

Superación y fuerza mental ante las carreras extremas

RAÚL COSÍN@raulcosin / valencia
Día 20/01/2014 - 12.27h

Beatriz García, atleta ultrafondista diabética, se prepara para la tercera prueba del 4Deserts que se desarrollará en Jordania



rober solsona
[Beatriz García](#)

Una mochila minuciosamente preparada es sinónimo de **supervivencia**. Lo pasional, el esfuerzo, la superación y el dar pasos firmes hacia los sueños que acostumbra a hacer realidad y **superar carreras extremas lo tiene resuelto por su fortaleza mental**. **Beatriz García** Berché (Barcelona, 23/6/1981) es referencia nacional femenina en carreras de larga distancia, ultrafondos, pruebas extremas... **sin que el hecho de ser diabética le suponga un obstáculo**. El ser ejemplar pese a esta enfermedad le satisface en tanto que se convierta en un mensaje para que quien padezca diabetes compruebe que es posible tener una **vida deportiva normalizada**.

El **desierto de Jordania** le espera el próximo mes de febrero. Bea está preparada para coronar la tercera de sus tres ensoñaciones dentro del **4Deserts Club**; los cuatro desiertos que **forman parte de las diez carreras más extremas del mundo**. La barcelonesa completó **Atacama (Chile)**, el más árido del mundo, en marzo de 2013. Siguió luego en el más ventoso, **el de Gobi (China)**. Lamenta una mala elección en el material. La **próxima gran carrera es Jordania**, que sustituye, dada la situación de convulsión, al Sahara Race de Egipto.

«Son cuatro carreras de **siete días en los desiertos más extremos del mundo**. Pruebas de **250 kilómetros**. Y hay que ser **autosuficiente total**. Todo lo llevas en la mochila. Sólo te dan agua y una tienda para dormir», explica la atleta, quien espera conseguir el apoyo económico necesario, si bien ya cuenta con **DiaBalance**, para completar la serie con el colofón de **la Antártida, la prueba más fría**. Josu Feijoo, el primer diabético en subir al Everest, le animó a marcarse el reto de los 4Deserts en una expedición al **campo base del Everest en 2012**.

La corredora, que comenzó en el mundo de la larga distancia en 2007, y que para poder desarrollar su carrera deportiva tuvo que recurrir necesariamente a la **adaptación médica**, concreta que «siempre digo que hay que ser muy autosuficiente. Tú tienes que salir a la montaña pensando que **con lo que llevas en la mochila puedes sobrevivir un tiempo**».

La previsión en este tipo de pruebas es vital: «Puedes tener un accidente y hasta que te vengán a recoger a tres mil metros **puedes morir de hipotermia, de hambre,... y más un diabético**. En la mochila debes llevarlo todo. Y por lo general, hay que llevar una dieta muy sana y equilibrada en el día a día. Hay que cuidar mucho los pies y adquirir un calzado adecuado. Hay que tener cuidado con las heridas, pues las infecciones en gente diabética pueden complicarse. Y las prendas deben ser adecuadas para evitar heridas».

Autosuficiencia

En Atacama, prueba en la que partieron 150 corredores, Bea tenía que soportar a sus espaldas **la segunda mochila más pesada. Diecisiete kilos**. «El primer día **pensé que tendría que abandonar**, porque era durísimo. Llevaba mucho peso. Teníamos casi cincuenta grados y cinco por la noche. Tres mil metros de altura. Fueron pasando los días, **la dureza se fue interiorizando y no tenía problemas con la diabetes**,... disfruté muchísimo», cuenta.

La barcelonesa, de 32 años, se estrenó en distancias largas hace seis años. Se inscribió en una prueba de 70 kilómetros con una amiga, que aguantó hasta los treinta primeros kilómetros. Bea siguió. Y se enamoró de esto. Y buscó la **tecnificación. Y ante todo la adaptación con su enfermedad**, diagnosticada cuando tenía diez años. **Encontró respuestas en Suiza**.

«Tenía muy claro que quería hacer esto. Siempre, desde pequeña, he sido muy autónoma. **Eres tú como paciente diabético el que debe y tiene que gestionar su vida**», significa Bea, que tuvo su estreno en una carrera internacional en la **Ultra Trail de Mont Blanc Chamonix en 2009**. Fue en los alpes franceses. Chamonix es su lugar favorito. «Fue muy grande por la carrera que era, muy especial, pero lo pase mal en el último tramo, pues sufrí un proceso cetónico», recuerda.

Detalles de su carrera

2006: Participa en la Carrera de la Mujer, siendo su primer contacto con el atletismo.

2007: Corre la primera Ultra Trail de 70 kilómetros.

2009: Bea participa en una de las grandes pruebas con la Ultra Trail de Mont Blanc Chamoix (alpes franceses).

2012: Forma parte de la primera expedición del mundo para diabéticos al campo base del Everest.

2013: En marzo cumple el sueño y corre la primera prueba 4Deserts en Atacama (Chile); en junio llega la segunda con Gobi (China).