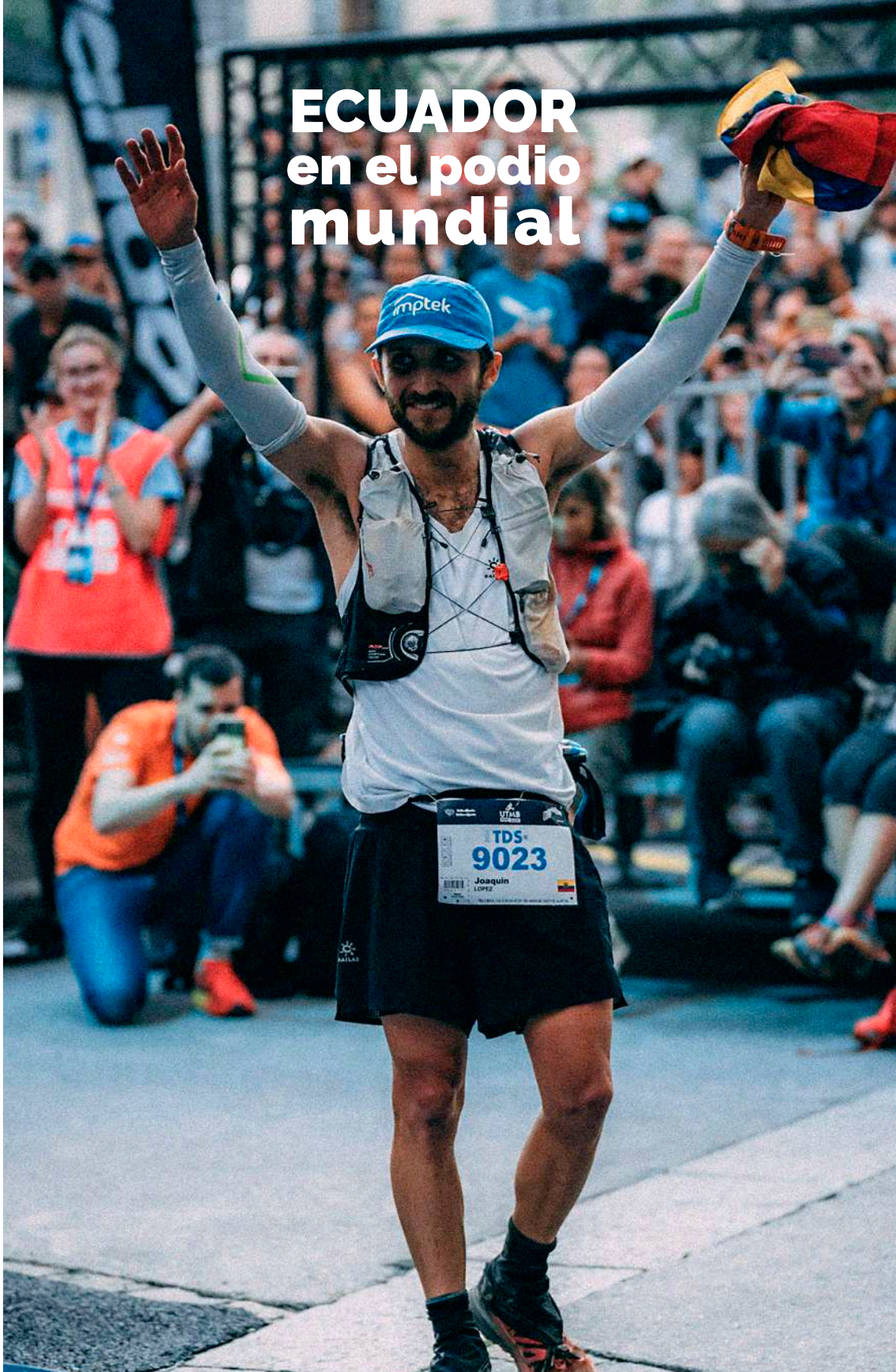


ECUADOR en el podio mundial



Joaquín López

*Alcanzó el segundo lugar en la Ultra Trail du Mont Blanc.
Es el primer latinoamericano en conseguirlo.*

entrevista:

T O M Á S C I U F F A R D I C H .

Joaquín López, de 30 años, es entrenador deportivo.

Actualmente se encuentra en Barcelona, España, cursando un máster en entrenamiento deportivo y salud. Es el fundador del club Ecuador Orange, del que es head coach.

A finales de agosto de 2022, fue la segunda persona en cruzar la meta de la Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB), un recorrido de 145 kilómetros que atraviesa los Alpes franceses, italianos y suizos.

Consiguió un tiempo de 19:32:09, únicamente superado por el del francés Ludovic Pommeret (18:37:04). Pero el ecuatoriano lo siente como un verdadero triunfo personal dado que es el primer latinoamericano en haber conseguido esta posición en la historia de la carrera. Un triunfo que pone en alto el nombre de Ecuador y que enorgullece a toda la región.



¿Qué significa para ti haber ocupado el segundo lugar en la UTMB?

De verdad que estoy súper contento con el resultado y creo que para mí lo más importante es tratar de compartir esta experiencia con otras personas. Este logro puede traer mejores resultados en el futuro, no solo para Ecuador, sino para toda Latinoamérica.

¿Cuáles son las características de la TDS de Mont Blanc?

El Ultra Trail de Mont Blanc es la carrera más importante del mundo en mi medio deportivo. Es como decir una Champions League en el fútbol o unas Olimpiadas. O sea, es la cúspide de lo que podemos llegar a ostentar nosotros como corredores.

Es importante destacar que es un festival con seis diferentes competencias, la UTMB, la TDS, la CCC, etc. Entonces la TDS, que fue la que yo hice, es como la segunda en orden. Digamos que es como la Europa League en el fútbol.





“El Ultra Trail de Mont Blanc es la carrera más importante del mundo en mi medio deportivo”

Igual hay un nivel muy alto, son más de 40 países, 1800 corredores que estuvimos en la partida y para mí el haber llegado en segundo lugar es algo increíble.

¿Y más allá de tu preparación, atribuyes otros factores a tu desempeño? Por ejemplo, ¿la adaptación a la altura, o incluso la suerte?

Creo que es una mezcla de todo. Este deporte tiene tantas variables y estás tantas horas en el recorrido que cualquier cosa puede pasar. En el primer kilómetro te puedes tronchar el pie y se acabó la carrera.

Por lo cual, también entra también un factor de suerte. Por ejemplo, les ha pasado a muchos corredores de élite que sufren un accidente y deben retirarse, entonces es estar en el momento preciso y hacer bien las cosas.

Pero lo importante es el tema de la preparación y constancia. Yo empecé a correr desde los 13 años y te diría que la preparación para esta carrera no es de tres o seis meses, sino que es un conjunto de toda esa trayectoria que he venido acarreado conmigo.

Sentías que este era tu momento...

Es que el estado mental y emocional es fundamental para rendir bien en este tipo de carreras.

Siento que la emoción o pasión que yo tenía al pararme en esa partida tal vez era mucho mayor que la de un corredor europeo que, al final del día, puede volver a competir todos los años.

Yo lo tomé como una estupenda oportunidad de darlo todo, y sea lo que sea, lo que pase, ese era mi momento.

Me imagino que para correr 19 horas debes tener un conocimiento absoluto de las necesidades de tu cuerpo y una estrategia muy definida. ¿Pero, cómo reaccionas cuando aparece un dolor que no estaba en los planes?

Este deporte me gusta justamente porque hay mucha improvisación. Son tantas horas que realmente hacer un plan perfecto es imposible y a mí me encanta eso.

Yo empecé a correr desde los 13 años y te diría que la preparación para esta carrera no es de tres o seis meses, sino que es un conjunto de toda esa trayectoria que he venido acarreando conmigo.

Hay deportes como el triatlón que realmente tienes que contar segundos y ser muy específico con la nutrición, los vatios, la potencia, el ritmo. En este deporte estamos hablando que a veces pesa mucho más el conocimiento de tus sensaciones y emociones.

Más allá de ver los valores que te arroja el reloj, de cómo están tus pulsos, es confiar un poco en lo que tú sientes ese rato y decir "yo ahorita tengo como un feeling, una corazonada de que tengo que ir un poco más rápido".

Por ejemplo, en los últimos kilómetros de mi carrera, a pesar de que tenía muchísimo dolor de rodilla y venía cansado, me dio un boost de energía inexplicable. Supongo que

fue la adrenalina por la emoción de llegar sumada a que el tercero venía muy cerca y casi me alcanza.

¿Qué hiciste para prepararte para esta carrera?

Yo sabía que esta es una carrera con muchísimo desnivel positivo, esto quiere decir que la altimetría tiene muchas subidas y bajadas. Es un recorrido muy agreste en el que no te mueves demasiado rápido.

Tienes que estar muy fuerte de piernas, de tren superior, porque usas mucho los brazos con los bastones. Entonces, ese fue mi énfasis principal en el entrenamiento y también mi fortaleza.



FUEL
— YOUR —
ADVENTURES





Siempre he dicho que por vivir en Ecuador nosotros somos más chasquis de montaña que de un lugar muy plano. Por eso diseñé una pequeña estrategia en la que iba a aprovechar mucho más esos momentos de la carrera, en donde tenía subidas muy largas, de más de 1000 metros seguidos y realmente esas fueron las subidas en las que mejor me fue en comparación al resto de corredores.

Siempre he dicho que por vivir en Ecuador nosotros somos más chasquis de montaña que de un lugar muy plano.

¿Y cuáles fueron las condiciones del terreno?

“Sumamente agrestes, difíciles, senderos llenos de roca suelta y mucho calor. Entonces traté de entrenar la aclimatación y mentalmente estar listo para sufrir en ese tipo de temperaturas.

¿Cuál fue tu receta ideal en cuanto al equipo?

Mi recomendación es probar muchas veces todo lo que vas a usar y justamente en situaciones similares a las que vas a vivir en ese día. Desde las medias y los zapatos hasta las gafas.

Sabía cómo funcionaba el chaleco llevaba puesto, en dónde tenía que guardar cada cosa, entonces era muy automático. Yo sabía que en el bolsillo izquierdo iba a encontrar las frutas, en el bolsillo derecho es donde iba a guardar las pastillas de sal. Entonces todo tenía muy automatizado porque ya lo había repetido muchísimas veces en carreras preparatorias y en entrenamientos.

Lo mismo los zapatos. Había probado en ese tipo de terreno ese tipo de zapatos y sabía que me funcionaba muy bien el tema del grip por el calor. Sabía que la noche iba a partir con una camiseta de manga corta y en el día me iba a ir con una sin mangas.

En esto me gusta realmente hilar mucho más fino para no cometer errores o tener imprevistos del día de la carrera.

Si alguien se quiere animar a hacer esto ¿en qué debe pensar en función del equipo?

El zapato no es cualquier zapato, necesitan tener algo de labrado y un poquito de pupos, para tener mejor grip y tracción.



Es imprescindible tener un chaleco en donde puedas tener la hidratación muy a la mano y poder rellenar. Los más cómodos son los que tienen unos bidones que van por delante. La comida, el agua, la chompa; que todo esté muy a la mano.

¿Cuáles son las condiciones físicas ideales para este deporte?

Lo interesante de este deporte es que está hecho para todo el mundo. Si hubieras visto a la gente que estaba en la partida conmigo no lo habrías creído, con decirte que había una categoría de 60 años para arriba y el ganador, si no estoy mal, tenía como 66 años.

Él recorrió lo mismo que yo, con la diferencia que hizo casi 40 horas, pero lo completó. Al mismo tiempo ves jóvenes de menos de 18 años, gente muy fuerte, con mucha musculatura, gente un poco más gorda, gente súper flaca, hay todo.

Yo soy flaquito, entonces me muevo ágil en las montañas, mi composición corporal se

puede decir que es de las más ideales para este tipo de deporte.

¿Y qué se viene para el futuro Joaquín?

Para mí esta carrera fue como un nuevo inicio, me generó más confianza en mí mismo.

Me gustaría poder representar a Latinoamérica y para mí esa es como mi misión: tratar de que mi generación sea la que va a crear un cambio gigante y que los próximos corredores jóvenes de Latinoamérica ya crezcan con auspicientes y que en estas carreras den de qué hablar.

¿Eres optimista?

Por supuesto, y las cosas han mejorado mucho. Cuando fui a esta carrera por primera vez en el 2016 estuvimos cuatro ecuatorianos, ahora la delegación fue de 35. Esperemos que el próximo año no seamos 35 y seamos 50, y que haya tres latinoamericanos en el podio de esta carrera. 🏆