

Mónica Aguilera: "El límite de nuestro cuerpo está mucho más allá de lo que creemos"

La deportista catalana ha ganado la carrera más dura del mundo tras pasarse siete días corriendo y durmiendo en las dunas Sáhara

Joel Albarrán Bugié | Barcelona | 20/04/2010 | Actualizada a las 01:18h | [Deportes](#)

Su fin de semana ideal consiste en despertarse de buena mañana y salir a correr durante todo el día por el campo y las montañas. Es capaz de hacer, de una sola tirada, un rodeo de 166 kilómetros al Montblanc. O de pasarse siete días corriendo sobre las dunas del Sáhara, a 50 grados y cargando en una pequeña mochila todo lo necesario para su supervivencia.

Esta última demostración de fuerza física y sobretodo mental le ha servido a [Mónica Aguilera](#) (Barcelona, 36 años) para [subirse a lo más alto del podio](#) de la que se considera la carrera más dura del mundo, el [Marathon des Sables](#), con el equipo [Salomon Santiveri](#).

Pocos días después de su victoria, la primera de un español en esta prueba, cuenta sus experiencias en el desierto y su pasión por las pruebas de resistencia.

-Dicen que el Maraton des Sables es la prueba más dura del mundo. ¿Porqué se mete alguien en este lío?

-Mi [trayectoria deportiva](#) me ha llevado a hacer carreras largas y de varios días, como el [ultratrail del Montblanc](#), que son 166 kilómetros. Te vas metiendo, te va gustando y cada vez haces más kilómetros. Te pones a prueba y lo superas. Cuando veía esta prueba por televisión siempre pensaba que me encantaría ir. Este año tocaba ir, aunque la inscripción es muy cara y todo es un sacrificio.

-¿Pero porqué se va una a correr por el desierto? ¿Hay algo de masoquismo?

-La verdad es que no, porque hasta que no estás allí no ves que es masoquismo. Desde casa es todo muy bonito y cuando ves las imágenes por la tele desde el sofá de casa piensas que tiene que ser sensacional, aunque sean 250 kilómetros. Pero lo que realmente vives ahí es otra historia. Se sufre muchísimo.

-¿Es la prueba más dura que has hecho?

-Cuesta mucho de decir, pero ahora mismo diría que sí. El ultratrail del Montblanc es muy duro, pero sales un día y llegas al día siguiente. Es del tirón. El Marathon des Sables, en cambio, es un día a día. Y si un día lo has pasado mal, has pasado calor, has sufrido y te ha costado llegar a meta, pues, al día siguiente vuelta a empezar. Esto es lo que se hace duro, el día a día: si un día crees que lo has pasado mal, al siguiente es peor.

-¿Qué piensas cuando estás ahí?

-Que porqué te has metido en esto, que se acabe y llegar a meta. A mi se me hizo especialmente duro por la presión que había. Todo el mundo me decía que yo podía, que lo que estaba haciendo era muy grande, que iba a haber una española delante. El último kilómetro era sufrimiento y pensar "por favor que se acabe".

-¿Cómo logras que las piernas sigan moviéndose?

-No te puedes quedar parada, vas adelante, estás a punto de ganar... Y entonces la cabeza te da mil vueltas y a veces, gracias a Dios, se queda en blanco y sigues corriendo y no sabes cómo vas sumando... Y llegas a meta.

-¿Cómo funciona exactamente el Marathon des Sables?

-Es una carrera en autosuficiencia. Son 250 kilómetros en seis etapas y siete días. Tienes que llevar lo que quieras para esos siete días. Básicamente un saco de dormir y la comida para los siete días. Lo que cargas en la mochila es lo que vas a comer, así que si quieres competir vas con lo mínimo de lo mínimo para aligerar al máximo el peso. De comida llevas lo básico para intentar recuperar y poder salir al día siguiente.

-¿Entonces no es sólo una carrera sino también una competición de supervivencia?

-Totalmente, a nivel físico y mental. La organización sólo te da el agua. Es una supervivencia de siete días en el desierto.

-¿Y después de esto sigues diciendo que el desierto es mágico?

-Claro, para mi ha sido mágico porque se ha cumplido el sueño de participar en esta prueba. Si, además, te pasa lo que me ha pasado a mi, que me he encontrado delante, pues es una cosa... increíble.

-¿Cómo es el desierto del Sáhara?

-Yo soy más de montaña. El desierto no lo conocía y sal final es todo igual. Cuando llevas media hora viendo lo mismo parece que no adelantas, luego hay lagos secos de sal que nunca se acaban y parecen interminables... Pero luego, al mismo tiempo, esas extensiones de dunas tienen un encanto especial. Es magnífico. En las noches en el campamento ves las estrellas y, de hecho, es un privilegio haberlo vivido.

-¿Qué temperaturas hacía en el desierto?

-Este ha sido un año especialmente duro. El calor ha sido extremo y hemos llegado a los 50 grados. Tu estás ahí, notas que hace mucho calor y estás sufriendo, pero cuando te cuentan que estabas a 50 grados dices "madre mía, claro que tenía calor". Se sufre. Crees que no vas bien, que llevas un ritmo malísimo y luchas contigo misma para no andar y seguir corriendo.

-¿Este tipo de pruebas demuestran que el cuerpo humano es más resistente de lo que pensamos?

-Sin duda alguna. Pones el cuerpo al límite y cuando crees que ya no puedes más... pues sí puedes más y continúas. Cualquiera que haya participado lo ha visto, se ha visto superado a nivel físico y mental y ha encontrado que el límite está mucho más allá de lo que creías.

-Si esta es la prueba más dura del mundo y la has ganado... ¿Eres la mujer más resistente del mundo?

-[Ríe] Bueno, tampoco... ¡Yo qué se! En este momento se ha dado así. Realmente dicen que es la prueba más dura del mundo, pero también es muy duro correr los 100 metros a la velocidad que lo hacen los velocistas o los 1.000 metros al ritmo que corren. Todo es duro. A mi se me ha dado bien la larga distancia y estoy encantada de haberlo podido disfrutar, estar ahí y haberlo ganado.

PUBLICIDAD. [Consulté aquí los resultados de la lotería.](#)

PARSHIP.es - Encuentra a alguien justo para ti

Personalidad
Hábitos
Intereses

55%
DE COMPATIBILIDAD

HAZ GRATIS EL
TEST DE
PERSONALIDAD

La tienda de La Vanguardia.es | [Ver más productos](#)

Reproductor MP3 Philips Gogear
Importantes descuentos on-line.
149,05 €

Cartuchos de tóner para impresoras HP
Resultados fiables y económicos.
[Consultar](#)

Zapatillas Kelme Padelmania Rojo
La tienda nº 1 en padel.
49,95 €