

# ALEXANDRA

## 2.010 kilómetros reivindicando el atletismo

PRIMERO CORRIÓ DURANTE 24 HORAS SEGUIDAS EN UNA PISTA DE ATLETISMO. LUEGO TRAZÓ LOS 1.208 KILÓMETROS QUE UNEN LA PLAZA SANT JAUME DE BARCELONA CON LA CATEDRAL DE SANTIAGO DE COMPOSTELA EN 21 DÍAS. DESPUÉS ECHÓ UNA CARRERA DE 123 KILÓMETROS A UNA YEGUA DESDE MONTSERRAT HASTA RIPOLL. Y EN MARZO CORRIÓ 220 KILÓMETROS ENTRE PALAFRUGELL Y BARCELONA PARA UNIR LOS PUNTOS DE PARTIDA DEL PRIMER Y EL ÚLTIMO MARATÓN CELEBRADO EN LA CIUDAD CONDAL. A DÍA DE HOY LUCHA CONTRA EL MAYOR DESAFÍO DE SU VIDA. ES ALEXANDRA PANAYOTOU.

Texto: Daniel Sanabria.

**N**adie puede imaginarse lo duro que es esto", sentencia Alexandra Panayotou. Sin duda alguna nos encontramos ante una de las mejores ultrafondistas del mundo. De origen griego, aunque afincada en San Vicenç de Montalt (Barcelona) desde hace cinco años, Alex es una corredora atípica en el mundo del *running*.

Apenas participa en carreras populares

porque las únicas metas que persigue son las que ella misma proyecta. **En el momento de escribir este reportaje (finales de junio) se encuentra inmersa en el desafío más duro de su vida: recorrer 2010 kilómetros en 30 días**, un reto con el que pretende promocionar el Campeonato de Europa de Atletismo que se celebrará el próximo año en Barcelona.

A una media diaria de 70 kilómetros, excepto los domingos que hace 30 ("es el día de descanso", nos dice Alex), partió del estadio olímpico de Montjuic el pasado 6 de junio, lugar donde regresará el próximo 6 de julio con 2010 kilómetros en sus piernas. Jacques y Frank, su pareja, le acompañan en la aventura con una caravana donde guardan todo lo que Alexandra necesita.

Planeta Running habló con ella tras el recorrido de la 17ª etapa, que cubría el trayecto Vitoria-Bergara.

### UN INFIERNO EN EL PARAÍSO

Todo surgió tras una conversación entre Alexandra y el vicepresidente de la Federación Catalana de Atletismo, Josep María Antentas. Aunque la idea original, como todas las que lleva a cabo desde hace años, fue de la ultrafondista. "El año pasado ya hice 2.008 kilómetros en rutas oficiales y este año quería superar esa cifra", nos comenta la atleta. Y aprovechando que el año que viene Barcelona organiza los Campeonatos de Atletismo





# PANAYOTOU

de Europa, Alexandra quiso ofrecerse para apoyar el evento. Aunque reconoce que también habló con la organización de Madrid 2016 para el mismo proyecto. "Al final salió lo de Barcelona, y encima me he ahorrado seis kilómetros", dice Alex entre risas.

El recorrido consta de 30 etapas repartidas a lo largo del noreste de la geografía española: Tarragona, Castellón, Valencia, Teruel, Zaragoza, Logroño, Vitoria, Pamplona, Huesca, Lleida, Girona y Barcelona son las ciudades que centran el circuito de Alexandra. **En sus 70 kilómetros diarios invierte un tiempo de entre diez y doce horas, aunque cada jornada es una incógnita cuando se calza las zapatillas.**

"Cuando me levanto por la mañana nunca sé cómo va a ser el día. Siempre hay mil sorpresas y obstáculos inesperados", asegura la atleta griega con el espíritu tan joven como aventurero. La etapa de hoy ha sido toda una aventura, y Alexandra se ha sentido como si estuviera corriendo en los mismos montes suizos: "el paisaje era igual de idílico, como un paraíso. La carretera transcurría entre montañas y ha sido increíble, parecía el Infierno de Dante", comenta todavía emocionada. Aunque el sentimiento de libertad del que ha gozado hoy ha compartido protagonismo con el de miedo debido a la peligrosidad del trazado. "Por aquí la gente me ha comentado que posiblemente es el trozo de carretera más

peligroso de España", nos explica. "Los camiones iban a cien en una carretera sin arcén, sin espacio y con obras. Ha sido horroroso. Siendo sincera, he llegado a pasar miedo", dice Alex. Para evitar una situación similar en etapas futuras, ya ha hablado con sus ayudantes para cambiar algunas partes del recorrido original. No es para menos.

## DOCE HORAS SOBRE EL ASFALTO

En el desafío que llevó a cabo el año pasado (Barcelona-Santiago) Alexandra fue sola y de hostel en hostel. Esta vez ha cambiado de idea y junto a ella viajan en todo momento Jacques y Frank en una caravana con todas las comodidades necesarias. "Aunque todos los días pienso en mi sofá", dice nostálgica mientras sonríe. Baños, cocina, camas, agua caliente, ropa, farmacia, nevera, camilla para masajes... No falta de nada, aunque a veces hay que reponer las reservas de comida. "El pan y las cosas para hacer ensaladas sí las compramos a diario", explica Alex. Lo que sea para no acabar en hoteles: "porque luego no tienen todo lo que necesitas y tienes que buscarlo por tu cuenta perdiendo tiempo de descanso", argumenta la deportista.

**A las 5:30 de la mañana, en plena madrugada, empieza el día para Alexandra. El objetivo es empezar a**

**correr en el menor tiempo posible.** Desayuna rápido, "normalmente algo de pan con miel", y se protege de las ampollas o rozaduras del día anterior. Inmediatamente después se calza las zapatillas y se tira a la calzada. Por delante le esperan 70 kilómetros y muchas aventuras por vivir. Tras diez o doce horas de rodaje, "depende del calor que haga cada día, del viento y de problemas que pueda tener", finaliza su jornada a las 6:00 o 6:30 de la tarde, momento en el que disfruta de su merecido descanso. Tras los siempre obligados estiramientos, se pone hielo y toma una ducha. Después Frank le da un masaje en la litera, "aunque si estoy bien y hace buen tiempo sacamos la camilla y me lo da en la calle", asegura Alexandra. También es el momento de recargar móviles, GPS, Ipod y demás dispositivos necesarios para el día siguiente.

La alimentación y la hidratación son dos pilares fundamentales en un desafío como este. Cada dos horas y sin abandonar la carrera, Alex se



come un sandwich y algún plátano. "No paro al mediodía a comer", asegura. Los geles y las bebidas isotónicas también están a mano en todo momento, especialmente los días de más calor. **"Era consciente de que iba a hacer calor, pero no tanto. Un día llegó a hacer 46 grados durante algunas horas. Fue horrible. Iba arrastrándome"**, nos explica aún con dolor. Quizá fue el peor momento desde que salió de Montjuic. "Ese día tardé 13 horas y tuve una crisis bastante fuerte. Jamás había pasado unos momentos tan duros como esos". Incluso recuerda que cuando abrió su sandwich el queso estaba completamente fundido. "Llegué destrozadísima. Fue increíble", nos cuenta con gesto serio Alexandra.

### MENTALIDAD DE HIERRO

Aunque en estos diecisiete días de rodaje no todo ha sido sol y calor. En una ocasión le pilló una fuerte tormenta con viento horizontal. "Incluso se empezaron a caer los árboles en la cuneta", recuerda. Ese día, sin duda, iba sonriente porque al menos hacía "fresquito" y corría con 22 grados. "Después de tanto calor la verdad es que se agradece", sentencia Alex. Y es que cada etapa es una nueva aventura para la corredora. Prueba de ello es que en algunas ocasiones corredores populares de distintos lugares han corrido junto a ella durante unos cuantos kilómetros. Si en los últimos años Alexandra ha demostrado tener una capacidad física y muscular lejos del alcance de cualquier corredora popular, no menos sorprendente es su mentalidad de hierro. Cuando la preguntamos sobre un posible abandono, frunce el ceño y contesta con rotundidad: "No, no, no, no, no... de abandonar nada". A pesar de haber sufrido días "infernales" y cientos de momentos de bajón, Alexandra no se ve abandonando a no ser que pase algo "serio", nos explica. "Y cuando digo serio es algo muy serio", recalca la atleta griega. Y es que el sacrificio que ya ha pasado en esta primera mitad del trazado casi roza lo inhumano. Le cuesta encontrar palabras para describir el sufrimiento que ha vivido en algunas etapas. **"La sensación es inexplicable con tanto dolor, calor, agotamiento... Algunos días he llegado llorando y no he podido dormir por la noche"**. Tiene clarísimo que es el reto más difícil de cuantos ha afrontado: "No tengo ninguna duda de eso. Es el desafío más duro de mi vida por mil razones. Nadie puede imaginárselo". Incluso sus propios compañeros de viaje se sorprenden de la capacidad física y mental de Alexandra. "Ellos me ven cada día y me dicen que no saben ni cómo aun puedo continuar...".

### EMPIEZA LA CUENTA ATRÁS

Sólo faltan trece días de carrera para el regreso de Alexandra a Barcelona. En un reto





## CIRCUITO CON LOS PUNTOS DE SALIDA Y LLEGADA

FECHA	SALIDA	LLEGADA
6 de junio	Barcelona	Villafranca de Penedes
7 de junio	Villafranca de Penedes	Tarragona
8 de junio	Tarragona	Ampolla
9 de junio	Ampolla	Benicarló
10 de junio	Benicarló	Castellón
11 de junio	Castellón	Valencia
12 de junio	Valencia	Altura
13 de junio	Altura	La Puebla Valverde
14 de junio	La Puebla Valverde	Teruel
15 de junio	Teruel	Escucha
16 de junio	Escucha	Belchite
17 de junio	Belchite	Zaragoza
18 de junio	Zaragoza	Ribaforada
19 de junio	Ribaforada	El Vilar de Arnedo
20 de junio	El Vilar de Arnedo	Logroño
21 de junio	Logroño	Vitoria
22 de junio	Vitoria	Bergara
23 de junio	Bergara	Bosques cerca de Nacedero
24 de junio	Bosques cerca de Nacedero	Pamplona
25 de junio	Pamplona	Escó
26 de junio	Escó	Cerca carretera a Osia
27 de junio	Cerca carretera a Osia	Huesca
28 de junio	Huesca	Sesa
29 de junio	Sesa	Bujaraloz
30 de junio	Bujaraloz	Lleida
1 de julio	Lleida	Cervera
2 de julio	Cervera	Manresa
3 de julio	Manresa	Vic
4 de julio	Vic	Girona
5 de julio	Girona	Girona
6 de julio	Girona	Barcelona

de estas características cualquier apoyo psicológico resulta vital. Y la ultrafondista lo sabe. "Ahora ya llevo más de la mitad del recorrido hecho y acabo de jubilar mi primer par de zapatillas", nos comenta. "Es decir, que **ahora cuento hacia atrás los días que me faltan para terminar en lugar de los que llevo hechos**", explica con filosofía. Con sus nuevas zapatillas y la ilusión intacta, la corredora griega sabe que lo peor ya ha quedado atrás. "Hemos pasado la mayoría de las cosas que nos podían pasar. El dolor de los diez primeros días ha sido lo peor. Y la temporada de adaptación ya se acabó", dice. El 6 de julio es el día señalado en rojo en el calendario de muchos corredores catalanes que irán a recibirla en la Ciudad Condal. "Seguro que me reciben de una forma especial, aunque no sé qué habrá exactamente", comenta con incertidumbre Alexandra Panayotou. Montjuic ya la espera con los brazos abiertos.

## LOS CINCO RETOS DE ALEXANDRA PANAYOTOU

● **24 horas seguidas corriendo en pista.** Las que transcurrieron del 15 al 16 de febrero del 2008. Fue sobre el tartán de la pista de atletismo Juan Serrahima de Barcelona, en el que trazó algo más de 164 kilómetros ininterrumpidamente, lo que le sirvió para proclamarse campeona de la Marató organizada por TV3.

● **El Camino de Santiago desde Barcelona.** Alexandra es la primera mujer de la historia en hacer corriendo el Camino de Santiago. Partió de la Plaza Sant Jaume de Barcelona el 26 de abril del 2008 y llegó a la Plaza del Obradoiro de Santiago el 16 de mayo del mismo año tras recorrer 1.208 kilómetros en 21 días, es decir, a una media de unos 60 kilómetros cada día.

● **Mujer contra caballo.** Así llamó la ultrafondista a la carrera que le echó a una yegua el pasado 13 de noviembre. El recorrido constó de 123 kilómetros, los que van desde Montserrat hasta Ripoll. Tanto Kinete (la yegua) como Alexandra partieron del mismo lugar a la 1:00 de la mañana, y tras 16 horas y 45 minutos la atleta griega llegaba a Ripoll quince minutos antes que Kinete, que tardó 17 horas.

● **Polerunner 2008.** Fue el gran desafío de Alexandra la temporada pasada. Consistió en recorrer 2008 kilómetros en rutas y pruebas oficiales, bien sean carreras o distancias medidas y homologadas. Además, un motivo de mucho peso le acompañó durante toda su aventura: ayudar a un grupo de discapacitados a alcanzar el Polo Sur con sus propios medios. Lo consiguió.

● **Marató de Barcelona.** Es el reto más reciente, concretamente en la noche que transcurrió del 28 de febrero al 1 de marzo de este mismo año. Con el objetivo de unir el pasado y el presente del Marató de Barcelona, partió de Palafrugell (localidad que acogió la salida del primer Marató de Barcelona) a las 3:00 de la mañana para correr 182 kilómetros y luego enlazar con con la salida del Marató de Barcelona en la Ciudad Condal y llegar a la meta. En total recorrió 224 kilómetros ininterrumpidamente.

