



MIGUEL HERAS

“Los ultras son muy sanos para la mente”

Empezó con los raids, aunque en las dos últimas temporadas se ha centrado en las carreras de montaña. Es de aquellos deportistas que no tienen límite: hace bien todo aquello que se propone. La distancia no importa y los resultados llegan de su pasión, dedicación, constancia y trabajo, también de su humildad y, por qué no, quizás algo tenga que ver la genética familiar.

Este bejarano de 35 años tiene una empresa de fontanería junto a su hermano mayor a la que dedica la mayor parte del día, aunque realmente lo suyo es el deporte, el correr. Lo lleva en los genes, y esta temporada lo está demostrando allí donde participa.

Primera pregunta y obligada: ¿Cómo se lleva eso de ser hermano de Roberto Heras?

Sí, sí es cierto, no sé si siempre va a ser así, si voy a ser siempre el hermano de... La verdad, se lleva muy bien, estoy encantado.

¿Y los genes de dónde vienen?

No sé, no sé, la familia de mi padre ya ha sido siempre muy fuerte, no deportistas, pero fuertes de genética. De cabeza creo que viene por parte de mi madre, de su familia.

Imagino que la bicicleta estuvo presente en tu infancia ¿Cuándo empezaste a practicar deporte?

De pequeño empezamos como todos, incluso mi hermano Roberto jugaba a fútbol, baloncesto, tenis. Yo jugué muchos años al baloncesto. Y luego sí, empezamos con la bicicleta, primero mi hermano mayor, luego Roberto, y luego todos detrás. Primero empezó a competir en bicicleta Roberto, luego el pequeño, pero yo realmente usaba la bicicleta muy poco, de hobby. Cierto es que estuve en amateur haciendo algo, pero nunca me llegó a interesar mucho.

Te diste a conocer en el mundo de la montaña compitiendo en raids de aventura ¿Cómo fueron los inicios en esa disciplina?

Hacia algo de montaña, todo en

plan hobby, sobre todo escalada, pero también bici de montaña y salía a pie. Y los raids se convirtieron en un punto de enlace de todo. Empecé a competir en los raids en el 2003. A raíz de Eusebio, de Aventur; él organiza carreras y por ahí surgió el montar el equipo y juntarnos con él y Sergio, y otros que fueron sumándose con el tiempo.

¿Recuerdas tu primer raid?

La primera carrera que hicimos, que fue en el Valle del Oso, fue non stop, por aquel entonces nos resultó tal paliza y tardamos un montón en hacer otro. Pero luego, te vas viendo que vas mejorando, que puedes ir un poco adelante, y al final nos engancho el hecho de ir progresando.

¿Algo que no te guste de los raids?

Sin duda, ¡el sueño!

Texto: Mònica Aguilera
Fotografías: Nil Bohigas, Quim Farrero

¿Cómo pasaste a las carreras de montaña? Tu primera experiencia...

En el 2007, en el Mountain X-Race, que era un raid un poco peculiar por etapas y donde todos los días había una carrera por montaña; así que cuando decidimos ir ya empecé a prepararlo y correr más específicamente. Y la verdad es que me encantó, corría con Sergi Rodríguez y Agustí Roc en el mismo equipo, con lo cual fue una prueba de fuego del tirón, y se me dio bien, y a raíz de ahí le empecé a coger el gusto.

¿Qué te gusta de las carreras por montaña?

Le he encontrado bastante el gusto a esto, no sé por qué, es un deporte sencillo, no se necesita

“En las últimas temporadas me he centrado en los ultras, pero no quiero encasillarme, también me gusta lo más corto”

mucho. Y encima si vas bien y vas cogiendo resultados... pues yo creo que se suma todo y motiva a seguir.

¿Con qué distancia te quedas?

He probado desde 7 km hasta los 166 km del UTMB... ahora mismo me apetece de maratón para adelante, las últimas dos temporadas me he centrado más en carreras largas,

pero la verdad es que no quiero encasillarme, porque también me gusta lo más corto.

¿Cuál sería tu carrera ideal, en cuanto a desnivel, kilometraje, tipo de terreno?

Mi carrera ideal..., pues serían unos 100 km por Gredos, por mi casa.

Esta temporada estás imparable. Empezaste venciendo las tres grandes de Canarias: Transgrancanaria, Cruzatenerife y Transvulcania

Yo no me lo planteé así... Me apetecía la Transgrancanaria, la conocí en un reportaje que leí en vuestra revista, en Trail, y luego al ganar ahí me invitaron a la Cruza y luego a la Transvulcania... Fue un poco de imprevisto, pero están muy bien por fechas y distanciadas sin solaparse y con tiempo suficiente para recuperar de una a la otra.

...algo difícil de que alguien pueda repetir en una misma temporada.

Bueno, hasta que alguien se lo planteé...

¿Qué tal la experiencia en el Andorra Ultra Trail?

La ultra de Andorra fue durísima. La carrera me encantó, tanto por el trazado, como por la organización. Mis sensaciones no fueron del todo buenas, pero estoy conten-

to por haber terminado sin lesiones ni molestias de importancia.

¿Próximos retos?

Repetir el Ultra Trail del Mont Blanc. Y a partir de ahí pues ya se verá. Luego, para octubre, y si se puede, el Campeonato del Mundo de Raids, que este año es por mi tierra.

El año pasado en el UTMB ibas en el grupo de cabeza cuando, saliendo de Courmayeur (km 78) seguisteis las marcas de la CCC en lugar de la UTMB, después de más de una hora os disteis cuenta y ya no había tiempo para recuperar. ¿Al UTMB le tienes ganas, no?

Sí, pero sin obsesionarme. Este año quiero ir a principios de agosto para hacerlo en tres jornadas o así, e intentar memorizar un poco la carrera, que siempre ayuda.

El UTMB fue tu primer ultratrail. Buen debut... Pese a no finalizarlo, demostraste que podías terminar entre los mejores.

Sí, sí, fue mi primer ultra. Antes había ido a Carros de Foc y Cavalls del Vent por los puntos, pero no había disputado ningún ultra. Pese a todo, no me sentía extraño, pues ya sabía lo que es correr larga distancia de los raids. Quizás si vienes de correr maratones es distinto, pero en mi caso no me sentía nada extraño.





■ Miguel entrevistado al llegar a meta en Ordino en el Andorra Ultra Trail de este año

to de carrera, no van a tener tanta aceptación, porque es difícil no lesionarte, y el cuerpo empieza a sufrir ya demasiado. Habrá más largas, y gente que se apunte, pero no tiene sentido, cae todo por su propio peso. Ya la típica carrera como el Mont Blanc es una carrera excesivamente dura, aunque es una carrera que cualquier persona entrenada puede plantearse en acabar en 48 horas, llegar a meta y llegar dolorido pero no lesionado. Pero en una carrera de 330 km llegas lesionado seguro, ni que seas el mejor del mundo.

Un día de Miguel...

Ahora en verano me organizo muy bien, hay horas de luz. Empiezo a trabajar a las 7h30 de la mañana, sin parar de continuo, sin comer para no perder tiempo y afinar [risas], hasta las 17h, más o menos, que dejo el trabajo, y voy a entrenar, lo que toque, me apetezca o pueda y al terminar luego ya empiezan los baños, acostar a la niña y ya esta. Eso es un día normal.

¿Cómo se lleva la vida con familia [tiene una niña de 2 años] y entrenar?

Yo bien, para mí es una motivación. Sé que lleva su tiempo, pero estás entrenando y tienes la motivación por ir a casa, no es llegar y sentarse a ver la tele, sino estar con la niña, me encanta jugar con ella, bañarla... es una motivación.

¿Tu plan de entrenamiento?

Entreno libre, por sensaciones. No tengo planning. Ni siquiera sé si podría tener un plan de entrenamiento, pues un día quizás tenga una hora, otra 2 y otra 3, pero nunca lo

“Mi hija es una motivación, me encanta jugar con ella”

sé. También entran las ganas, el cansancio, entonces al final para llevar un buen plan necesitas saber que dispones todos los días de unas horas... que no es mi caso.

Tiene su mérito...

Bueno, sí. Esta semana que me tocaba recuperar... pues estoy haciendo más calidad porque noto que el cuerpo me lo pide y me

¿Cuántos ultras crees que se pueden correr al año? ¿Cómo haces para recuperar de ultra a ultra?

Si te respetan las lesiones, y para ir al 100% quizás se pueden correr unos 5 o 6 ultras al año. Este año no sé por qué motivo pero por el momento estoy recuperando muy bien. Otras temporadas no era así y tenía algún bajón. Quizás sea por

tener claro el objetivo, porque he intentado planificar la temporada. Otras veces iba un poco según iba surgiendo.

¿Y hasta qué punto son sanos los ultras?

Creo que para la cabeza son muy sanos, mentalmente acabar una carrera de éstas te ayuda mucho como persona. Físicamente no creo que pueda ser bueno, ni de coña.

Boom de ultras en España: ¿cómo ves esta fiebre?

Todo es debido a que al final las carreras de larga distancia se ven como un reto personal, los que van a disputar la victoria son pocos, la mayoría van a acabar y hacerla un reto personal propio, y por eso creo que hay tanta gente que se apunta.

¿Le ves futuro a tantos ultras?

¡Sí, sí, yo creo que sí! La gente que se apunta, quizás al acabar si piensan en que jamás van a repetir, pero es raro que no vuelvan a correr. Creo que cada vez van a tener más participación.

Hay carreras de 50, 100, 160 e incluso para este septiembre la primera edición de la Tors des Geants, de 330 kilómetros... Parece que los organizadores buscan lo más...

Los que no se puedan hacer en unas veinte horas o un día comple-

■ Circ de Pessons, AUT 2010



■ En Notre Dame de la Gorge, en el UTMB del 2009

encuentro bien. Nunca lo sabes, quizás luego cuando te toca hacer algo rápido de series, por ejemplo preparando Zegama, pues igual no puedes ni con las botas, así que hago un poco lo que me apetece.

¿Zegama es una carrera rápida para ti? Para muchos es todo lo contrario...

Es una carrera que hay que ir a fondo siempre, no como un ultra, que puedes pensar en algunos momentos o bajadas en reservar piernas. En Zegama sabes que son 4 horas a tope, a fondo a todo gas.

¿Para preparar ultras harás entrenamientos de tiradas largas, no?

Sí, dependiendo de lo que preparo. Los fines de semana tengo tiempo para hacer algún entrenamiento largo. Como norma, me propongo hacer 3/4 partes de la distancia de la carrera en la que voy a competir, lo más cerca de la carrera posible, unos 15 días antes de la competición.

¿Cómo te motivas para entrenar tantas horas seguidas?

Ostras, llevando el recorrido en la cabeza, sabiendo por donde voy a ir. Casi siempre voy solo. Suelo cambiar de recorridos. Lo que sí intento es obligarme a hacer paradas cada 3 horas para comer y no desfallecer. Intento ir poco cargado y parar en pueblos para comprar algo, comer y seguir. No se si estará bien o mal pero yo lo hago así. La Transgrancanaria sabía que se hacia en unas 12 horas, así que hice varias tiradas de 5 y 6 horas y luego una de casi 10 horas. Creo que lo hago así por miedo.

¿Algún reto en mente?

Me apetecería ir algún año a la Transalpine Run, me encantaría ir por el lugar donde es, lo que pasa es que queda muy cerquita del UTMB, y tienes que elegir una, no se pueden hacer las dos. Cuando vaya muy bien, muy bien al Mont Blanc iré a la Transalpine Run.

¿Qué significa hacerlo muy bien en el UTMB?

Hacerlo muy bien, muy bien, es que acabe satisfecho. A lo mejor puedo ser quinto, a lo mejor el 25; cuan-



do vea que he ido sin problemas, que lo he dado todo, que no me ha pasado nada, ya estaré satisfecho.

¿Subir o bajar?

Las dos, menos llanear... Llanean no.

¿Técnico o rodador?

¡Técnico, sin duda! La técnica me va bien, es de entrenar en la Sierra de Gredos, es todo terreno de sierra, poca senda. Salgo de casa, en Béjar, cruzo la calle y ya es todo monte.

Algo que te gustaría hacer, sin pensar en tiempo y dinero...

Dar la vuelta al mundo con mochila, con la familia, para que mi hija vea.

¿Qué opinas de la nueva federación ISF y de todo lo que se está haciendo por las carreras por montaña, al fin y al cabo un deporte muy joven...?

No estoy muy puesto en el tema, pero todo lo que sea que se haga bien para que este deporte pueda ser olímpico algún día es bueno. Pero claro, aquí hay que ir haciendo las cosas bien, paso a paso, y no con enfrentamientos con unos y otros, federaciones, comunidades y demás. No debería ser tan complicado.

¿Hasta cuando vas a seguir corriendo?

Mientras pueda.

Y la motivación para seguir...

Si lo hago ahora que no me es nada fácil combinar trabajo con entrenamientos y familia, pues cuando tenga más tiempo... Ahora hay días que acabo de trabajar agotado, cansado para entrenar. A veces

sales y eres capaz de animarte y hacer series, otras veces a ritmo trotón hasta casa y poco más.■

Un libro

'La catedral del mar', de Ildefonso Falcones

Una película

'Braveheart', de Mel Gibson

Un disco

Cualquiera de Alicia Keys

MIGUEL HERAS

RADIOGRAFÍA

2010

- 2º Andorra Ultra Trail
- 1º Transvulcania
- 3º Zegama Aizcorri
- 1º Cruzatenerife
- 1º Orientaventura Escorial
- 1º Transgrancanaria
- 1º Carrera de Alto Sil

2009

- 2º Cavalls del Vent
- 1º Subida Pico del Águila
- 5º Zegama
- 11º Valmalenco
- 1º Orientaventura La Pinilla
- 1º Peña Mayor, Guardo

2008

- 1º subida Pico del Águila
- 1º Raid Gredos
- 1º Raid Belorado
- 4º Titan Desert
- 12º Abu Dhabi Adventur