

18/12/2012

Bea García Berché, "Cuanto más grande es el reto, más emocionante"

Bea García Berché ha tenido que compaginar desde bien pequeña su pasión por el deporte, la montaña y la aventura con el hecho de ser diabética. Para ella la enfermedad no supone una barrera, sino una pieza más en su vida que, con las debidas precauciones, no le impide materializar los proyectos e ilusiones que tan bien nos va mostrando en su blog [Recorriendo montañas con diabetes](#).

runandwalk.net | 18/12/2012 - 23:32 h.



Fotos: Bea García Berché

¿Cuántos kilómetros en total caminas o corres aproximadamente a lo largo de un año?

Es muy difícil decir un número exacto, pero sí que es cierto que desde que comencé hasta el año 2011 se han ido incrementando. De hecho, durante el 2011 creo que demasiados, jeje... ¡Fue una gran temporada! En 2012 he reducido el número de pruebas por dos razones principalmente: tengo que dedicar más tiempo a temas profesionales y a otros proyectos, y segundo, porque es un deporte en cierta manera un poco agresivo para las articulaciones, y como lo quiero disfrutar durante muchos años, prefiero combinarlo con otras disciplinas y no abusar.

¿Cómo compatibilizas todos estos kilómetros con tu vida laboral y familiar?

Intento priorizar según el momento y organizarme muy bien la agenda. Es cierto que hay veces que toca renunciar a otras cosas que también te apetece hacer, tanto para participar en una prueba deportiva como para hacer un curso que te interesa a nivel profesional, pero hay un momento para todo y la gente que te quiere siempre te entiende

¿Qué deportes te gusta más practicar?

Me gustan todos, tanto para practicarlos como para verlos, escribir o trabajar sobre ellos. Me encanta probar nuevos deportes, aunque es cierto que los vinculados a la montaña o al concepto "aventura" siempre llaman más mi atención.

¿En qué clase de carreras o caminadas disfrutas más? ¿Con qué paisajes?

En las que se celebran en lugares que todavía no conozco y, sobre todo, rodeada de montañas de verdad, pruebas en las que no he participado todavía y que todo es una novedad, que tengan un punto de aventura, dificultad... Cuanto más grande es el reto, más emocionante. Pero hay una excepción: el Ultra Trail du Mont-Blanc, que a pesar de conocerlo ya, me encanta volver. Chamonix es mi lugar favorito desde antes de conocer esta prueba, y estar rodeada de aquellas montañas es increíble.

Recientemente has participado en una expedición al campo base del Everest. ¿Cómo fue la experiencia?

Ha sido una de las experiencias más importantes que he vivido, sobre todo a nivel personal. Conocer otra cultura, otra forma de vida... Y pisar ese lugar que tanto había soñado, tener delante de mí las montañas más altas del mundo, seguir el camino que han seguido los grandes alpinistas... ¡Fue genial! Y he tenido la suerte de compartirla con grandes personas y conocer a gente estupenda.

¿Podrías explicarnos el mejor y el peor momento que has vivido en alguna de tus múltiples participaciones en marchas de ultradistancia?

El peor momento lo asociaría a la carrera en la que más he sufrido, donde por primera vez me planteé abandonar. Fue en el Ultra Iniciàtic de Andorra del 2011, realmente muy exigente. Hasta el kilómetro 75 iba genial, pero el resto fue muy duro, con dos noches seguidas y casi 31 horas non-stop. Al final hice una cuarta posición femenina muy sufrida. Eso sí, la organización estuvo excelente y fue un orgullo correr en nombre de la Asociación de Diabéticos de Andorra. Cuando crucé la meta fui muy, muy feliz. Fue un momento, porque luego pasa a la historia y sólo te quedas con lo mejor.

Y el mejor momento... He tenido varios, pero al que quizás le debería dedicar unas palabras es a mi primera meta en larga distancia. Me apunté a aquella prueba de 70 kilómetros (Meridià Verd, organizada por mi club actual, Intemperie) sin saber qué era este deporte. No tenía ni idea ni de material ni de sensaciones. Y resulta que acabó siendo el inicio de una nueva etapa de mi vida.

¿Cómo comenzó tu pasión por la montaña?

Desde pequeña mis padres nos llevaron a mi hermana y a mí a la montaña, y ya entonces me encantaba. Recuerdo la primera vez que fui de camping a la zona del Pedraforca con 10 años, aquella montaña me enamoró. Supongo que también algo he heredado de mi abuelo, que era un excursionista de los de toda la vida. Cuando era niña me decía que en la mochila siempre había que llevar agua, comida, ropa de abrigo, una cuerda y una linterna. Cuando veo los mapas que llevaba o su cantimplora, me doy cuenta de lo fácil que es ahora salir a la montaña en cuestión de material y recursos.

Desde hace tiempo editas un blog titulado "Recorriendo montañas con diabetes". ¿Qué motivaciones te llevaron a crear este portal?

Fueron varios los motivos que me animaron a comenzar. De profesión me encanta escribir, y al poco de empezar en pruebas de larga distancia me apeteció explicarlo sobre papel. Y fue entonces cuando, después de escribir algunas crónicas, se las empecé a enviar a diferentes amigos, a quienes les encantaban y me proponían publicarlas. Por otro lado, diferentes personas diabéticas y profesionales querían saber cómo era mi experiencia a nivel deportivo, así que justo el día que conocí a Josu Feijoo, el primer diabético del mundo en subir al Everest, y gracias al cual he participado en la expedición a su campo base, me decidí a abrirlo.

¿El hecho de ser diabética te limita de alguna manera a la hora de practicar estos deportes? ¿Qué medidas de prevención sueles tomar?

No, la verdad es que tengo las mismas posibilidades que el resto de corredores para llegar a meta. Lo único diferente es a nivel de material, porque me toca llevar un poco más de peso pensando en la comida y en suplementos sobre todo, más que nada porque si tengo alguna pájara he de disponer de algo que comer, además de ser consciente, como el resto de participantes, de que una adecuada alimentación e hidratación antes, durante y después de la carrera es básico. También llevar un material de calidad, para evitar roces o posibles heridas, con una especial atención a los pies. Y por en encima de todo, conocerte muy bien a ti mismo, cómo reacciona tu cuerpo e ir aprendiendo día a día, experiencia a experiencia.

¿Cómo son tus entrenamientos habituales?

Depende del tiempo que le pueda dedicar a diario. En realidad me gusta entrenar, no lo hago sólo pensando en el objetivo (carrera), sino que disfruto de verdad. Cuando tengo tiempo me formo a nivel deportivo también, porque es muy interesante conocer las bases del entrenamiento, los diferentes tipos existentes, adaptación del cuerpo, etc. Intento dedicar como mínimo tres días a la semana al trabajo en gimnasio y el resto combinando, dependiendo de la semana, el trabajo cardiovascular propiamente: correr, bicicleta, nadar... Y si puede ser, añadiendo alguna modalidad más.

Después de participar en Madrid en la carrera por la diabetes el pasado 18 de noviembre has puesto fin a tu temporada. ¿Tienes ya pensado algún reto de cara al próximo año 2013?

Sí, siempre voy pensando para adelante. De momento, como no hay nada confirmado todavía, prefiero no decir nada. Dependerá de si encuentro o no algún apoyo a nivel de patrocinio. Pero lo que sí es prácticamente seguro es que volveré al [UTMB](#).