

# Del Everest a Katmandú

Texto: Lizzy Hawker  
Fotografía: Daz Stonier

**El recorrido entre el campo base del Everest y Katmandú tiene nuevo récord, conseguido bajo la tutela del mantra Om Mani Padme Hum. Se ha cumplido un sueño entre las montañas más imponentes gracias a la perseverancia y la camaradería.**

Teníamos un sueño. Y a veces, solo a veces, los sueños se hacen realidad. Nuestro sueño era un viaje desde la naturaleza en las alturas hasta el caos de la ciudad. Planeamos primero escalar el maravilloso Ama Dablam, de 6.837 metros, y después intentaríamos mejorar el récord corriendo desde el campo base del Everest hasta Katmandú. Un trayecto de unos 300 kilómetros, con unos 10.000 m de desnivel positivo y 15000 m de desnivel negativo. El récord anterior estaba en manos del sherpa Kumar Limbo, con 3 días, 7 horas y 10 minutos.

A las 9:52 h del domingo 28 de octubre de 2007, llegamos al Sports Stadium de Katmandú con un calor asfixiante. Cansados, sucios y con los pies doloridos fuimos recibidos con

guirnaldas y sonrisas de nuestros amigos, la prensa y el presidente de la Asociación Olímpica del Nepal. Misión cumplida: un nuevo récord establecido. Mi mente vuelve a otro mundo después de 3 días, 2 horas y 36 minutos. Llegando al caótico calor de las calles de Katmandú me siento muy lejos de nuestra partida en el silencio y la paz del amanecer en el campo base del Everest.

Om Mani Padme Hum. El omnipresente mantra budista arraigó desde el principio de nuestra experiencia en Nepal. Grabado en piedras y volteado en las ruedas de oración a lo largo de cada camino de nuestro viaje, representa el camino de la práctica de la generosidad, ética, tolerancia, paciencia, perseverancia, concentración y sabiduría. Era en

este espíritu que necesitábamos caminar, escalar y correr juntos. Las montañas del Himalaya fueron nuestro hogar por un mes. Su increíble belleza e inspiración fueron alimento para el alma.

## Corriendo a 4.500 m

Con unos fríos -10°C del otoño amanecer himalayano, vestidos con forros y chaquetas de pluma, introducimos nuestra posición en el GPS, ponemos en marcha los relojes y empezamos a correr por la morrena del glaciar. Un amanecer increíble con cielos claros, nubes cubriendo los valles y el sol en las cumbres del Nuptse, Pumori, Thamserku y Cholatse. Éramos afortunados. Saboreo esas horas tempranas emergiendo de las sombras de las mon-

tañas hacia el sol matinal, con nuestras piernas ya calientes y moviéndonos rápido por terreno que normalmente se cruza a paso de caracol. En esos primeros kilómetros por encima de los 4.500 m era fácil y agradable correr, aunque sufría por Mark y Spike, cuya tos era un recuerdo de nuestra previa ascensión al Ama Dablam. Sorprendíamos a los grupos de trekkers moviéndose lentos como si anduvieran por la luna y expresando una mezcla de intriga, duda y sorpresa.

Un refrigerio de bienvenida nos esperaba en el Dughla, donde nuestro nuevo amigo Mr T (Tashi Tsering) tenía grandes cantidades de té con leche aguardándonos, tal como había prometido. Más adelante, el tráfico comenzó

***“Habíamos abandonado demasiado deprisa la soledad de las montañas”***

a crecer considerablemente, con yaks, portadores y turistas. Habíamos abandonado demasiado deprisa la soledad de las montañas. Más allá de Namche Bazaar, estábamos de regreso al aire espeso de las zonas bajas. Al anocheecer, habíamos pasado ya por la población de Lukhla y su estrecha pista de aterrizaje. Habiendo dejado atrás las multitudes, estábamos de regreso al Nepal de verdad, con lodges sencillos y compartiendo el camino sólo con los portadores locales, cargando enormes cantidades de suministros diarios. Hasta el puente Jubbing, seguimos el curso del Dudh Kosi, pero de allí teníamos que cruzar cinco puertos en una rápida sucesión. Una bonita pero exigente noche de running, con empinados ascensos y rocosos descensos para ralentizar nuestro progreso.

La montaña rusa de ascensos y descensos siguió. Anochecía por segunda vez cuando alcanzamos Jiri, más allá del Deurali Pass. Allí decidimos tomar la ruta segura vía Jiri y la carretera a Karatichap, dado que un anterior reconocimiento del itinerario demostró que los mapas no eran fiables y los caminos eran difíciles de localizar. Mark, agotado, decidió que abandonaría en Jiri. Treinta y seis horas y habíamos cubierto menos de la mitad de la distancia. En cualquier caso, lo que debería haber sido un simple trámite entre Shivalaya y el inicio de la carretera en Jiri, resultó ser un problema épico en la oscuridad, perdiendo continuamente el antiguo camino y teniendo que recurrir al mapa y la brújula. Finalmente llegamos a Jiri y Spyke decidió también que ya tenía suficiente. Me sentía bien mental y fisi-

camente y quería continuar, pero dada la situación política y siendo una chica sola no era una buena opción correr en solitario. El pueblo desierto no ofrecía ningún refugio, pero acabamos encontrando un granero y nos tumbamos sobre el heno. Tras unas cuantas frías horas, cansados y abatidos, despertamos con un nuevo amanecer.

Unas cuantas horas de sueño dieron a Spyke una perspectiva diferente de la vida. Con renovado vigor decidimos continuar juntos ¿Era aún posible el récord? Nos tomamos varias tazas de té en un puesto de la carretera, metimos algunos pedazos de pan en las mochilas y dejamos a Mark esperando el autobús a Mundi. Era agradable estar otra vez en marcha intentándolo. Algunos kilómetros transcurrieron rápidamente, otros lentamente. Perdimos horas valiosas porque algunos de nuestros atajos exigían energía extra para abrirnos paso entre matojos y volver al camino correcto. A las 19:00 h del sábado llegamos a Mundi. Después de correr solos tantas horas resultaba extraño ver de pronto tantas caras conocidas. De aquí, el itinerario seguía la carretera y nuestros amigos pudieron darnos soporte. Corrieron una milla o dos cada uno con nosotros por turnos, haciendo más llevaderas las horas de la noche. Amanecía el domingo y empezamos el descenso final hacia Katmandú. A las 8:00 estábamos buscando nuestro camino a través del tráfico para llegar al Estadio Nacional. Una escolta motorizada de la policía apareció de la nada y después de unos interminables kilómetros llegamos al estadio. Habíamos establecido un nuevo récord. Un verdadero esfuerzo de equipo. El soporte de Mark marcó la diferencia.

**El objetivo y las formas**

Aunque las comunicaciones modernas han acabado con la necesidad de mensajeros humanos para traer noticias del Everest, la ruta del campo base a Katmandú es de gran importancia histórica. Nuestro objetivo era establecer un récord para este itinerario. Pero para nosotros el estilo y la ética eran como mínimo igual de importantes. Esperamos que la publicidad generada ayude a recuperar la industria turística remarcando la belleza de Nepal, su gente, sus montañas y su cultura.

Un reto increíble entre las más impresionantes y bellas montañas en las que hemos tenido la fortuna de estar. Tuvimos que correr tanto con el corazón y el alma como con las piernas. El éxito no era lo importante. Fue un privilegio tener la oportunidad. ■



**STEP BEYOND**



Velocity VST



La nueva Velocity VST sube el nivel de las prestaciones con la innovadora Vasque Spine Technology. La VST reduce en gran medida las fuerzas del impacto en el talón permaneciendo siempre estable y garantizando una amortiguación consistente durante toda la vida de la zapatilla.

vasque.com  
zaraia@facilnet.es