3 6 2

Con 54 años, la hernaniarra Eva Esnaola correrá la prueba más dura de fondo: la Espartathlon

e llama Eva Esnaola, es de Hernani, tiene 54 años, es abuela y corre-dora de fondo. Esta gui-ana es capaz de cubrir la nada ñable suma de cien kilóme-

horario de trabajo, sus funciones de madre y también de abuela. Además, y por si eso fuera poco, está buscando un nuevo aliciente en su vida deportiva y está decidida a culminar con éxito la prueba por antonomasia del ultrafondo: la Espartathlon. tros y de estar 24 horas seguidas corriendo. Consigue compaginar su afición como corredora, con su de pubis, lesión que cuido haciendo cada día unas dos mil abdominales. Desde que las hago, esta zona no me duele», explicaba.

En total van a ser tres meses de dedicación total que tiene que compaginar con el trabajo. «Empecé con 90 kilómetros a la semana, ahora estamos en 140 y llegaremos a los 200», afirmaba. Todo esto, asegura, tiene que acompañarlo de mucha gimnasia. Y es que, si su musculatura se va adaptando poco a poco a un ejercicio tan exigente, podrá alcanzar los 250 kilómetros repartidos en cua-

«Esta aventura se la debo a Jesús Egimendia, amigo y compañero mío, que me decía que, en el mundo de las competiciones de fondo ésta es considerada la Olimpiada», comentaba la corredora, que afronta uno de los retos más exigentes de su carrera deportiva.

Eva Esnaola ha dejado en manos de Régulo Martínez e Idoia Esnaola, su entrenador y su hermana, el plan de entrenamiento. «Son dos personas en las que confio y voy a ser disciplinada con los consejos que reciba de ambos», reconocía Recesidad de credenciales

«A esta carrera se accede únicamente por cúrrículum», decía Eva
Esnaola de una manera rotunda.

Y es que, para acceder a la prueba, es necesario tener hechas carreras de 100 kilómetros y haber participado en carreras de 24 horas de duración. Los mínimos requisitos que se exigen son iguales para hombres y mujeres. «El perfil se las trae, es de una exigencia y dureza máxima. Se corre el tramo inicial al nivel del mar pero se llega a subir a más de mil metros», explicaba la corredora.

El año pasado del medio centenar de féminas que participaron únicamente concluyeron catorce. Normalmente no acaban más del 40% de todos los participarantes. En España tan sólo cuatro hombres han sido capaces de terminar la Espartathlón. El inicio de la carrera se realiza desde la Acrópolis de Atenas a las siete de la mañana y suele durar alrededor de un día entero.

La hernaniarra asegura que la estrategia es un factor clave en esta prueba: «Fl mayor hándican está con de la carrera se que la estategia es un factor clave en esta con la carrera se que la estategia es un factor clave en esta con la carrera se que la estategia es un factor clave en esta con la carrera se que la estategia es un factor clave en esta con la carrera se que la estategia es un factor clave en esta con la carrera se que la estategia es un factor clave en esta carrera se que la car

reconocía.

Sabe que el factor psicológico es una parte importante en este deporte y que cuanto antes esté preparada en este aspecto, antes podrá empezar a entrenarse. «Estoy diagnosticada de osteopatía

«Tengo osteopatía en el pubis, por ello tengo que realizar unas dos mil abdominales diarias»

«En esta carrera empiezas al nivel del mar pero llegas a superar los mil metros de altura» estrategia es un factor clave en esta prueba: «El mayor hándicap está en ir cumpliendo los diferentes puntos de control ya que de no cumplir estás fuera de la competición».

Otro tema que inquieta especialmente a Eva Esnaola es el tramo de montaña, con el añadido Incombustible. La hernaniarra Eva Esnaola



que se realiza de noche. Según la corredora se trata de una ascensión «muy dura» de 12 kilómetros seguida de un descenso de dos mil metros con rampas muy pronunciadas.

Exigencia de la prueba

taria especial ya que las temperaturas pasan de los 35 grados a los 4. Con las cosas así, el riesgo de hipotermia es latente durante la noche sobre todo.

Para Eva Esnaola será muy im-Los organizadores de la carrera son muy estrictos con la normativa y no permiten ningún tipo de ayuda ni acompañantes durante la prueba. Los corredores tienen que ir con una linterna fron tal y protegidos con una indumen

portante mantener la concentra-ción y reflejos para evitar los peli-gros que supone correr sin la luz del día sobre terrenos desnivela-dos. «A decir verdad es lo que más temo. El cansancio hará mella y habrá que tener todos los sentidos

muy atentos», explicaba.

Idoia Esnaola define a su hermana como «una persona con un alto umbral de sufrimiento y capacidad para adaptarse a situaciones extremas». Y es que reconoce que viéndola entrenar, «es imposible pensar que no podrá con el

«Estaré en los puntos que marcan para darle el avituallamiento. Es muy importante porque en una prueba de estas características se llega a perder muchos líquidos», comentaba la entrenadora y hermana de la corredora. «Esperemos que Eva Esnaola pueda entrar con todos los honores en el Olimpo de los récords en cuanto a convertirse en la primera mujer del estado en encarar una prueba tan complicada», deseaba.

do respuesta de ningún patrocina-dor u organismo público para apo-yar a la corredora en esta más que dificil aventura que emprenderá el próximo 26 de septiembre. ento no han obteni

