



Lizzy Hawker

AL SERVICIO DE SU MAJESTAD EL MONT BLANC



Entrevistamos a Lizzy Hawker, la británica de los récords increíbles, la especialista en distancias imposibles: cinco veces ganadora del UTMB, y poseedora de varios récords mundiales de ultradistancia, Lizzy esconde una mente de hierro envuelta en una aparente frágil envoltura.

¿Cómo te preparas para las distancias ultra? ¿y en invierno?

No tengo una semana de entrenamiento que sirva de "media" de lo que hago. Varía durante el año dependiendo de la carrera o reto al que me voy a enfrentar. Por ejemplo, si voy a correr distancias de maratón o más cortas, en asfalto o en montaña, o distancias ultra (carretera, trails o montaña). Cada tipo de running requiere entrenamientos bastante diferentes. A través de los años he forjado un alto nivel de "base endurance" (resistencia base), de manera que para cada nueva carrera a la que me enfrento, simplemente ajusto mi entrenamiento para alcanzar esos objetivos a los que quiero llegar. La media podría ser correr entre 130-160 km por semana, pero a veces durante el verano hay una o dos semanas en las que puede haber un alto volumen (debido a una carrera larga seguida de entrenamientos largos), por ejemplo, ¡más de 250 km! Aparte de correr, el yoga y la meditación se han convertido en una parte importante de mi día a día. Vivo en las montañas, así que mi entrenamiento en invierno incluye correr sobre nieve, cinta de correr, esquí de fondo y esquí alpino.

¿Qué consejos darías a alguien que quiera correr por primera vez un ultra?

La intensidad y el reto forman parte de lo que nosotros percibimos como "normal". La fortaleza mental y la valentía para explorar tus propios límites te pueden permitir conseguir cosas que no imaginarías posibles. Eso puede ser correr 5 km, 50 km o 500 km, no importa. Lo que importa es buscar un reto personal de manera que te permita conocerte mejor a ti mismo. Si te atrae el ultra trail, ten la valentía de intentarlo. Nuestros límites son a menudo más amplios de lo que pensamos.

Danos unos trucos para mejorar en nuestros entrenamientos o carreras...

- Céntrate en el momento, sea en una carrera o entrenando, mantente concentrado.
- Cree en ti mismo
- Sé ligero; céntrate en correr de manera ligera (cuanto menos esfuerzo y tensión,

EL KIT DE ULTRADISTANCIA DE LIZZY

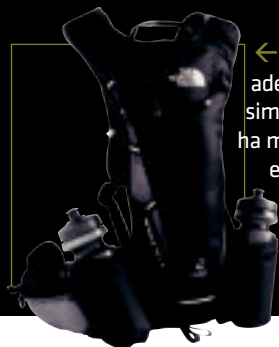
¿Es importante el material en el trail?

"Lo maravilloso de correr es su simplicidad. Sólo tienes que ponerte un par de zapatillas y salir a correr. Pero sí, cuando corres distancias largas en las montañas, hay que ir bien equipado, y llevar el material apropiado, además del de seguridad. Para mí, en esta distancia, el kit ultra ligero que fabrica The North Face te garantiza comodidad haga el tiempo que haga para que sólo te preocupes en concentrarte en tu carrera".



← **Camiseta y pantalón de la colección Better Than Naked.** Ambos con tecnología exclusiva FlashDry™, un aditivo de partículas microporosas que acelera la expulsión de la humedad de la piel y que te mantiene más seco y cómodo en una amplia variedad de condiciones climáticas. La camiseta lleva uniones anti-roce sin costuras. El pantalón lleva paneles de malla elástica para favorecer la movilidad y el flujo de aire, sin costura en la entrepierna y con forro interior para evitar los roces. El tejido exterior es impermeable, de secado rápido y muy transpirable.

→ **Hypertrack Guide.** Una zapatilla muy ligera con tecnología Cradle Guide™, para guiar al pie y mejorar la transición natural de la zancada. Corte superior ligero de malla transpirable y sin costuras. Con tacos de goma de alta abrasión en la suela, posicionados estratégicamente para un plus de tracción y durabilidad



← **Mochila Enduro 13.** Con bolsa de hidratación, además de dos botellas de agua de 0,5 litros fijadas con una simple cinta elástica. La construcción del arnés de los hombros se ha mejorado para potenciar la transpirabilidad, con un acolchado de espuma E-VAP™ supertranspirable revestido de suave malla. Lleva dos bolsillos con cremallera en la correa de la cintura, además de dobles lazos para amarrar bastones de trekking.

menos impacto físico) y sé positivo, la positividad mantiene tu motivación.

¿Qué es lo que dirías a los que no han probado todavía el trail para que se animaran a correr por la montaña?

¡Lo más importante es tener la valentía para intentarlo! Y tener paciencia para formarte poco a poco. He aprendido que cuando surgen las oportunidades, aunque no siempre se sabe dónde te llevarán, si tienes la valentía de aprovecharlas, puedes adentrarte en un nuevo mundo. Para todos, correr puede ser a veces algo muy fluido y otras muy difícil, pero para mí lo más importante es correr siempre por pasión, con alma y corazón además de con la cabeza y con las piernas. De esa manera se puede conseguir más de lo que se imagina. Si nuestra meta real al correr es encontrarnos a nosotros mismos, entonces correr es el regalo que nos permite conocernos más profundamente.

"Sea cual sea tu objetivo (ponte un objetivo y disfruta de tu travesía) centra tu energía en buscar la manera de vivir tu sueño... y disfruta de la travesía porque siempre, siempre lo más importante es la travesía, no el destino".

Lo más importante en primer lugar es soñar, tener un objetivo en el que queramos trabajar y entonces darnos la oportunidad de explorar ese sueño. Debes intentar averiguar qué es lo más importante para ti y qué puedes hacer sin ello. Empieza con pasos pequeños que puedas incorporar fácilmente a tu vida tal y como es ahora, y cada paso te llevará a otro hasta que de repente estés "viviendo" tu sueño. Después de todo, "una travesía de mil millas empieza con un paso" (Lao Tzu).

[www.lizzyhawker.com](http://lizzyhawker.com) <http://lizzyhawker.wordpress.com>

