ACADEMIA NACIONAL DE HISTORIA
Y GEOGRAFÍA
1925-2025

LECTURAS DEL CENTENARIO
Número 82

DE CERO A CIEN KILÓMETROS
La meta y la disciplina

ALBERTO GOCHICOA

DE CERO A CIEN KILÓMETROS
La meta y la disciplina
ALBERTO GOCHICOA

Lecturas del Centenario de la
Academia Nacional de
Historia y Geografía/UNAM

NÚMERO 82

Dra. Elizabeth Rembis Rubio
Presidente

Dr. Alejandro Dosal Luce
Vicepresidente

Dr. José Roque Quintero
Director de Bibliotecas

Carlos Martínez Plata
Director de Literatura

Ciudad de México
Mayo, 2025

DE CERO A CIEN KILÓMETROS
La meta y la disciplina

A MANERA DE PRÓLOGO

Define tu derrotero y mantente firme en el objetivo, cuando tengas claro que quieres, lo que sea el proceso hazlo bien y seguro lograrás llegar a la meta. A. Gochicoa.

HACIENDO CIMA EN EL PICO DE ORIZABA

"Como no estás experimentado en las cosas del mundo, todas las cosas que tienen algo de dificultad nos parecen imposibles. Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades" Don Quijote a Sancho Panza. Cervantes

Las experiencias que convocan a más emociones son quizá las que pocos se atreven a hacer. Para llegar a la cima de una montaña considero que en primer lugar se necesita determinación y en segundo lugar una buena preparación física.

A principios del 2005, andaba yo en los 50´s, intenté por primera ocasión hacer cima en el Pico de Orizaba, pero no se dio porque se empezó a nublar cuando llegábamos al "púlpito".

En marzo del mismo año, con la invitación del profesor Carlos Trujillo y de mi entrenador de natación del Parque España, Rubén Hernández Vela nos organizamos para llevar a cabo este pendiente.

Salimos de Orizaba alrededor de las 7 de la mañana con rumbo al Sierra Negra para visitar las instalaciones del GTM (Gran Telescopio Milimétrico). Luego de esto nos enfilamos a la Cueva del Muerto, ya con rumbo al albergue de la cara sur del Pico de Orizaba, para almorzar. El guía contratado fue Carlos Altamirano, los candidatos para el ascenso a los 5,636 msnm éramos: Carlos Trujillo, Rubén Hernández Vela, Armando

Jiménez mejor conocido como “el Bandido”, Pedrito Rodríguez y quien esto narra.

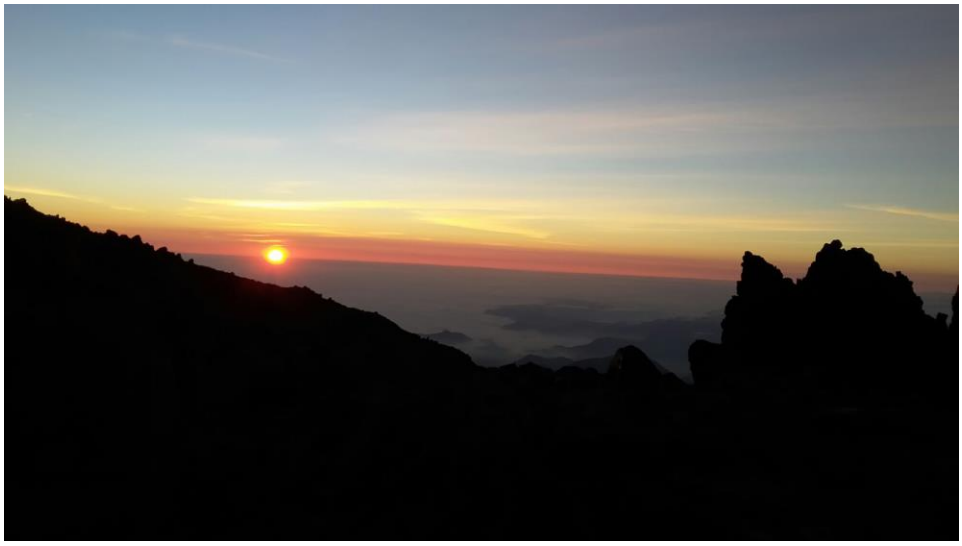
Llegamos al albergue de la cara sur como a las cinco de la tarde, armamos las casas de campaña, merendamos ligero y nos dispusimos a descansar. Fabuloso porque nos tocó esa noche un eclipse de Luna.

A las tres de la mañana nos levantamos dispuestos a recorrer los mil metros que nos separaban de la cima y que poco más o menos toma siete horas de camino. Salimos del campamento con rumbo al norte para tomar la ruta de “el espinazo del diablo”, casi llegando al final de este tramo el maestro Trujillo desistió y regresó sobre sus pasos. Escalamos palmo a palmo con ayuda del piolet y “a 20 uñas” sobre una laja inclinada 45° aproximadamente, que considero la parte de mayor dificultad y tratando de infundir ánimo a Rubén y a Pedro que de repente ya querían claudicar.

Después de algo así como seis horas de esfuerzo llegamos a “la vuelta de cocheros” para enseguida caminar por gravilla volcánica y conseguir la meta: EL LABIO SUPERIOR DEL CRÁTER DEL PICO DE ORIZABA.

Sólo 5 personas en el sitio más alto de México, sobre las nubes, solo 5 por encima de 100 millones de mexicanos. Ves la curvatura de la tierra; una franja a lo lejos que parece dividir lo azul del cielo de las nubes y las cordilleras por allá abajo unas cerca y otra lejos. Te dan ganas de llorar y de gritar de tantas emociones y de haber conseguido con tu propio esfuerzo semejante logro.

Además de los paisajes maravillosos en el camino, el amanecer y la gran variedad de matices, el sol por el oriente y la luna por el poniente, la luz del sol amaneciendo por un lado y la penumbra de la noche todavía por el otro. En fin, creo que por mucho que les dijera me quedaría corto, hay que vivirlo!!!.



CORRER UN MARATÓN

LA REGLA DE TRES: A LOS TRES DÍAS TIENES MOTIVACIÓN, A LAS TRES SEMANAS TIENES UN HÁBITO, A LOS TRES MESES TIENES RESULTADOS, A LOS TRES AÑOS EMPIEZAS A CUMPLIR TUS OBJETIVOS.

Cuando por primera ocasión corrí 5 Km casi muero en el intento. Después de entrenar formalmente y participar en algunas carreras de 5K, 10K, 21K, me propuse prepararme para un maratón, o sea correr 42.195 km.

Esto es una empresa recomendable sólo si te preparas mental y físicamente, de otra manera sólo te vas a exponer a una lesión y a sufrir infructuosamente.

De 8 a 10 semanas de entrenamiento, sumando kilometraje cada semana, velocidad, ritmo, algo de spinning, algo de gimnasio y algo de natación. Ir a Córdoba a trote, otras ocasiones llegando adelante del entronque de Amatlán y en fin mucha distancia. Tonalixco, Acultzingo, el Sierra Negra, Zoquitlán viejo, Ixtaczoquitlán, Los Sifones, Alameda, Xometla, Temazcatitla, Atzacan, Moyoapan, Presa de Tuxpango, Fortín, Córdoba y algunos otros sitios.

Luego de la ardua preparación, se llega la fecha de mi primer maratón: agosto de 2005 (50 años), la ciudad de México, las siete de la mañana, miles de corredores y todo el mundo calentando, buscando la calle en que le toca concentrarse según el color de la cinta que lleva su dorsal (número) para iniciar la marcha rumbo a la meta.

Unos minutos de calentamiento y a caminar dirigiéndonos hacia la avenida 20 de Noviembre para tomar la salida después de como media hora que los primeros lo hicieran. Pasamos frente a la tribuna donde nos saluda la primera autoridad de la Ciudad de México.

Ahora sí, con ánimo para correr los 42,195 metros; a la mitad (21.1 km) llevaba 2 horas; en el km 30 llevaba 3 horas y en el 31 empezaban a hacer estragos las ámpulas, llevaba calcetas inadecuadas, los últimos 10 km, fueron muy difíciles pues conforme más recorría más me lastimaban las ampollas; en fin, continué unos tramos corriendo, otros trotando y otros más caminando; pensaba dándome ánimos ¡Alberto, viniste a correr el maratón y lo terminas porque lo terminas! Llegué frente al hemiciclo a Juárez y allá a lo lejos veía el arco de meta instalado en el Zócalo, a un kilómetro aproximadamente.

¡Ahora a correr a tope hasta llegar a la meta!, pensando y haciendo. Pisé el tapete del final del recorrido a las 4 horas 20 minutos ¡qué sensación de triunfo tan maravillosa!, ¡qué conjunción de emociones!, y de remate, como para sentirme

todavía mejor: las campanas de la Catedral Metropolitana repicando a todo batir. Es algo inigualable, algo que sólo viviéndolo se llega a captar en toda su intensidad.

SUBIDA AL ANGLIRU, ASTURIAS, ESPAÑA

En el corazón de la Sierra del Áramo, en el consejo de Riosa, Asturias en España está L'ANGLIRU, que es una de las cimas más importantes situada a 1570 metros de altitud. De hecho, está considerada como la cima de mayor dureza de España al grado que le han llamado: "EL OLIMPO DEL CICLISMO".

Subir al ANGLIRU es recorrer 13 kilómetros y salvar un desnivel de 1255 metros.

Acercándose las 10:30 de la mañana del 14 de octubre de 2005 en el poblado de la Vega, en Riosa, a unos 45 minutos al sur de Oviedo, la capital Asturiana, nos acercábamos a la línea de salida después de haber calentado y estirado a una temperatura entre 6 y 8° y un tanto nervioso esperaba el balazo de salva que marcaría el inicio de esta carrera en la que ansiaba participar desde principio de año.

Al sonar la salva, los cerca de 400 participantes nos pusimos en marcha, cada quien a su ritmo y siempre cuesta arriba. Lo que podía llamar el primer tramo con una longitud de aproximadamente 6 km Tiene un desnivel máximo de 14% y luego de 1.5 km con muy poca pendiente, los cuales calculé recorrer en 42 minutos, que hice en 44. A partir de este sitio conocido como Viapará… viene lo bueno de esta competencia, las curvas de Les Cabanes con 22% de desnivel, luego la de Llagos con 14.5%

Ahora Los Picones de 18°, la curva de Cobayos con 17° para desembocar en LA CUEÑA LES CABRES con casi 35° de pendiente por cerca de 900 m para llegar a AVIRU con 19° por otros 800 m para arribar a la meta un plan cercano a 700 m. En total casi 6 km, de esta segunda mitad que estimé hacer en 32 minutos, y que … en realidad hice en nada más y nada menos que el DOBLE. Me tomó 1 hora 46 minutos recorrer los trece kilómetros de pendientes, llegando a la meta entre los primeros 200.

Con todo y esto, ¡qué experiencia más agradable! El compartir momentos de apoyo, de esfuerzo, de nerviosismo, de solaz, de alegría, de convivencia y de recreación, ver los valles y el camino recorrido a tus pies desde las alturas es un premio que solo uno lo ha hecho por sus propios medios y talentos sabe lo que representa. Dicho sea de paso, soy el primer extranjero y desde luego el primer mexicano que participa en esta competencia, lo cual levantó admiración y hubo expresiones como: ¡coño, qué cojones!, ¡pero como, ¿vienes desde México a trepar el Angliru?

ULTRA TRAIL MEXICO, 100 KILÓMETROS.
HUASCA DE OCAMPO, HIDALGO
SÁBADO 11 DE OCTUBRE DE 2014

"Un ultra no es sólo una carrera. No siempre gana el más fuerte, ya que hay un aspecto mental muy importante." - **Killian Jornet.**

Esta aventurota, como dice Marco Sánchez López, coach TRIMAS, inició para mí, un viernes como a las siete de la

mañana en el Complejo Deportivo Orizaba, unidad sur, en la pista de atletismo en donde usualmente entrenamos repeticiones. Ese día, dadas las circunstancias, había decidido no participar en el Ultra Maratón Los Cañones en Guachochi, Chihuahua. Se lo comenté a “Quiño”, como le dicen los chavales del seleccionado TRIMAS de triatlón, y me dijo que se había registrado para correr el 100K de La Sportiva en Huasca de Ocampo, Hidalgo. Una carrera de trail (campo traviesa) y “pa pronto” que me enchincualo, que me inscribo y que le pido al coach Marco que me preparara el plan de entrenamiento para ese derrotero.

Ese mismo año, el uno de febrero corrí mi primer Ultra trail 50K de Cima a Cima organizada por Pedro Fletes, que tiene un recorrido por montaña desde Tres Marías, cerca de Cuernavaca, hasta La Marquesa en las inmediaciones de Toluca, lo terminé muy satisfecho de mi desempeño, conseguí el tercer lugar de mi categoría, por lo cual me animé a pasar al 100K de trail. Cabe mencionar que cuando los maratones pasan de 42.2K suelen llamarse ULTRAMARATONES.

Del equipo TRIMAS participamos en este evento: Martha Erika Huerta Medrano y Luis Ángel Pastor Franco en el trail de 42.2K y Marco Haces y el que ésto escribe, Alberto Gochicoa Gómez en la de 100K.

Así, nos entrenamos con disciplina todos y cada uno de los cuatro con su respectivo plan durante tres meses. Mucha montaña, mucha distancia, mucha camaradería, siempre buena vibra. Los cuatro

ULTRAS TRIMAS ORIZABA coincidimos en que contamos con un buen plan de entrenamiento, cumplimos con él a pie juntillas, llevamos una buena alimentación y tuvimos buen descanso.

En una ocasión empezamos el entrenamiento a las cinco de la mañana y casi a ciegas iniciamos el trote para los rumbos de Sumidero. Muchas de las veces arrancamos y terminamos en Ojo de Agua para poder cumplir con el plan de meternos de la cintura para abajo en el agua fría de ese sitio. El entrenamiento a la cuesta de Tonalixco, el de Sierra Negra, el campamento en Villas Pico de Orizaba, aunque todo fue memorable, me parece que éste, en que compartimos con prácticamente toda la familia TRIMAS lo fue más, ¡Y para cerrar con broche de oro, o de

obsidiana, por lo de la cercanía del volcán, nuestro último entrenamiento largo en los formidables senderos, ricos aromas de bosque y maravillosas vistas, a 3400 metros sobre el nivel del mar en Villas Pico de Orizaba!

Como siempre, se materializa el dicho aquel de que “No Hay fecha que no se cumpla” ¿Que es el 100K ULTRA TRAIL DE MEXICO? La Ultra Trail de México de 100km otorga 3 puntos de calificación para la The North Face Ultra Trail Tour Du Mont Blanc. La salida es a las 5:00 am. La distancia: 100 Km. Desnivel positivo: 2,735 Mts. Tiempo límite: 19 horas. Es la prueba reina, la más ansiada, la que todos sueñan en poder terminar. Inicia en el pueblo mágico de Huasca de Ocampo con rumbo a la zona de Rancho Santa Elena y luego la Peña del Aire, para bajar hasta lo más profundo de la Barranca del Meztitlan. Realizamos un recorrido que tiene de todo; desde veredas técnicas hasta caminos rápidos, todo tipo de paisajes y algunos de los lugares más emblemáticos del estado de Hidalgo (y de México).

De acuerdo con los organizadores, es un trail destinado para personas con mucha experiencia en pruebas de ULTRAFONDO, amantes de la naturaleza y de la aventura. Cada corredor debe portar obligatoriamente en su mochila: (TODO EL TIEMPO) Teléfono móvil con la batería totalmente cargada y encendido durante toda la prueba, luz frontal en perfecto estado de funcionamiento y con las pilas cargadas, pilas de recambio o un segundo frontal en óptimas condiciones, manta térmica, silbato, vaso para abastecimiento de líquidos dado que en los avituallamientos no hay vasos desechables, botellas, depósito y/o bolsas para líquidos con capacidad mínima total de 1litro, dorsal de competidor colocado en la parte frontal del corredor y en lugar visible. A PARTIR DE LAS 17:00 hr. camiseta de manga larga o mangas, chubasquero, perneras.

Son las cuatro de la mañana del sábado 11 de octubre de 2014 en Huasca de Ocampo, Hidalgo. Suena el despertador de mi teléfono, me levanto, tomo unos sorbos de gatorade, luego voy con un yogur con fresa y como no conseguí avena precocida, que es lo que usualmente como antes de entrenar o de las competencias, me jambo un panqué acompañado con sorbos de gatorade. Me aplico vaselina en ambos pies, incluyendo planta, costados, entre los dedos y hasta los tobillos. Así mismo en el pecho, las axilas y la entrepierna que son las partes más susceptibles de ampollarse.

Me visto, me calzo, me pongo la obligada mochila y salgo a reunirme con los compañeros y familiares de ellos con quienes quedamos para irnos en una van al sitio de inicio del ULTRAMARATÓN, la plaza principal de Huasca. Empezamos con el nervio, la adrenalina, las fotos, la entrevista para Televisa Deportes, a formarnos para pasar chequeo en el primer punto de control, antes de entrar al corral de arranque para luego algunos ejercicios de estiramiento. Todo es algarabía cruzar saludos, identificar conocidos y acercarse a la línea de salida. ¡De repente truena un cohete! Son las cinco de la mañana, inicia la marcha hacia nuestro derrotero, el kilómetro 100 que se encuentra exactamente en el sitio en donde iniciamos la AVENTUROTA, Marco Haces y yo cruzamos saludo usual y ¡“a darle que es mole de olla”!

Durante el recorrido hay 10 puntos de control, 9 abastecimientos y 8 puntos de abandono y control de cronometraje. El primer destino es El Zembo, km 10.5, con una pequeña pendiente; luego a Peñas Cuatas en el km 21.5, ascendiendo de los 2218 a 2822msnm; el siguiente punto es El Horcón a 2928m, de ahí nos vamos al siguiente puerto de montaña que es Vista Bonita (2826m), todos estos puertos con unas maravillosas vistas del entorno, ¡Y YA LLEVAMOS 27K!

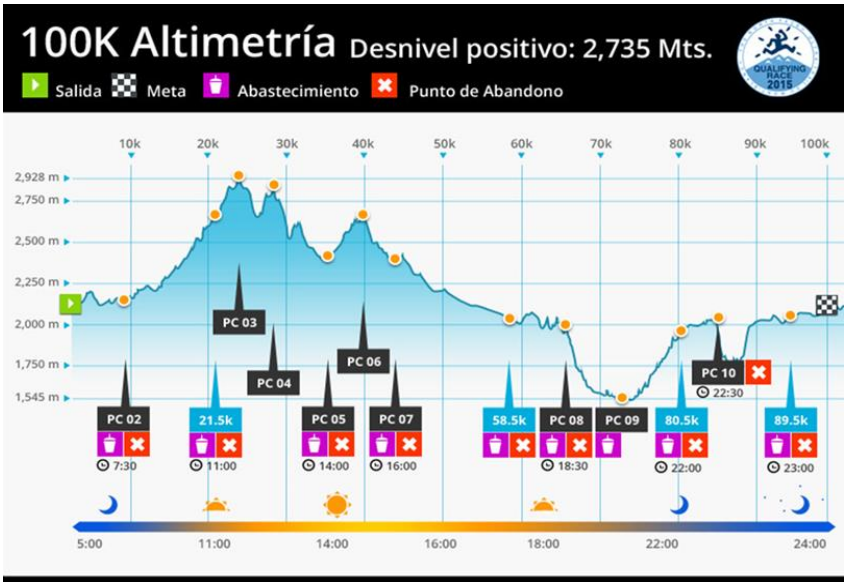
Iniciamos bajada muy rápida con rumbo al rancho Santa Elena en el Km 33 que está a 2410m y ya me tomó cerca de 5 horas este recorrido, nos hemos metido en no sé cuántos ríos y riachuelos y arroyos. Cabe mencionar que toda la ruta está muy bien señalizada con cinta plástica roja, a veces rosa y marcada con material reflejante rojo-blanco-rojo con forma de bandera de unos 5x4 cm engrapada o pegada de manera regular en troncos y postes y eventualmente con pintura de mismos colores, sobre rocas y caminos. En ocasiones flechas marcadas con cal sobre el propio camino. Y de nuevo a subirrrrrrrrrrr, rumbo a El Apartadero en el Km 37.7, puerto a los 2633 y con una pendiente de unos 40 grados en roca pelona, me recordó “el arrepentimiento” en el Pico de Orizaba, prácticamente hay que escalar ese tramo.

El siguiente punto es un hermoso embalse llamado Agua Azul en el 42K a la mitad de la bajada rumbo al Km 51, al que llegué después de 8 horas de trotar por la montaña y bellos y bien cuidados bosques. El siguiente punto de control y abastecimiento fue Peña del Aire en el kilómetro 62, sitio impresionante al borde de la barranca de Meztitlán.

De ahí a San Sebastián (Km 71) un recorrido muy, pero muy técnico y que aunado a esto fue cambiado por las muchas lluvias de los días anteriores que convirtió este tramo en una de subidas y bajadas que ya no veíamos la hora de terminarlo. Ya para llegar al punto debíamos recorrer como 150m por un riachuelo que si bien no estaba profundo si muy lodoso. A mí me tomó 12 horas llegar al punto, justo para recoger mi bolsa (drop bag) con los implementos para cumplir con la normativa. Me refiero a que debía recoger la bolsa antes de las 5 de la tarde, ya que a partir de ese horario habría cada corredor de portar manga larga, perneras o mayas y chubasquero.

En este sitio nos ofrecieron consomé, spaghetti, té caliente y lo que en todos los abastecimientos, o sea: barras energéticas, papas, chocokrispis, agua, power, cocacola, redbull, plátano, manzana, naranja, tapas de jamón, jamón y queso, rollos de jamón, lonjas de queso, frutas secas y no recuerdo si algo más. Yo les pondría 10 de calificación a los abastecimientos. Por si fuera poco, todo el staff con muy buena disposición para asistir y apoyar a los corredores. ¡¡¡EXCELENTE!!!

Para llegar al siguiente punto de abastecimiento, el km 77, hubo que volver a subir y subir y subir durante 6 km y de ahí al 80.5K seguimos subiendo, leve la subida pero al fin subida y después de casi 80 Km ¡“pos sí que se siente”!, henos en El Mirador y 5K después al borde de otra barranca, la de Ahuacatitla. Bajamos por un camino empedrado, con pasto y bastante resbaloso y para rematar con un buen número de zanjas transversales como de 70cm de ancho para terminar en la ribera, a la que llegamos con ayuda de cuerdas, ya que no había otra manera de conseguirlo, al punto de cruce del caudaloso río al lado de lo que fuera la casa de máquinas de la hidroeléctrica.



Cruzamos el río con ayuda de una cuerda y de un chaval del staff que nos orientaba como podríamos librar el obstáculo de unos 15 metros. Y bueno, hecho esto, algunos más empapados que otros y librado el cuello de botella… ¡OTRA CUESTA! A SSSubir por una brecha que de repente se multiplicaba por lo cual había que aguzar los sentidos. Por fin llegamos al kilómetro 90, ¡la Hacienda Santa María Regla!, otro abastecimiento, ¡el último!, un vaso de cocacola, un consomé caliente, medio vaso de spaghetti, me senté mientras daba cuenta del consomé y el spaghetti, me levanté para coger una tapa con jamón, un par de rollitos de jamón, me acabé el medio vaso de coca que me restaba y… ¡VÁMONOS!

El último jalón, la ruta nos llevó por el borde de la barranca de los Prismas Basálticos, pasamos por el centro turístico, cruzamos el puente colgante, salimos a un costado del embalse, lo bordeamos, entramos a un fangal que rodea la presa, salimos a la carretera que lleva a Huasca, y tendido rumbo a la meta. Entré a Huasca por unas callejuelas ya a toda la velocidad, me sentía muy bien, me sentía eufórico, contento, feliz, fuerte, así llegué a la calle en donde estaba la meta y me encontré que mucha gente todavía, a pesar de la hora, me ponía la mano para “chocar” palmas, además de que me quedaba claro que, a distancia, virtualmente digamos, mis seres queridos más

cercanos estaban presentes en ese momento y ellos en mi mente.

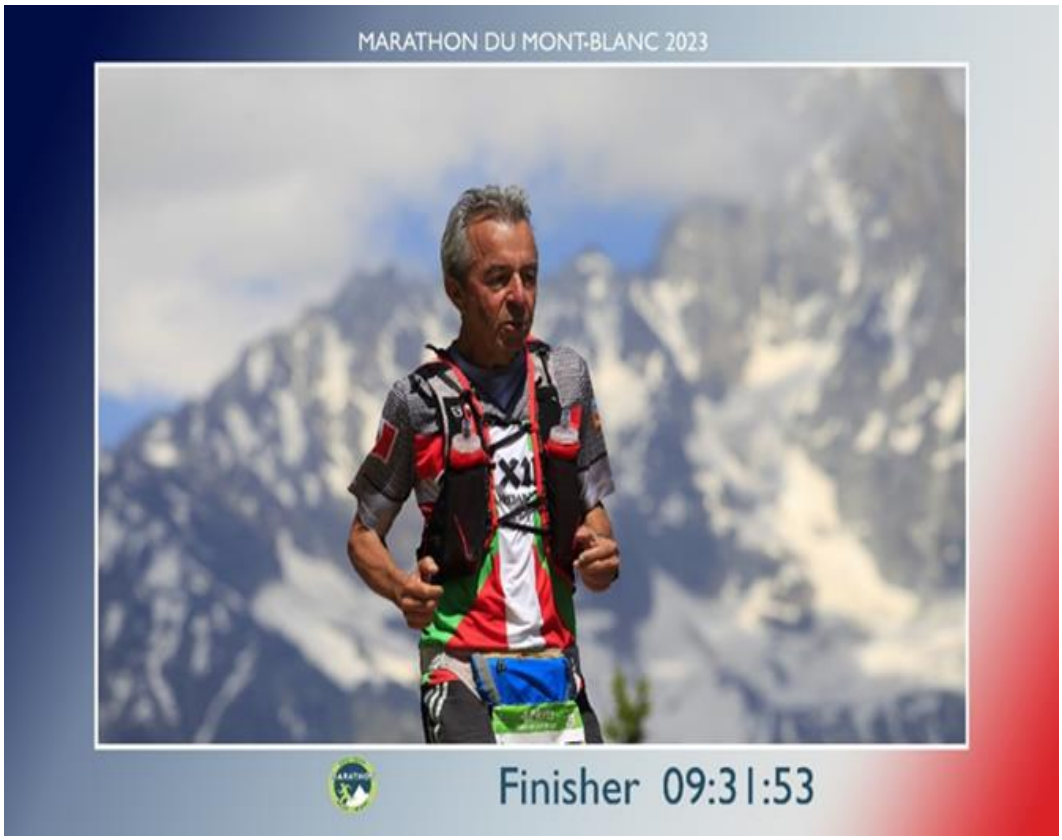
FUE APOTEÓTICO!!!!! AUMENTÉ MI VELOCIDAD A TODO LO QUE DABA Y CRUCÉ LA META EN 18 HORAS CON 45 MINUTOS!!!!!!!!!

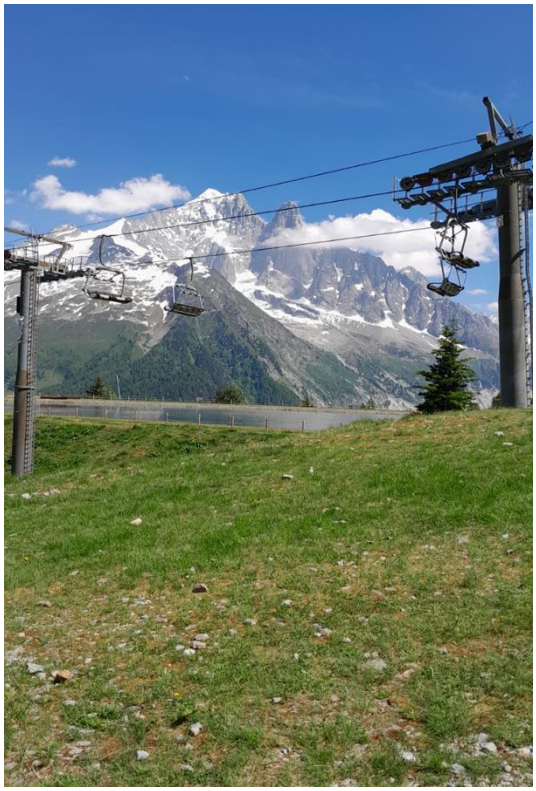
Me reuní con mis compañeros Martha Erika, Luis Ángel y Marco, que me alcanzaron gentilmente para felicitarme, me obsequiaron una coca, fueron por mi drop bag, estiré para intentar relajar un poco la musculatura y “anecdoteando” esperamos la llegada al filo de la media noche de Darío y de Chucho.

¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡FUERON MOMENTOS MARAVILLOSOS!!!!!!!!!!!!!!!!! PARA MI HA SIDO UNA EXCELENTE DECISIÓN PARTICIPAR EN ESTA AVENTURA. QUEDÉ por COMPLETO SATISFECHO, CONTENTO, MARAVILLADO DEL SITIO, FELIZ Y LO QUE LE SIGUE DE PERTENECER AL MUNDO DE LOS ULTRATRAILERS.

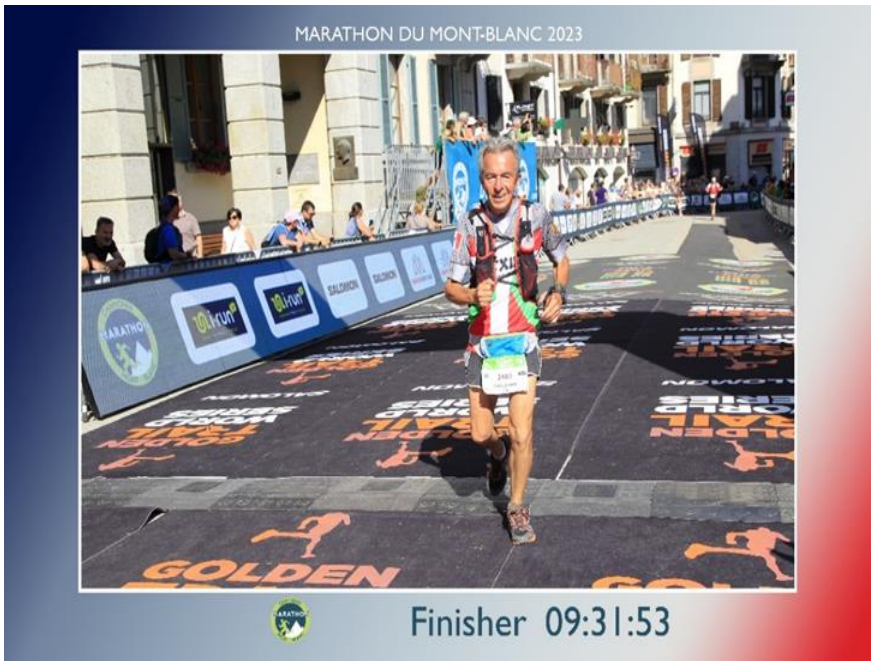
MARATHON DU MONT-BLANC 2023

Estar en Chamonix-Mont-Blanc, Francia, al pie de los Alpes es el deseo de muchos corredores de montaña. Participar en el Marathon du Mont-Blanc es un privilegio. Un deseo aplazado por varios años. Disfrutar de esas hermosas montañas, sentir el viento en la cara con aroma de pinos proveniente de esos hermosos bosques, es cumplir con uno mismo el precepto de Horacio: CARPE DIEM, quedar en el top ten de los corredores de mi categoría fue como la cereza del pastel, fue como confirmar la sentencia de CUANDO SE QUIERE SE PUEDE.





COCAINE
&
Caviar


MARATHON DU MONT-BLANC 2023
GOLDEN
Finisher 09:31:53

42KM DU MONT-BLANC - CLASIFICACIONES M6 H
Reclamación

Clas. M6 H	Dors.	Nombre Apellido	Cat.	Clas. general	Tiempo	Diferencia/ 1ero
1	2354	Frank SINGER	M6 H	1302	08:03:45	00:00:00
2	1380	Michel AMIRAL	M6 H	1438	08:18:03	00:14:18
3	1714	Emmanuel KAPUSTA	M6 H	1594	08:39:02	00:35:17
4	1367	Jean DELATTRE	M6 H	1627	08:42:54	00:39:09
5	1329	Dominique PERRIN	M6 H	1747	08:56:22	00:52:37
6	2514	Jean-François LOGEAIS	M6 H	1750	08:57:22	00:53:37
7	1482	Thierry DONQUE	M6 H	1835	09:07:43	01:03:58
8	1808	Jean-Louis ORIOL	M6 H	1852	09:09:20	01:05:35
9	1809	Xavier BOHINEUST	M6 H	1893	09:16:11	01:12:26
10	2480	Alberto Gochicoa GÓMEZ	M6 H	1989	09:31:53	01:28:08
11	1786	Jean Yves DE CARLI	M6 H	2082	09:46:13	01:42:28
12	2087	Gilles GROS	M6 H	2107	09:49:46	01:46:01
13	2080	Jean-Christophe PINSON	M6 H	2121	09:51:20	01:47:35
14	1431	René JACOB	M6 H	2122	09:51:32	01:47:47
15	1850	Philippe VINCENT	M6 H	2158	09:57:40	01:53:55
16	2285	Meir ARIEL	M6 H	2165	10:00:38	01:56:53
17	1555	Jean-Claude BOIXIERE	M6 H	2222	10:13:03	02:09:18
18	2803	Kors VISSCHER	M6 H	2259	10:38:34	02:34:49

TRAIL 100 ANDORRA by UTMB 50K en 2024

Entrené cuatro años para correr nueve segundos y la gente se rinde cuando no ve resultados en dos meses. Usain Bolt

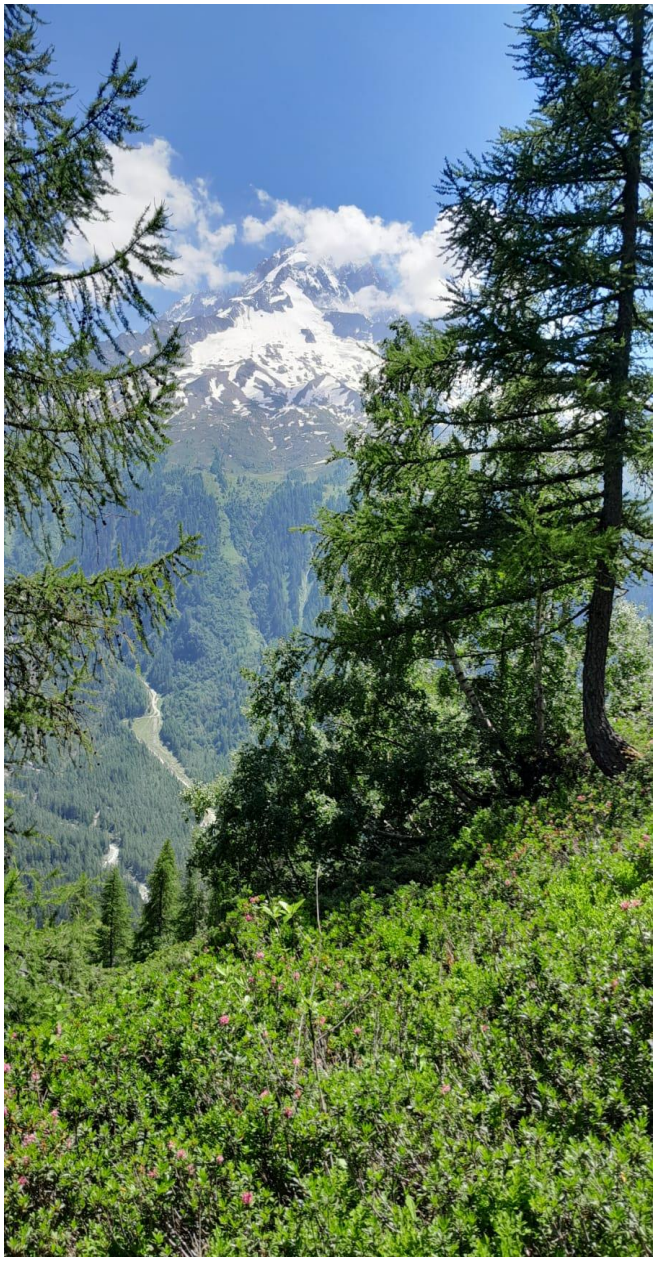
He participado y completado 39 competiciones de 42.195 Km o más kilómetros y sin lugar a duda la que más trabajo me ha dado para terminarla ha sido el Trail 100 ANDORRA by UTMB 2025. Me tocó recién “subido” al séptimo piso (70 años). Una carrera llena de vicisitudes. El principado de Andorra aloja a 80,000 habitantes dentro de un territorio de aproximadamente 450 kilómetros cuadrados ubicados en los Pirineos entre España y Francia con su cota más alta a 2,946 m. Hermosos valles de nutrido follaje de montaña, cruzado por decenas de ríos, más de sesenta lagos de montaña, clima mediterráneo de alta montaña, habitado por encinos, robles y pinos. Arrancamos del poblado de Ordino a las 7:30 am con un clima bien agradable ese segundo sábado de junio del 2024 a recorrer los casi 52 kilómetros de ruta en el valle de Andorra. Tenía para tal fin un tiempo máximo de 14 horas, 6 avituallamientos, pasando por Coll de Ordino, La Cortinada, Pla de l´Estany (corte a las 14:30), Refugi Comapedrosa con sus espectaculares vistas del Pirineo, sus lagos, sus glaciares, Coll de la Botella (corte a las 17:30) al cual llegué 10 minutos antes del cierre por lo que tuve que salir a toda prisa y cojeando porque llevaba sendas ámpulas en los talones, punto Sispony en el kilómetro 45.4 y finalmente de regreso a Ordino para completar 51.7 kilómetros del recorrido. Woww, hace un año en el Chamonix Mont-Blanc Marathon en el top ten y ahora en el ANDORRA 100 by UTMB 50K en el escalón más alto del pódium!!!

Aproximadamente en el kilómetro 16 hay una cuesta en la que cada paso tienes que remontar cual escalinata unos 25 a 30 centímetros durante poco más de dos kilómetros, obvio que cuando llegas al puerto de montaña ya vas fundido. Mientras tanto llevas en el horizonte para donde veas, unos paisajes maravillosos. Así, paso a paso, a veces en solitario y otras acompañado por corredores con los que coincides en la ruta, intercambias algunos comentarios y continúas el camino rumbo a la meta. En el 45.4 K, el último abastecimiento, me voy dando cuenta que las plantillas de gel me habían provocado tremendas ampollas.

Lo resolví con tela adhesiva y a “paso scout” (alternando trote y caminar) llegué finalmente a la meta instalada en el hermoso Ordino luego de 13 horas y 41 minutos. Me recibe el speaker de la carrera, “EL DEPA”, quien tras breve charla-entrevista me dice: FELICIDADES, TIENES EL PRIMER LUGAR DE TU CATEGORÍA, me quedé impactado.

¡VIVA MÉXICO, CABRONES! Fue mi grito victorioso.

UTMB
WORLD SERIES
TRAIL 100
ANDORRA
BY UTMB
16:15:23
11:15:23
13:45:23
HOKA
FLY HUMAN FLY
DACIA
SUUNTO
ordino
Andorra
visitandorra.com
UTMB
WORLD SERIES



Finisher
50K
2583
Alberto GOCHICOA GÓMEZ
RACE TIME
13:41:29
PREVIOUS TIMING POINT
Finish Line_ordino
Sat. 21:11:29
OVERALL RANKING
536
RANKING IN 70-74M
1

B I B L I O G R A F Í A

Murakami Haruki. DE QUE HABLO CUANDO HABLO DE CORRER. Tusquets Editores México, septiembre 2010. 3ª. Edición.

Gochicoa Gómez Alberto. LAS CRÓNICAS DE ORIZABA…en pocas palabras. Editorial Robles. Veracruz, México. (2009)

DE CERO A CIEN KILÓMETROS
La meta y la disciplina
ALBERTO GOCHICOA
Lecturas del Centenario de la
Academia Nacional de
Historia y Geografía/UNAM
NÚMERO 82
Edición rústica
El tiraje consta de
50 ejemplares
Mayo, 2025
Ciudad de México