

DESAFIO PLEAMAR

En mayo os hice una propuesta para transformar la peregrinación tradicional del Camino de Santiago o Santo Grial en un Fast-Packing de senderismo rápido o trail running minimalista aunando la introspección personal o el aspecto místico con el desafío deportivo.

Esta nueva propuesta es un desafío contra la naturaleza haciendo lo que mejor sabemos. CORRER

Correr contra la marea es una disciplina fascinante que combina la resistencia física con la interpretación del entorno natural. No se trata solo de velocidad, sino de **táctica y conocimiento del terreno**, ya que el espacio para correr se reduce por segundos.

He buscado tres opciones de carrera para poder disfrutarlas a lo largo del año

Carreras Emblemáticas contra la Marea

Le Gois (Francia)

Es la carrera más famosa del mundo en esta categoría. Se celebra en el **Passage du Gois**, una carretera inundable que une la isla de Noirmoutier con el continente.

- **El desafío:** La carrera de élite comienza justo cuando el agua empieza a cubrir la calzada. Los corredores deben cruzar los 4.2 km antes de que el nivel del mar les impida avanzar.
- **La experiencia:** En los últimos metros, es común ver a los atletas corriendo con el agua por los tobillos o las rodillas.

La carrera se celebra a mediados de junio.

- **Particularidad:** La fecha exacta varía según el día en que la marea baja/alta permita organizar las carreras populares durante la mañana y la carrera de élite contra el agua en el momento justo del llenado

Cross Beach de La Concha de San Sebastián (España)

Esta competición destaca por su formato adaptado a la marea baja y su tradición invernal en la bahía donostiarra.

- **Fecha habitual:** Se disputa tradicionalmente a **finales de diciembre** (habitualmente el **24 de diciembre**, día de Nochebuena, coincidiendo con las fechas navideñas).
- **Escenario y terreno:** Íntegramente sobre la orilla de la Playa de la Concha. La hora exacta de salida de la prueba se ajusta cada año al minuto preciso en el que la **marea baja** deja descubierta la franja de arena húmeda y compacta.
- **Distancia de la prueba: 4.000 metros** (4 km) para la categoría absoluta y popular. Cuenta también con distancias reducidas (1.500 m) para las categorías escolares e infantiles.
- **Particularidades técnicas:** Es una prueba muy rápida y explosiva. Muchos participantes corren con zapatillas de asfalto convencionales e incluso descalzos, aprovechando la superficie plana de la orilla sin desnivel.

Calendario y Participación

- **Horario:** Suele celebrarse al mediodía (entre las 11:00 h y las 13:00 h, según la tabla de mareas del día correspondiente).
- **Inscripciones:** Se gestionan a través de la plataforma oficial del **Club Atlético San Sebastián** (atleticosansebastian.com) y abren habitualmente a finales de noviembre o principios de diciembre.

Holy Island Crossing (Reino Unido)

Se realiza en Lindisfarne, donde un camino elevado desaparece bajo el Mar del Norte dos veces al día.

- **El desafío:** Es una prueba de trail donde el cronómetro es, literalmente, el movimiento del Atlántico. Quedarse atrás implica quedar atrapado en la isla.
- **Fecha típica:** Primavera, habitualmente en **mayo**.
- **Particularidad:** El cruce a pie a través del *Pilgrims Causeway* exige cumplir un tiempo de corte estricto en la milla 19 antes de que la carretera y los senderos queden totalmente sumergidos por la marea del Mar del Norte.

Nota para la planificación: La mayoría de las inscripciones para estas pruebas abren entre 3 y 5 meses antes y suelen requerir la comprobación de marcas previas (en el caso de las tandas de élite de *Le Gois*) o el compromiso firmado de respetar las horas de corte por motivos de rescate y seguridad marítima.

Factores Críticos para "Ganar" a la Pleamar

Para participar en estos eventos o entrenar por tu cuenta en la costa, debes dominar tres variables:

- **El Coeficiente de Marea:** No todas las pleamares son iguales. En días de **mareas vivas** (luna llena o nueva), el agua sube más rápido y alcanza una mayor altura.

- **La Firmeza de la Arena:** La "zona de carrera" ideal es la arena que acaba de ser abandonada por el agua, ya que está compactada. Si la marea sube, te obliga a desplazarte hacia la arena seca y blanda, lo que multiplica el esfuerzo físico.
- **El Viento de Costa:** Un viento fuerte hacia tierra puede hacer que la pleamar se adelante o que las olas reduzcan el espacio de seguridad mucho antes de lo previsto por las tablas de mareas.

Consejos de Seguridad y Técnica

- **Consulta las Tablas de Mareas:** Si planeas una ruta por tu cuenta (por ejemplo, en zonas de acantilados o pasos naturales), asegúrate de que el pico de marea baja sea el punto medio de tu entrenamiento.
- **Calzado:** En carreras donde el agua es inevitable (como Le Gois), se recomiendan zapatillas con gran drenaje y cordones muy bien ajustados para evitar que la succión del barro o la arena mojada te descalce.
- **Propiocepción:** Correr en playas requiere una gran estabilidad lateral. Es recomendable fortalecer los tendones de los tobillos para compensar la irregularidad del suelo.