

outdoor

nº 11
ABRIL
MAYO
2007

www.outdoor.es

David
MECA

100 kilómetros a
contracorriente

CARRERAS
ALPINAS

MEJORA TU TÉCNICA

LESIONES

LAS 5 MÁS COMUNES

25
IDEAS
PARA SER UN
CHIC@ OUTDOOR

0 alimentos vitales para el deportista | Fotos de bolsillo Saca partido al móvil

CONSIGUE TU REGALO: CALCETINES MUND * SANDALIAS TEVA * LOTE AQUAMED Y ARNIDOL

El gran desafío

RAID GREDOS Y BIMBACHE: Duros, fríos y muy competitivos

La ola de frío de las últimas semanas congeló a más de uno en dos de las carreras de aventura más conocidas de España: el Raid Gredos resultó el más duro de todos porque el frío, la lluvia y el viento se unieron a la intensidad del recorrido. Y el Bimbache Extrem, siempre largo y exigente, puso bajo cero a los corredores y dejó fuera a 14 de los 26 equipos participantes.

TEXTO: REDACCIÓN OUTDOOR

La IX edición del Raid Gredos reunió el último fin de semana de marzo a 50 equipos que afrontaron muchas horas de competición y una larga noche de pateo y pedaladas, pero sobre todo, **soportaron la nieve incesante que dificultó la orientación y minó las energías de los raiders.** Algunos, exhaustos, emplearon más de 15 horas en completar la primera etapa, donde las 4 horas de remo en el Burguillo con el viento en contra, el tramo en bici de montaña durante la noche y la ascensión a la cumbre del To-

rozo (2.025 m) desgastaron a los equipos. De los 200 km de recorrido y 6.000 m de desnivel acumulado del raid aún quedaba bastante por cubrir en la segunda jornada. Sin embargo, pese al cansancio acumulado y a la nieve que también azotó en la segunda etapa, todos los corredores afrontaron el final de la carrera. Miguel A. Heras, David Torres y Nerea Martínez, del equipo *Salomon*, resultaron vencedores tras completar el raid en 19h 31min. Les siguieron los chicos del *Alb. Tactibikes.com* (Iván Artigas, Carles Claret y Jaume Soler, que invir-

tieron 55 min más) y en tercera posición quedaron Josep I. Sánchez, David Toll y Óscar Díaz, del *U.E. Vic*, que necesitaron 20h 54 min para llegar a la meta.

LOS INTERNACIONALES

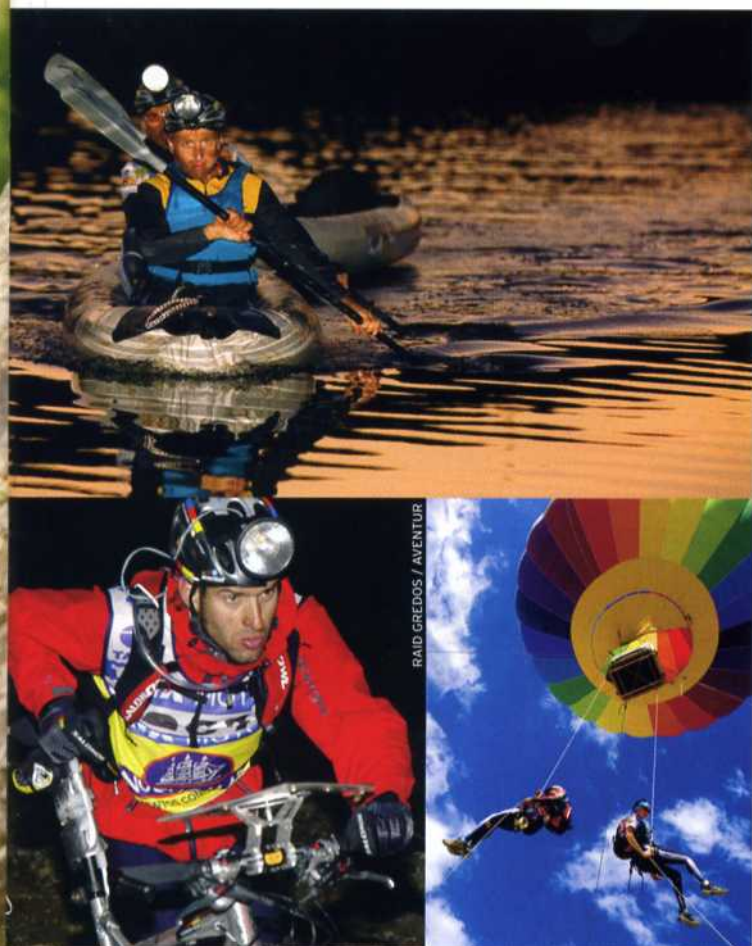
UNOS días antes del raid de Gredos, Andalucía vivió la **carrera de aventura más dura de España, y también la más internacional: el Bimbache Extrem.** Sólo 10 de los 26 equipos inscritos -13 países distintos- consiguieron llegar a la meta. El periplo les llevó, durante tres jornadas

completas, de Torredelcampo (Jaén) a Córdoba superando pruebas de orientación, carrera a pie, bici de montaña, patines, kayak, barranquismo, rápel, tirolina y otras actividades de aventura.

Los días 18 y 19 de marzo Jaén vivió el ajetreo y la euforia de los corredores previos a la carrera. "Colegueo", comentarios sobre los más fuertes o los nuevos de la edición, nervios... todo estaba a punto. Del 20 al 24 se desarrolló el raid con el evidente liderazgo del equipo *Buff Coolmax*, formado por Benjamín Midena, Fran López, David Rovira y Emma

FOTOS: RAFA RUIZ





TRES MOMENTOS DEL BIMBACHE: EL EQUIPO SUECO LUNDHAGS EN EL ÚLTIMO TRAMO DEL BARRANCO; EL EQUIPO BUFF, GANADOR, EN CANOA Y EN UN ESPECTACULAR RÁPEL (FINAL DEL BIMBACHE EXTREM), Y EN BICI, UN CORREDOR DEL RAID GREDOS.

Roca. Se llevaron la primera prueba del circuito de la Copa del Mundo con el mejor tiempo: 66h 51 min. En la primera etapa invirtieron 33 h para superar 8.300 m de desnivel positivo; descansaron 4h y afrontaron la segunda etapa: 3.500 m de desnivel que superaron en 22 h. Un nuevo descanso de 5h les llevó a la tercera jornada, en la que invirtieron 7h para llegar a la meta.

La dureza del Bimbache (450 km) y el frío no pudieron con el espíritu competitivo de los equipos, que aguantaron lo posible pese a las bajas que se registraron.

Segundo fue el *Team Finland* (P. Forsman, V. Niemelä, R. Parantainen y S. Mäkinen, 71h 17min) y tercero el *Teva-La Pinilla* (Mónica Aguilera, Aurelio A. Olivar, Albert Roca y Francisco Varela), con 79h 24min. A los chicos del *Buff* les veremos en la segunda prueba del Campeonato Mundial, en Escocia y a finales del mes de mayo (www.arwc2007.com) ■

info

www.aventur.es
www.raidbimbache.com
www.fedo.org