

## La Transtica 2014

A finales de junio de 2014 un amigo me preguntó qué iba a hacer para mi cumpleaños, en noviembre. He contestado, como cada año, "nada en especial". ¡Qué bien es equivocarse!

Después he pensado que si había una carrera en algún sitio, me gustaría correr... Un poquito. Me he conectado en el calendario de carreras, y el día 20 de noviembre, había una carrera. Una carrera de 200km en Costa Rica...

5 meses después, estoy en el avión para Costa Rica, con muchas ganas de descubrir esa "Pura Vida" de la que todos me hablan.

Tengo el estómago lleno de mariposas y las piernas llenas de horas de entreno. Estoy lista. Una carrera como ésta puede tener una dificultad más (para la organización, no por mí). Soy frutariana, y sólo como frutas y verduras, crudas... Claramente, la primera pregunta que le hice a la organización (Bernard) fue si era posible participar con mi dieta frutariana. Me han confirmado lo que pensaba... Costa Rica y la fruta, van juntos, entonces no hay ningún problema. Cuando Bernard me contestó que el único problema sería encontrar una piña lo suficientemente grande para poner 40 velas para mi cumpleaños. Sabía que me habían entendido... ¡Y tenía razón! Apenas llegué, me dieron dos bolsas de fruta solo para los primeros días. Durante toda la carrera, y durante los días de descanso, Isabelle, mi frutera, me hizo la misma pregunta; "¿Qué fruta quieres?" Bananos, coco, papaya, aguacate, tomates y... Piña.

No tuve las 40 velas para mi cumpleaños, pero seguramente he comido al menos 40 piñas (porque allí no pican la lengua).

Era la primera vez que hice una carrera en etapas.

200km en 5 días... Tenemos tiempo para crear bellas amistades, pero también buenas agujetas. Un grande aplauso a los dos fisioterapeutas, con las manos y la mentalidad de hierro. El masaje cada día, simplemente era un lujo.

He pasado 10 días inolvidables en Costa Rica. Le doy las gracias a toda la organización que me permitió vivir una carrera fantástica, y no hacer nada aparte de correr, comer, dormir y reír.

He vuelto:

llena de amistades nuevas,

los ojos llenos de imágenes hermosas de montañas y de playas

la boca cansada de haber reído y hablado tanto,

la nariz solo un poco quemada por el sol,

la ropa mojada y llena de barro (lo que significa que nos hemos divertido),

las orejas llenas de música latina (gracias a Ronald Segura el conductor del autobús).

Las piernas hinchadas de kilómetros,

la barriga hinchada de muy buena fruta,

y sobretodo.

El corazón hinchado de gratitud.

Pura Vida

**Harriet Kjaer, Dinamarca, Finisher Extrema, 190 km , D+ 8 400 m.**

# COSTA RICA ULTRA TRAIL

[www.lafricanstica.org](http://www.lafricanstica.org)





# COSTA RICA ULTRA TRAIL

[www.laTRANSTICA.org](http://www.laTRANSTICA.org)

