ULTRA TRAIL LARRE®

AUTOHORNIKUNTZA GIDA

Laguntzarik gabeko ultra-trail bat nola prestatu eta korritu: ura, janaria, loa, materiala eta nabigazioa.

I. Edizioa · 2027ko udazkena · Bertsioa: 2026ko azaroaren 3a

ZER DA AUTOHORNIKUNTZAKO ULTRA-TRAIL BAT

Autohornikuntzako ultra-trail bat korrikalari bakoitzak behar duen guztia berekin daramana den lasterketa da. Ez dago hamabost kilometrotik behin hornitegirik, ez dago bizi-poltsarik, ez dago gailurrean zain dagoen talde-autorik. Kontrolak badaude, bai, baina igarotze- eta zigilatze-guneak dira: han igaro zarela egiaztatzen dute, ez dizute jaten ematen.

Ultra klasikoarekiko aldea ez da logistikoa soilik. Erabakitzen dena aldatzen da. Laguntza duen ultra batean, erabaki garrantzitsua erritmoa da. Autohornikuntzan, baliabideen kudeaketa da: zenbat pisu daramazun, non berriz betetzen duzun ura, noiz jaten duzun, noiz lo egiten duzun. Ia inor ez da horrelako lasterketa batetik erretiratzen hankarik ezagatik; ura, janaria edo hotza gaizki kalkulatzeagatik baizik.

ALDERDIA	LAGUNTZA DUEN ULTRA	AUTOHORNIKUNTZA
Hornitegiak	10–20 km-ro	Bat ere ez
Bizi-poltsa	Ohikoa	Ez dago
Kanpoko laguntza	Markatutako guneetan onartua	Ez
Erabaki kritikoa	Erritmoa	Baliabideak

URA DA LEHEN ARAZOA

Urak kilo bat pisatzen du litroko, eta ezin da dena eraman. Horregatik, plangintza ez da kilometroka egiten, ur-puntu fidagarrien arteko zatika baizik: herrietako iturriak, tabernak, hilerriak, kiroldegiak. Irten aurretik mapan markatzen dira, bat lehor edo gauez itxita badago, ordezko bat izanik.

Lan-erreferentzia gisa, mendi ertaineko lurraldean orduko 400–500 ml edaten dira tenperatura epelean, eta orduko 600–800 ml beroarekin. Bost orduko tartea duten bi punturen artean, bi litro baino gehiago dira. Ur-iragazki batek edo ura edangarri egiteko pilulek oso gutxi pisatzen dute eta erreka bat aukera bihurtzen dute; abereentzako askak, ez.

Udazkenean, Arabako mendilerroetan, tranpa guztiek espero dutenaren kontrakoa da: freskoa egiten du, uste baino gutxiago edaten da eta deshidratatuta iristen da inoiz beroa pasatu gabe.

JANARIA: ORDUKA KALKULATU, EZ KILOMETROKA

Lasterketa luzeetan korrikalari gehienek orduko 200 eta 300 kcal artean mantentzen dituzte, eta ia inoiz ez gehiago. Egun bat baino gehiago irauten duen proba batean, mila kaloria asko dira: motxila zentzuzko batean sartzen direnak baino gehiago. Beraz, galdera ez da «zenbat janari eramaten dut», «zenbat daramat gainean eta nondik dator gainerakoa» baizik.

Funtzionatzen duena: gozoa eta gazia txandakatzea urdaila itxi aurretik, solidoa eta likidoa konbinatzea, goizalderako zerbait bero edo gazi eramatea eta goragalearekin ere sartzen zaizkizun bi edo hiru aukera izatea. Funtzionatzen ez duena: entrenamendu luzeetan probatu ez duzun gel, barra edo zaporea lasterketan estreinatzea.

Lasterketa bakoitzak bere araudian zehazten du ibilbideko dendetan erosi daitekeen edo iturri publikoetan berriz bete daitekeen, eta horrek elikadura-plana erabat aldatzen du. Hori da lehenengo irakurri behar dena.

LO EGIN, ALA EZ

Egun bat baino gehiagoko probak gau oso bat gutxienez zeharkatzen du, eta ziur aski bi. Korrikalari gehienentzat, ordu askotan lorik gabe egoteak bigarren goizaldera iristea esan nahi du halutzinazioekin, desorientazioarekin eta erabaki txarrekin, erabakiek garrantzia duten lurraldean.

Benetan erabiltzen diren hiru estrategiak: ez lo egitea (entrenamenduan probatu baduzu eta zure buruak nola erantzuten duen badakizu bakarrik), hamar-hogei minutuko mikrosiestak lehen gainbehera larria agertzen denean, edo aldez aurretik erabakitako puntu batean ordubete-bi orduko geldialdi planifikatua. Funtzionatzen duen ala ez, irten aurretik erabakita edukitzean datza, ez goizaldeko lauretan zanga batean etzanda.

BENETAN AXOLA DUEN MATERIALA

Antolakuntza bakoitzak exijitzen duenaz gain, autohornikuntzan eztabaidatzen ez den muin bat dago:

- Autonomia onekoa den frontala eta pila-joko bat edo ordezko bateria. Gau luze batek argi-ordu asko dira.
- Kapusaila duen jaka iragazgaitza eta geruza termiko lehor bat, gaurako edo geldialdi baterako gordea.
- Karga duen telefonoa, kanpoko bateria eta kableak. Mapa, larrialdi-telefonoa eta ordezko linterna da.
- 1,5–2 litroko ur-edukiera, gehi iragazkia edo pilulak.
- Biziraupen-manta eta txistua. Ezer ez pisatzen dute, eta laguntza iritsi arte seguru mantentzen zaituztenak dira.

- Oinetarako gutxieneko kita: esparadrapoa, guraize txikiak, orratza, babarrunetarako zerbait. Gaizki sendatutako babarrun batek aldapa batek baino jende gehiago erretiratzen du.
- Eskularruak eta txanoa edo lepoko beroa. Gailur-lerroko goizaldeko hotza ez da irteerakoaren antzekoa.

Ultra Trail Larre®-ren nahitaezko material-zerrenda I. Edizioko behin betiko araudiarekin batera argitaratuko da.

GPS TRACKAREKIN NABIGATZEA

Autohornikuntzako lasterketetan ibilbidea ez da zintekin markatzen: GPS track bat jarraitzen da. Horrek esan nahi du nabigazioa probaren parte dela eta aldapa bat bezala entrenatzen dela.

Praktikan: trackak erlojuan eta telefonoan kargatu, eremuko mapak estaldurarik gabe erabiltzeko deskargatuta; kontrolak interes-puntu gisa markatu; erlojuak bidetik kanpo zaudela abisatzen duenean zer egin jakin (gelditu, azken puntu segurura itzuli, gauez lasterbide inprobisaturik ez egin); eta non zauden esaten dizun gauza bakarrarentzat bateria bakar baten mende ez egon.

HONDAKIN-GABE: EZER UTZI GABE KORRITZEKO MODUA

Mendilerroetatik eta herrietatik doan ibilbide bat korrika egiten den bitartean zaintzen da. Praktikan hiru keinutan laburbiltzen da: zakar-poltsa propioa poltsiko finko batean, beti berean; gel eta barren hegatsak irekitzen diren unean lotuta edo gordeta, inoiz ez «gero»; eta ahal dena berrerabilgarriak diren poltsetara pasatzea irten aurretik, hasieratik bilgarri gutxiago eramateko.

200 KM BAINO GEHIAGOKO DISTANTZIA NOLA PRESTATU

Urtebete aurretik dagoela, prestaketa hiru blokeetan antolatzen da. Ez da entrenamendu-plan pertsonalizatu bat —hori zure historiaren eta, osasun-zalantzarik badago, profesional baten mende dago—, baina helmugara iristen direnek ia guztiek partekatzen duten egitura da.

> **Oinarria · 1etik 4ra hilabeteak**
> Bolumena eta pilatutako desnibela, erritmo erosoan. Denbora asko zutik, intentsitate gutxi. Hemen orduak jasateko gaitasuna eraikitzen da, ez abiadura.

> **Espezifikoa · 5etik 8ra hilabeteak**
> Irteera luzeak back-to-back (larunbata eta igandea jarraian), gutxienez bi gaueko irteera oso, eta guztia lasterketako benetako pisuarekin kargatutako motxilarekin. Urdaila entrenatzen da, probaren egunean jango duzuna martxan jaten.

> **Fintzea · 9tik 10era hilabeteak**
> 12-24 orduko simulazio luze bat behin betiko materialarekin, janari- eta oinetako-azken proba, eta ondoren benetako atseden. Une honetara arte probatu ez dena ez da lasterketan estreinatzen.

Bi saio ez dira negoziagarriak: gauez korritzea, hainbat orduz, garbi ez ikustea normala izan arte; eta bi egun luze jarraian lotzea, gorputzak hankak jada kargatuta hasten denean nola erantzuten duen jakiteko. Eta ia inork entrenatzen ez dituen bi zati daude lasterketak erabakitzen dituztenak: urdaila eta oinak.

ERREPIKATZEN DIREN HAMAR AKATS

1. Lehen orduetan azkarregi irtetea, motxilak oraindik ez duelako pisurik.
2. Materiala, oinetakoak edo elikadura lasterketa egunean estreinatzea.
3. Ura kilometroka kalkulatzea, eta ez puntu fidagarrien arteko denboraren arabera.
4. Lo egiteko planik ez edukitzea eta goizaldean erabakitzea, irizpiderik gabe.
5. Frontal bakarra eramatea, edo erdi-agortutako ordezko pilak.
6. Goragalea agertu bezain pronto jateari uztea, ehundura edo zaporea aldatu beharrean.
7. Oineko lehen eragozpena ez sendatzea, hamar minutu ez galtzeko.
8. GPSrako bateria bakar baten mende egotea.
9. Gutxieneko arropa beroarekin joatea, irteeran eguraldi ona zegoelako.
10. Araudia aurreko astera arte ez irakurtzea.

ZER ESAN NAHI DUEN HONEK ULTRA TRAIL LARRE®-N

KONTZEPTUA	DATUA
Distantzia eta desnibela	227 km · +5.290 m
Formatua	Autohornikuntzako ibilbide zirkularra: zu bakarrik, tracker bat eta zure brevet-a
Irteera eta helmuga	Florida Parkeko kioskoa, Gasteiz
Baieztatutako kontrolak	Agurain, Santa Cruz de Campezo, Laguardia eta Peñacerrada (bi falta dira zehazteko)
Plazak	300, aurre-izenemateen iritsiera-ordenaren arabera
Edizioa	I. Edizioa, 2027ko udazkena

Oraindik ez dira argitaratu: irteera-data eta -ordua, denbora-muga, nahitaezko materiala, asegurua eta abandonatzeko prozedura. Behin betiko araudian eta webgunean agertuko dira.