20_23_TRAIL_16_entrev_e_hawker.qxd 20/12/2007 9:20 Página 2

Elizabeth Hawker

"Necesitamos aprender a no dejar más rastro que el de nuestras huellas"

A un inicio tardío le ha seguido una carrera meteórica que la ha llevado a ser la primera fémina en el UTMB de 2005 (adquirió sus primeras zapatillas de trail una semana antes), la campeona del mundo de 100 km de 2006 o la vencedora en el Ultramaratón de Davos en 2006 y 2007. Con ustedes, Elizabeth (Lizzy para los amigos) Hawker .

Texto: Quim Farrero
Fotografías: Quim Farrero, Andy Mettler, Remy Steinegger, Col. E.Hawker

Contrariamente a lo que pudiera pensarse, Lizzy Hawker (Londres, 1976) es una persona muy tranquila: el estrés no forma parte de su carácter.

Tímida y discreta, su presencia pasa desapercibida hasta que llega el momento de correr, cuando sale a relucir todo su potencial físico, del que ya ha ofrecido muestras más que elocuentes y al que aún le quedan muchas balas en la recámara.

Menuda y ligera, tiene los pies muy bien puestos sobre la tierra y una idea muy clara de lo que le gusta, lo que quiere y hasta dónde quiere llegar: lo más lejos posible.

Afable e inteligente, su conversación es fluida, agradable, aliñada con un sutil sentido del humor y nada superficial. Tiene adquirido un compromiso personal con la naturaleza que marca las pautas de su relación con ella, tanto a nivel deportivo como profesional. Lizzy es lo que podríamos definir como una personalidad brillante.

¿Cómo empezaste a correr?

Siempre me ha gustado correr, pero durante mucho tiempo fue algo que simplemente hacía para mí. Me gustan las montañas, y vivir en Cambridge y Southampton es una manera de mantenerse cerca de ellas. Corrí mi primer maratón en el año 2000, al que siguieron algunos más y mi primera carrera de montaña (la Welsh 1000s). Empecé en el ultrafondo por casualidad: estaba visitando unos amigos en S. Wales y me convencieron para correr la Barry 40 en marzo de 2005. Lo hice y a continuación me pidieron correr los 100 km por Inglaterra, que fue mi primera gran carrera, días después de regresar de una expedición de esquí de travesía en Turquía. Corrí el UTMB (The North Face Ultra Trail du Tour du Mont-Blanc) ese mismo año, a finales de agosto. Fué mi primera gran carrera de montaña y no estaba ni siquiera segura de poder terminar en el tiempo permitido. Mi gran sorpresa fue ganar. Desde entonces, todo se ha convertido en una gran bola de nieve que crece con una mezcla de ultrafondo en asfalto y trail running.

Primera fémina en Davos-07 (78 km)

¿Practicabas otros deportes antes de empezar a correr? ¿Los practicas aún?

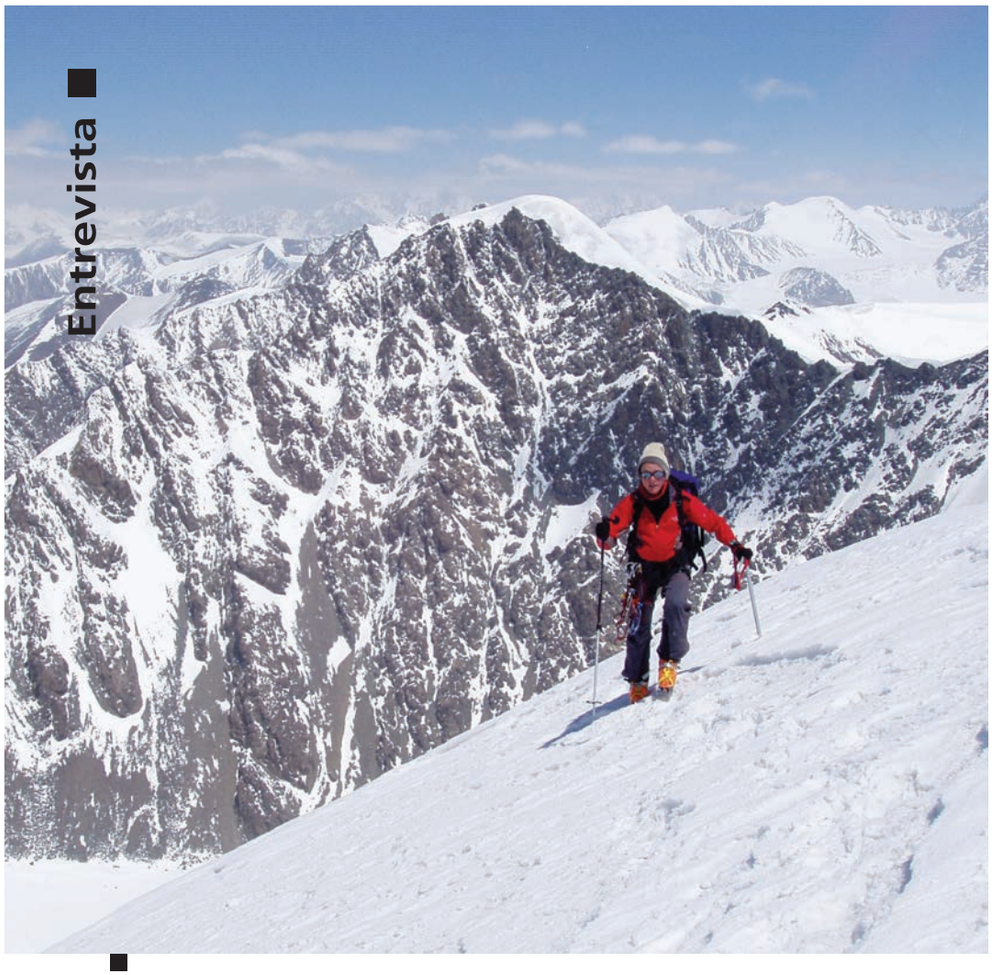
Me apasionan la naturaleza y las montañas. Salgo al monte siempre que puedo para escalar, hacer esquí de travesía, montañismo, caminar o correr. La práctica del yoga se ha convertido también en algo muy importante para mi, no solo por los estiramientos si no también por la filosofía.

"Mi corazón estará siempre en la montaña"

Tu progresión como atleta es una de las más rápidas que conozco. ¿Hay algún secreto o eres simplemente una superdotada tardía?

No creo que haya ningún secreto. Simplemente descubrí un día que me gustaba correr.

Probaste algunos maratones, después una carrera de 100 km que te dió mejores sensaciones, después la Bob Graham's Round y finalmente decides ir al UTMB-05 y allí ganas la categoría femenina. Parece que lo tuyo son las



El montañismo tiene una presencia importante en la vida de Elizabeth Hawker. En la imagen, en el Karga Peak.

distancias largas, ¿no? ¿Montaña o carretera?

Creo que mis aptitudes van hacia la larga distancia, y mi corazón estará siempre en la montaña, sea para correr, practicar montañismo o esquí de travesía. En cualquier caso, quiero ver mi potencial tanto en distancia maratón como en ultra. Esto requerirá pensar cuidadosamente en qué centrarse y cuándo. Decisiones difíciles de tomar en cada momento.

Correr por el placer de hacerlo o correr persiguiendo un objetivo. ¿Cuál es tu preferencia?

Habiendo conseguido buenos resultados en algunas carreras, es inevitable empezar a crearse expectativas y a querer ver hasta dónde se puede llegar. De todos modos, creo que lo más importante es acordarse siempre de correr por el placer de hacerlo, con el corazón y el alma tanto como con la cabeza y las piernas.

¿Sigues un programa de entreno estricto?

No por ahora, aunque espero centrarme en la preparación específica para maratón este invierno, trabajando en vistas a algún maratón llano y rápido para esta primavera. Esto me exigirá un programa de entreno más específico, incluyendo sesiones en pista con otros corredores, algo que hasta ahora no ha formado parte de mi programa.

¿Sigues un entreno diario?

Se ha convertido en algo natural para mí correr cada día (¿Cuánto? Depende de lo ocupada que esté), o sea que sí. Sólo intento no correr cuando practico esquí de travesía.

Trabajas en el British Antarctic Service y has estado en algunas expediciones en la Antártida.

¿Entrenas durante esos periodos?

Trabajando en el British Antarctic Survey he pasado a menudo periodos de dos meses en barco. Siempre he intentado entrenar utilizando la cinta del gimnasio de a bordo, pero para mi es muy duro permanecer confinada en el espacio del barco. No es fácil. Ahora trabajo como científica procesando información en el British Oceanographic Data Centre.

Cuando estás en casa, ¿cómo combinas trabajo y deporte?

Mi actual trabajo es a tiempo parcial, pero en cualquier caso es difícil combinar trabajo, viajes, entreno y competición. Mi objetivo a largo plazo es trabajar como investigadora medioambiental independiente para alguna ONG, lo que me daría más libertad para entrenar, competir y practicar montañismo.

Lizzy oceanógrafa, Lizzy corredora... ¿Cuál es más importante para ti?

Tanto en mi vida profesional como en la personal, me siento muy ligada a nuestra responsabilidad para trabajar hacia una sostenibilidad ambiental y social. Creo que es lo más importante para mi, y espero que esto sea visible a través tanto de mi carrera de científica ambiental como a través de mis actividad deportiva. Necesitamos simplemente aprender a no dejar más rastro que el de nuestras huellas. Es también muy importante para mi compartir mi pasión por correr, el montañismo y los lugares salvajes con los demás. Nuestro mundo nos plantea increíbles retos tanto física y mental, como espiritualmente para buscar nuestros límites.

"Cuando era niña no me gustaba la carne y decidí no comerla"

La vida social en la comunidad de corredores británica es muy activa. ¿Corres o entrenas en algún club o con otras chicas?

No. Hasta ahora siempre he entrenado sola, y es algo que debo

Jungfrau-06. Otra buena actuación de Lizzy (segunda en categoria femenina)

cambiar. Siempre he corrido sola, y hasta ahora nunca he formado parte de ningún club. Para trabajar realmente mi potencial, creo que es hora de unirme a algún club y entrenar con otros corredores y corredoras.

Como finisher de la Bob Graham's Round (ver TRAIL nº 9), pasas a formar parte de una especie de comunidad selecta dentro del mundo del running británico. ¿Por qué crees que la BGR es tan popular entre los corredores británicos?

En Gran Bretaña existe una fuerte tradición en lo que al fell running se refiere, y la BGR es el máximo exponente. No es realmente una carrera, es como un test para runners.

Eres vegetariana desde que a los cinco años decidiste no volver a comer carne. ¿Podrías explicárnoslo?

Simplemente, cuando era niña, no me gustaba la carne y decidí no comerla. Se ha convertido en algo natural para mí.

¿Tienes algún otro cuidado especial referente a tu alimentación?¿Algún aporte extra de proteínas, por ejemplo?

No, pero procuro comer mucha fruta fresca y verduras. En general comida muy poco procesada.

Marco Olmo también es vegetariano. ¿Es parte del secreto para ganar la UTMB?

Quién sabe. En cualquier caso, es evidente que se puede ser un buen corredor con una dieta vegetariana.

¿Cuál es tu mejor recuerdo del UTMB-05?

El privilegio de correr en un marco incomparable, el buen ambiente entre los corredores, voluntarios y público en los pueblos, avituallamientos y en el camino y la sorpresa de ver que no solo pude acabarla (era mi primera carrera de trail) si no que además ¡gané!

¿Te veremos en el UTMB-08?

No te lo podría decir ahora, es difícil planificar la temporada. Siempre existe el conflicto entre correr el UTMB y defender mi título mundial de 100 km. En cualquier caso, será siempre un privilegio volver a participar de nuevo en cuanto pueda. Todos los que están de un modo u otro en el UTMB, sea corriendo, colaborando o dando soporte, se sienten vinculados a él de alguna manera. Es especial, muy especial.

No has corrido el UTMB, una carrera que te gusta, en 2006 y 2007 por cuestiones de calendario. ¿Cómo planificas tu temporada?

Con grandes dificultades. Mi corazón es siempre más grande que mi cabeza y quiero participar en más carreras de lo aconsejable. Realmente necesito planificar bien y decidir en qué centrarme para poder ver mi potencial en diferentes disciplinas (maratón, montaña y ultra).

¿Cuáles son tus objetivos a largo plazo como corredora?

Aprender a gestionar mi potencial y ver que puedo llegar a hacer en las diversas disciplinas.

Estás esponsorizada por The North Face. ¿Llegar a ser profesional es uno de tus objetivos?

En los próximos años, para conseguir mis objetivos, voy a necesitar algún apoyo financiero. De momento, como científica y a tiempo parcial, es una tarea ardua. En cualquier caso, quiero mantener mi independencia del deporte, hay otras cosas importantes también. Tal vez se pueda decir que pretendo ser semiprofesional.

¿Qué les dirías a los runners que entrenan duro pero no alcanzan sus objetivos?

Que sigan adelante y corran básicamente por el placer de hacerlo, a partir de ahí, siempre es posible llegar más lejos.

¿Y a las chicas que no se atreven a participar en carreras donde la presencia masculina es tan mayoritaria?

Que no tengan miedo, se sorprenderán del ánimo y apoyo que se recibe de otros corredores, sean chicos o chicas. ■

¿Un Libro?

Clear Water Rising (Nicolas Crane). Por recordarnos que puedes atravesar la puerta y seguir andando más allá.

¿Una película?

Ninguna en especial

¿Un disco?

Conquest of Paradise (Vangelis)
Dreams of a Journey (Michael Nyman)

Elizabeth Hawker

RADIOGRAFÍA

2005

- Primera fémina en el Ultra Trail du Tour du Mont-Blanc
- Primera fémina en la Snowdonia Marathon

2006

- Campeona del Británica en 100 km
- Primera fémina en el maratón de Zermatt. Récord de la prueba.
- Primera fémina en la Swiss Alpine Maratón de Davos. Récord de la prueba.
- Primera fémina en los 50 km de los Campeonatos del Reino Unido. Récord de la prueba.
- Campeona del mundo de 100 km en Corea.
- Segunda fémina en la Jungfrau Marathon.

2007

- Primera fémina en la Swiss Alpine Maratón de Davos.
- Primera fémina en el maratón de Zermatt.
- Vencedora de la Mountain Marathon Cup.