

Entrevista ■



Dean Karnazes

“Correr es la más pura expresión de la libertad total”

Es el arquetipo del californiano saludable. Le gusta correr. De cualquier modo y en cualquier terreno, aunque prefiere la montaña. Sus capacidades físicas están por encima de lo normal, también las intelectuales. Sabe lo que quiere y a ello dedica su vida, a todo gas y sin paliativos. Aunque no le hace ascos a una buena carrera contra el crono, su verdadero rival es la distancia.



Texto: Quim Farrero
Fotografías: Quim Farrero,
The North Face

No tiene el aspecto habitual de un corredor de grandes distancias; bien musculado, bronceado, ha sido portada de varias revistas de todo ámbito, con adjetivos como "X-Man" o "El hombre más en forma del mundo". Buen conversador y contador de anécdotas, resulta un tipo agradable, un gran vendedor de sí mismo. Finisher en docenas de carreras de 100 millas, vencedor de la durísima Badwater en 2004 y de la Vermont 100 Mile Endurance Run en 2006, entre otros muchos logros, su principal motivación es ver hasta dónde puede llegar. Y hasta el momento ha demostrado que muy lejos. Ex ejecutivo de una empresa farmacéutica, un buen día renuncia a la estabilidad y la rutina para dedicarse en cuerpo y alma a lo que más le gusta: correr.

Después de correr durante la adolescencia, estuviste 15 años sin hacerlo en absoluto, tras los cuales decides dedicar tu vida a correr. Parece que lo tuyo es el todo o nada. ¿Te lo planteas todo del mismo modo?

Para la mayor parte de los ultrafondistas, es todo o nada. Cuando hago alguna cosa, me comprometo al máximo. Me gustaba correr cuando era joven y lo abandoné por completo. Cuando lo redescubrí, se convirtió en el centro de mi pasión. Soy así.

¿Qué deportes has practicado durante estos 15 años sin correr?

Competía a nivel profesional en windsurf. También he practicado mountain bike, surf y snowboard. Siendo californiano, adoro los deportes al aire libre. Hoy en día aún practico esos deportes.

Y un día, en plena fiesta de tu 30 cumpleaños, decides salir a correr y eso cambia tu vida. Suena a la situación a la que se llega tras una época de insatisfacción con la propia vida, una crisis existencial.

Es la situación exacta. Después de graduarme, conseguí un comfortable trabajo en una gran empresa y me encontré a mi mismo horriblemente aburrido con mi vida. Rutina, la amargura de la vida moderna, y confort. Necesitaba

aventura e incertidumbre, así que salí del bar en mi fiesta de cumpleaños y corrí 30 millas [45 km] esa noche. Es la muestra de lo que un mal tequila puede hacer [risas].

¿Cómo fue el cambio entre tu antigua vida y tu nueva vida? ¿Fuiste al día siguiente al despacho de tu jefe y le dijiste "¡Adiós!" o algo por el estilo?

No, mantuve mi trabajo por un tiempo y traté de conformarme lo mejor que pude, pero estaba claro que mis prioridades habían cambiado. Finalmente decidí embarcarme en mi propia empresa y decidir yo mi horario.

¿Cómo se pueden conseguir más de 174.000 resultados en una búsqueda en Google simplemente corriendo?

[Risas] Dímelo tú, porque yo no lo entiendo. Tal vez porque es algo más que el hecho de correr lo que a la gente le parece interesante. Se trata de hacer de tu pasión tu vida, de sentirse realizado con lo que se hace. Es un tema universal. Estoy viviendo la vida que soñaba y trato de ayudar a otros a que lo hagan.

¿Vives del deporte?

Lo intento, aunque no es una forma lucrativa de vida. Estaría económicamente más seguro en el mundo de las grandes empresas, pero no sería feliz.

Viajas por tu país dando conferencias, haces carreras, tus proyectos personales, diriges tu propia empresa de comida natural y una fundación para niños, entrenas cada día y, además, has escrito un libro, sin mencionar el tiempo que pasas con tu familia. ¿De dónde sacas el tiempo?

No duermo [risas]. De hecho, sólo duermo 4 o 5 horas diarias. Es la única manera. Además todo lo que hago me gusta. Es extraordinario lo productivo que se puede ser cuando se hace lo que a uno le gusta. Siempre digo a la gente: "Si te gusta lo que haces, no trabajarás nunca más".

Por cierto, tu libro *Ultra Marathon Man: Confessions of an All-Night Runner* se ha convertido en



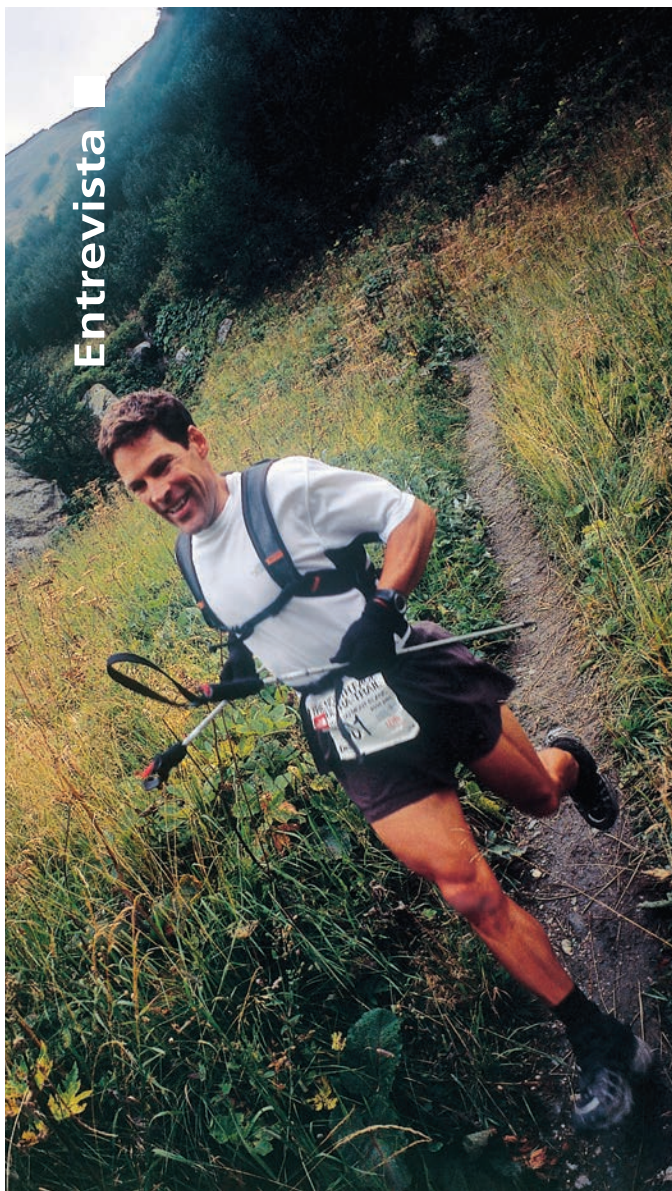
un éxito de ventas en tu país ¿Te lo esperabas?

Cuando lo escribí, pensé que sería afortunado si conseguía vender diez copias a mis colegas. La siguiente noticia fue que el libro estaba en la lista del *New York Times* y que era un *best seller* nacional. Ahora está impreso en doce idiomas [la versión en castellano está a punto de aparecer] y recibo cientos de mensajes cada semana de todo el mundo. Aún no puedo creerlo.

Describe un día en tu vida diaria

La locura: todo es muy acelerado y divertido. Mi familia es mi prioridad número uno y estamos tanto tiempo juntos como nos es posible. Normalmente entreno muy temprano por la mañana, luego preparo el desayuno para los niños y vuelvo a entrenar por la noche cuando ya duermen. Mi mujer corre solo cuando la persigo [risas]. Tenemos una excelente relación.

En The North Face Ultra Trail du Tour Du Mont-Blanc 2005



¿Qué piensa tu familia de alguien que puede estar corriendo más de 80 horas?

Para ellos soy simplemente "papá". No me ven diferente a otros

La primera vez que encargué una pizza corriendo creyeron que estaba loco.

padres de sus amigos. Es un poco extraño cuando la gente me pide autógrafos por la calle, pero ellos lo ven como normal.

Correr, ¿es lo más importante de tu vida?

Mi familia es lo primero, después correr. Correr puede unir a la gente o distanciarla. En nuestro caso nos mantiene más unidos.

Dedicas tiempo a otros deportes que te proporcionan masa muscular extra, un punto importante para evitar lesiones, según tu ¿Cómo distribuyes el tiempo entre los diversos deportes?

Depende literalmente del tiempo. Si el viento es fuerte, hago windsurf; si las olas están bien, surf; si

no, voy a correr. Si quisiera mejorar mi velocidad, debería perder algo de masa muscular. Estando más delgado iría más rápido. Pero prefiero practicar los deportes que me gustan, estar más fuerte y ser más lento.

A veces corres con tu móvil y una tarjeta de crédito y los usas para pedir pizzas que te son entregadas en algún punto de tu itinerario. Debes ser muy popular entre los repartidores de pizza del área donde vives, ¿no?

Además, doy buenas propinas [risas]. La primera vez que encargué una pizza corriendo creyeron que estaba loco. Ya se han acostumbrado...

Dices además que la pizza te proporciona muchas calorías y que el pastel de queso es tu comida favorita mientras corres. ¿Has descubierto alguna otra posibilidad gastronómica interesante para corredores en acción?

Hace poco pedí comida china, gambas Kung Pao. Estaba bueno, pero una hora más tarde volvía a tener hambre.

¿Te detienes a comer?

Lo hago todo corriendo. La pizza la pido de masa fina y les pido que no la corten. La enrolló como

aporte nada. Además requiere tiempo y, si tengo algunos minutos extra, prefiero emplearlos entrenando en lugar de estirar.

No haberse lesionado nunca (toquemos madera) implica varias cosas: buenas características biomecánicas, una pequeña dosis de suerte y saber cuando detenerse ¿Cómo escuchas a tu cuerpo mientras corres?, es decir, asumiendo que el dolor forma parte del juego ¿Cómo decides cuál es el límite de ese dolor?

El cuerpo humano es una máquina remarcable y a veces creo que ni nosotros mismos somos capaces de valorar lo que podemos hacer. He llevado mis límites personales tan lejos como he podido, lo que siempre implica dolor y agotamiento. El criterio para detenerse se basa en la percepción de estar causando un daño permanente al cuerpo. Hasta ahora (toco mi cabeza, lo más parecido a la madera), he gestionado bien esa fina línea.

¿Qué te gusta más, las carreras o tus propios proyectos?

Tengo claro que hay una diferencia fundamental entre un competidor y un corredor. Me gusta competir, correr maratones para ver lo rápido que puedo ir, medir-

si fuera un burrito mejicano y me la como así. No es muy limpio, con la salsa volando por todas partes, ¡pero está fantástico!

A menudo corres con botellas de agua en las manos en lugar de utilizar mochilas con sistema de hidratación ¿Por qué?

Cuando corro prefiero las botellas en las manos. Cuando el tiempo es cálido el agua de las mochilas se calienta mucho. Todo depende, no obstante, de cómo están distribuidos los avituallamientos. Aunque prefiero las botellas, en sesiones largas por montaña en autonomía utilizo mochila.

Nunca estiras, ¿por qué?

Nunca he apreciado que me



Entrenando durante una de sus estancias en Europa

me con otros, con el crono. Pero en las carreras hay una línea de llegada. No me gustan las líneas de llegada. Es el hecho de correr lo que me motiva, no cruzar la meta. En las carreras hay límites, recorridos preestablecidos, normas. Las carreras son una invención del hombre. Correr, para mi, es la más pura expresión de la libertad total; no hay límites, metas, nada es inventado. Sólo hay la libertad sin fin de ir hasta donde te plazca, de saborear y explorar, de sentirse inmerso en la experiencia vital de este momento fugaz en que habitamos el universo.



¿Hay alguna carrera que te guste en especial?

Este año voy a correr la Western States 100 mile Endurance Run por doceava vez, y es una de mis favoritas porque es la primera de 100 millas que corrí. Hay otra carrera, llamada Badwater Ultramarathon, 135 millas a través de Death Valley, que me gusta porque las condiciones son extremas.

¿Dónde prefieres correr? ¿Carretera, montaña?

Montaña, correr por caminos. La montaña tiene una magia especial, a mi entender.

Has corrido en condiciones de temperatura extrema de frío y calor. ¿Qué crees que es más duro? ¿Cuándo te sientes mejor, con frío o con calor?

No me gusta ninguna de las dos condiciones [risas]. Cada una representa un reto diferente, pero creo que en términos generales el frío es más duro de gestionar.

Has corrido 350 millas en carretera (80 h 44 min *non stop*). ¿Cuál crees que es el límite corriendo por montaña?

La limitación de correr por montaña es que tienes que cargar con algún suministro. La montaña implica desnivel y terreno más exigente. Dependiendo del recorrido y de la accesibilidad a comida y bebida, creo que se podría recorrer la misma distancia que en carretera. Y sería más agradable.

¿Tu mayor distancia en montaña?

Una vez corrí 140 millas. El objetivo eran 220 millas, pero una tormenta eléctrica en un collado me detuvo y sólo conseguí las 140.

Tu último proyecto ha consistido en correr 50 maratones en 50 días consecutivos en 50 Estados diferentes de EEUU ¿Qué guardas ahora en el bolsillo?

Tengo grandes planes para 2008. De los 50 maratones, sólo unos pocos eran de montaña. Para 2008 tengo grandes planes en lo que a trail running se refiere. No te puedo dar más detalles, luego tendría que matarte [risas].

Además de The North Face Ultra Trail du Mont-Blanc en 2005, has corrido otras veces en Europa: ¿Cómo crees que se ve el trail running aquí? ¿Se vive de forma diferente el mundo del trail running en Europa y en Estados Unidos?

He corrido bastante en Europa y me gustan mucho los parajes que he podido disfrutar. Los europeos parecen tener un gran espíritu para la aventura y los deportes al aire libre, más que la mayor parte de los americanos. Estaré en Europa este verano para correr y firmar libros, visitaré Portugal, España, Alemania, Italia, Grecia, Francia, Suiza y la República Checa.

Cuéntame algo sobre Karno Kids

Mis amigos me llaman *Karno*, una contracción de mi apellido. Karno Kids es una fundación cuya finalidad es mejorar las vidas de los niños. Tenemos tremendos pro-

blemas de obesidad infantil y de inactividad, intentamos que más y más niños disfruten de la actividad al aire libre. Hasta ahora la respuesta ha sido increíble. ■

Dean Karnazes

RADIOGRAFÍA

2002

- Primer corredor en completar un maratón en la Antártida sin raquetas de nieve

2004

- 1º Badwater Ultramarathon 135 Mile (216 km)

2005

- Récord del mundo non stop: 350 millas (560 km) en 80 horas 44 minutos

2006

- 1º Vermont 100 Mile Endurance Run (160 km) en 16 horas 26 minutos 12 segundos

2007

- Completa 50 maratones en 50 días consecutivos en 50 Estados diferentes. El último, el maratón de Nueva York en 3h00:03. Acto seguido cubre las 1.280 millas que separan Nueva York de San Luis corriendo.

Y más...

- 11 veces ha finalizado la Western States Endurance Run (100 millas) en menos de 24 horas
- 140 millas (224 km) non stop por montaña
- Travesía a nado de la bahía de San Francisco
- 24 horas non stop en bicicleta de montaña