

A beneficio:

FUNDACIÓN
cudeca

CUIDADOS DEL CÁNCER / CANCER CARE HOSPICE



Reto 360^o

Solidarios

Organiza Elcorredorerrante.com

f 360 Grados Solidarios

www.cudeca-eventos.org
¡Colabora!



Índice

Introducción	3
Relación con Cudeca	4
Motivación deportiva	5
Proyecto	6
Etapas	7
Etapas 1: Fuengirola – Málaga	8
Etapas 2: Málaga – Nerja	9
Etapas 3: Nerja – Canillas de Aceituno	10
Etapas 4: Canillas de Aceituno – Villanueva del Rosario	11
Etapas 5: Villanueva del Rosario – Cuevas Bajas	12
Etapas 6: Cuevas Bajas – Campillos	13
Etapas 7: Campillos – Ardales	14
Etapas 8: Ardales – Benaoján	15
Etapas 9: Benaoján – Casares	16
Etapas 10: Casares – Marbella	17
Etapas 11: Marbella – Fuengirola	18
Compromisos	19
Contribuye a la causa	20

Introducción

Los retos deportivos, unas veces impuestos y unas veces improvisados, han existido desde el principio de los tiempos, especialmente aquellos relacionados con el movimiento, que entre otras cosas, nos hizo evolucionar como especie.

En este dossier os presento un reto deportivo que surge desde una perspectiva solidaria: ayudar a ayudar.

Ayudar a que otros puedan seguir cuidando, colaborando en la difusión de la labor que la ONG malagueña Cudeca realiza para con los enfermos de cáncer, y reuniendo fondos para que puedan mantener sus programas con la máxima calidad.

A través de este reto pretendo convertirme en catalizador, permitiendo que los empleados y voluntarios de Cudeca puedan seguir añadiendo vida a los días de aquellos enfermos que más lo necesitan.

El formato del reto será de carrera asistida por etapas, atravesando una cuarentena poblaciones en 11 jornadas, en las que recorreré una distancia de entre 40.5 y 76.1 kilómetros, es decir, 10 ultra maratones consecutivos finalizando con un (casi) maratón, corriendo principalmente sobre senderos y caminos de tierra.

El reto comenzará el miércoles 11 de noviembre, esperando volver al punto de origen antes de la primera luz del día del domingo 22 de noviembre, tras completar una vuelta completa de 360° alrededor de la provincia de Málaga.

El itinerario que seguiré será principalmente el eje del GR-249, conocido como la Gran Senda de Málaga, un Sendero de Gran Recorrido balizado que atraviesa por completo la provincia de Málaga y cuyas posibilidades de explotación deportiva y de ocio pretendo poner en valor mediante la realización de este reto.

Me esperan más de 700 kilómetros y 35.000 metros de desnivel acumulado, pero tengo la certeza de que cada paso, cada gota de sudor y cada aliento se verán recompensado con creces.

En este dossier desgano todos los datos de este proyecto deportivo, al que he bautizado como Reto 360° Solidarios; espero que os guste la iniciativa.

Relación con Cudeca

El motivo por el cual elijo a la Fundación Cudeca entre tantas asociaciones y fundaciones que merecen admiración y colaboración es totalmente subjetivo; mi padre lleva años luchando contra un cáncer, y aunque por suerte no ha necesitado los cuidados y la atención que esta fundación ofrece de forma gratuita, su enfermedad me ha tocado muy de cerca, y no quiero perder la oportunidad de colaborar para que se conozca la labor de este colectivo, que en el año 2014 atendió en Málaga a 1.013 pacientes (fuente: CUDECA).

Pude conocer la labor de esta fundación en la XIII edición del “Walkathon”, evento deportivo solidario a favor de Cudeca organizado anualmente en Benalmádena, jornada a raíz de la cual decidimos colaborar con ellos tanto de forma personal como desde el Club Atletismo Fuengirola, al que pertenecemos, para dar a conocer y apoyar su labor.

En 2012 la incidencia del cáncer en nuestro país, excluyendo cáncer de piel no melanoma, fue de 215.534 casos, con una mortalidad de 102.752 personas, mientras que para este año 2015 se esperan 227.076 nuevos casos, esperando una mortalidad estimada de 108.390 personas (fuente: SEOM).

Por suerte, gracias a la labor de numerosos colectivos, pese al incremento de los casos, la tasa de mortalidad relacionada con el cáncer está disminuyendo (fuente: EOCED), y lo que es más importante, la calidad de vida de quienes lo sufren está en alza, gracias a programas como los cuidados paliativos.

El coste de mantenimiento de la Fundación Cudeca es de 2,95 millones de euros al año, de los cuales casi el 70% se destina al cuidado directo de pacientes y familias (fuente: CUDECA); estos gastos son sufragado por el trabajo de los más de 650 voluntarios, las donaciones de los socios, las tiendas benéficas y aportaciones de particulares y empresas, que permiten que se mantenga esta impagable labor.

Mediante el Reto 360° Solidarios tan solo aportaré un pequeño grano de arena a una montaña que lleva años erigiéndose, pero espero que raíz de esta iniciativa se sumen muchos más granitos a esta montaña solidaria.

Motivación deportiva

Comencé a correr en agosto de 2007, tras el cumpleaños de mi padre, y lo que comenzó siendo una salida puntual para acompañarle en su regreso al atletismo tras varios problemas de salud se convirtió en un hábito; el “running” me fue cautivando.

Entrenamos y competimos a lo largo de varios años, pero finalmente, de nuevo debido a problemas de salud (en los que el cáncer, sin saberlo aún, comenzaba a estar implicado), me quedé solo; seguí corriendo más bien por inercia, pero no tenía un plan ni sabía por qué corría, simplemente, corría.

Participaba en las carreras populares y medias maratones que había conocido gracias a mi padre, entrenaba entre 2 y 4 veces a la semana, según me apeteciese, y no me preocupaba qué distancia recorría o durante cuánto tiempo corría.

Mantuve un patrón constante hasta 2013, año en el que me desplazé a los Países Bajos para estudiar Educación Internacional en Nijmegen; entre la climatología, los estudios y la vida social no tenía mucho tiempo libre ni me apetecía mucho, así que, tras muchos años en los que correr formaba parte de mi rutina habitual, paré durante 3 meses.

Con la llegada de la primavera el cuerpo me volvía a pedir correr, y tras 2 meses en los que recuperé la forma me propuse unir a pie la distancia que separaba mi piso en Vossenveld con Arnhem, la capital de mi provincia; nunca había corrido más de media maratón y en esa jornada recorrí cerca de una treintena de kilómetros consecutivos.

Me di cuenta de que la fuerza de voluntad y la constancia mueven montañas, y quería saber hasta donde era capaz de llegar, así que me inscribí a la maratón de Málaga.

Desde mi debut en esa maratón he participado en 6 maratones de asfalto y 12 competiciones oficiales por encima de esa distancia, llegando a recorrer más de 150 kilómetros en menos de 24 horas, viviendo un sinfín de experiencias, aprendiendo y disfrutando.

Tengo ante mí un reto colosal, pero si mi padre está consiguiendo sobreponerse al cáncer y volver a correr una vez más, tengo la certeza de que puedo hacerlo, demostrando, aunque suene a tópico, que los límites están en nuestras mentes, y si luchamos por una meta, un objetivo, o una causa, el ser humano es capaz de lograr cosas extraordinarias.

Proyecto

El nombre del Reto 360° Solidarios está inspirado en el recorrido que afrontaré, consistente en una enorme vuelta alrededor de la totalidad de la provincia de Málaga, siguiendo el trazado de la Gran Senda de Málaga; por si fuera poco, para añadir interés al desafío, me impongo un margen de 11 jornadas para llevarlo a cabo, debiendo exprimirme y sacar lo mejor de mí mismo en cada etapa para poder finalizar el reto con éxito.

La *Misión* de este reto es difundir la labor que realiza Cudeca para con la sociedad, contribuyendo a la donación de fondos para esta fundación y dando a conocer desde una perspectiva única otra forma de turismo deportivo en nuestra provincia, poniendo en valor nuestros paisajes, nuestros pueblos y nuestra cultura.

La *Visión* que persigue 360° solidarios es alcanzar una sociedad concienciada con la importancia de una detección precoz y un tratamiento médico y humano adecuado para con todos los enfermos de cáncer, así como con el apoyo a los familiares de los mismos

Por último, los *Valores* sobre los que se asienta este proyecto son el esfuerzo, motivándonos a dar lo mejor de nosotros mismos cada día, la constancia, con el objetivo de luchar por nuestros ideales hasta el final, la pasión, comprometiéndonos con nuestra meta en cuerpo, mente y alma, y la colaboración, comprometiéndonos todos para construir una sociedad mejor.

El Reto 360° Solidarios es algo más que un desafío deportivo, se trata de una carrera contra el reloj, los elementos y contra mí mismo, explorando los más recónditos rincones de Málaga en una aventura de descubrimiento, aprendizaje y superación con fines solidarios.

Me esperan una veintena de sierras y varias docenas de localidades, sé que es imposible controlar todas las variables, y sé que tendré que afrontar calor, sed, hambre, cansancio, sueño y frío, pero si logro que la labor de la Fundación Cudeca se dé a conocer y consigo recaudar fondos para colaborar con ella nada de eso importará, siendo ya un éxito este reto antes incluso de tomar la salida... y por supuesto lucharé con todas mis fuerzas para completar cada etapa dentro de la planificación prevista. ¿Quieres acompañarme?

Etapas

Basándome en la Guía Topográfica de la Gran Senda de Málaga he unificado las 35 etapas originales en 11 exigentes etapas en las que he intentado equilibrar desnivel, longitud y dificultad para que el desafío sea uniforme a lo largo de las 11 jornadas.

Atravesaré la totalidad del trazado en sentido horario, tomando como salida y meta el ayuntamiento de Fuengirola y usando como punto de inicio de cada una de las etapas aquel donde finalice en la etapa previa, por lo que conectaré tramos que quedan separados (unas veces por pocos metros y otras hasta por algunos kilómetros) en el GR-249.

Por ello, modificaré las indicaciones de la guía, que establece para el GR una longitud de 656 kilómetros y 33.768 metros de desnivel acumulado, que serán ampliados al modificar algunos de los puntos de origen y finalización de etapa establecidos por la guía para dar una mayor visibilidad a la Fundación Cudeca,

Solo conozco algunos retazos de la Gran Senda de Málaga de las zonas de Sierra Blanca, Sierra Alpujata, Sierra de Mijas, Sierra Castillejos, Sierra Almirajara y Sierra de las Nieves, y aunque en estas semanas previas podría aventurarme por sus senderos prefiero no revelarme ninguna sorpresa hasta el comienzo del reto, durante el que trataré de capturar los paisajes y momentos más bellos que encuentre a mi paso.

A continuación os adjunto un mapa orientativo del GR-249, y en las siguientes páginas encontraréis la descripción de cada etapa.



Etapa 1: Fuengirola – Málaga

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 65.2 kilómetros, con un desnivel positivo de 2.059 metros y un desnivel negativo de 1.846 metros, con la siguiente distribución:

Fuengirola – Mijas, 23 kilómetros (900 d+, 250 d-).

Mijas – Benalmádena, 18 kilómetros (750 d+, 1.000 d-).

Benalmádena – Alhaurín de la Torre, 12.3 kilómetros (440 d+, 620 d-).

Casco Viejo de Alhaurín de la Torre – Pedanía Peñón de Zapata, 4 kilómetros.

Alhaurín de la Torre – Málaga, 12.9 kilómetros (10 d+, 30 d-).

En esta primera jornada partiremos desde el punto de origen (Ayuntamiento de Fuengirola) hacia el Castillo Sohail, desde cuya cima me despediré de mi localidad hasta el 22 de noviembre, fecha estimada de finalización del Reto 360° Solidarios.

De ahí partiremos hacia Enterríos siguiendo el cauce del Río Gomenaro, enlazando con la etapa 32 de la Topoguía de la Gran Senda de Málaga a la altura de la Rambla de Alaminos, a 11,5 kilómetros de la finalización de dicha etapa, en la Ermita de San Antón.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Mijas, al alcanzar el ayuntamiento.

-Benalmádena, al alcanzar el polideportivo municipal.

-Alhaurín de la Torre, al alcanzar las Pistas de Pádel de Los Manantiales, junto al Estadio Municipal.

-Málaga (punto de finalización de la etapa), en el Kilómetro 0 de la Gran Senda de Málaga, Paseo Marítimo Antonio Banderas.

De esta forma se plantea el desarrollo de la etapa, de longitud considerable y desnivel respetable, pero donde las piernas y los ánimos estarán en su cenit, y al jugar con la ventaja de conocer la zona, seguro que los kilómetros se hacen más llevaderos.

Etapa 2: Málaga – Nerja

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 73.7 kilómetros, con un desnivel positivo de 590 metros y un desnivel negativo de 510 metros, con la siguiente distribución:

Málaga – Rincón de la Victoria, 15.6 kilómetros (40 d+, 35 d-).

Rincón de la Victoria – Vélez Málaga, 24.4 kilómetros (70 d+, 50 d-).

Calle Camino de Málaga – Polideportivo Fernando Ruiz Hierro, 2.2 kilómetros.

Vélez Málaga – Torrox, 19.1 kilómetros (180 d+, 125 d-).

Calle Almedina – Ayuntamiento / Ayuntamiento – Calle Almedina, 1.2 kilómetros.

Torrox – Nerja, 11.2 kilómetros (300 d+, 345 d-).

En esta segunda jornada dejaremos atrás el Kilómetro 0 de la Gran Senda de Málaga, encaminándonos hasta la Zona Deportiva Enrique López Cuenca, de Nerja, donde finalizaremos esta segunda etapa.

Pese a que cuenta con varios kilómetros más que la primera etapa el desnivel es de apenas un cuarto, permitiendo al cuerpo “descansar” antes de afrontar etapas más exigentes en las próximas jornadas.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Rincón de la Victoria, al alcanzar el Paseo Marítimo Blas Infante de La Cala del Moral.

-Vélez Málaga, al alcanzar el Polideportivo Municipal Fernando Ruiz Hierro.

-Torrox, al alcanzar el Ayuntamiento, en la Plaza de la Constitución.

-Nerja (punto de finalización de la etapa), en la Zona Deportiva Enrique López Cuenca.

Así se resume el desarrollo de la segunda etapa, donde, sin excesiva prisa pero sin pausa, avanzaremos hasta descontar algo más de 140 kilómetros al reto.

Etapas 3: Nerja – Canillas de Aceituno

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 68.4 kilómetros, con un desnivel positivo de 2.900 metros y un desnivel negativo de 2.320 metros, con la siguiente distribución:

Nerja – Frigiliana, 14.7 kilómetros (765 d+, 600 d-).

Frigiliana – Cómputa, 26.4 kilómetros (1.065 d+, 680 d-).

Calle Nueva – Calle Ermita, 1.2 kilómetros.

Cómputa – Canillas de Aceituno, 26.1 kilómetros (1.070 d+, 1.040 d-).

La tercera etapa discurrirá entre la Zona Deportiva Enrique López Cuenca y el Ayuntamiento de Canillas de Aceituno, afrontando un desnivel acumulado de más de 5.000 metros, todo un desafío para unas piernas que ya comienzan a acumular una cantidad considerable de kilómetros.

No obstante, el recorrido, que atraviesa la zona este de la Axarquía y asciende entre pinos hasta Sierra Tejeda en nuestro periplo hacia el noreste hará que cada metro de ascenso se vea recompensado por las vistas que disfrutaremos.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Frigiliana, al alcanzar el ayuntamiento.

-Cómputa, al alcanzar el ayuntamiento de Cómputa.

-Sedella, al alcanzar el ayuntamiento.

-Canillas de Aceituno (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento.

El desarrollo de esta tercera etapa será duro, pero quedarán atrás más de 200 kilómetros de longitud y más de 10.000 metros de desnivel acumulado en tan solo 3 días, permitiendo que cuando las fuerzas comiencen a flaquear en posteriores etapas la distancia a recorrer y el nivel a afrontar vaya siendo cada vez más asequible.

Etapa 4: Canillas de Aceituno – Villanueva del Rosario

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 64 kilómetros, con un desnivel positivo de 2.165 metros y un desnivel negativo de 2.320 metros, con la siguiente distribución:

Canillas de Aceituno – Periana, 17 kilómetros (620 d+, 690 d-).

Periana – Alfarnatejo, 13.5 kilómetros (415 d+, 320 d-).

Alfarnatejo – Alfarnate, 18.1 kilómetros (540 d+, 360 d-).

Alfarnate – Villanueva del Rosario, 15.4 kilómetros (590 d+, 770 d-).

La cuarta etapa presenta menor longitud y desnivel que la etapa previa permitiendo que el ritmo en esta jornada pueda ser algo más suave y dando un poco de “descanso” al cuerpo.

Esta etapa estará delimitada por casas consistoriales, comenzando en el ayuntamiento de Canillas de Aceituno y finalizando en el de Villanueva del Rosario, recorriendo a nuestro paso sierras, granjas, gargantas y llanuras por una zona de singular belleza, comenzando en el Arco Calizo Central y finalizando en la Sierra del Jobo.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Periana, al alcanzar el ayuntamiento.

-Alfarnatejo, al alcanzar el centro de la ciudad.

-Alfarnate, al alcanzar el ayuntamiento.

-Villanueva del Rosario (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento.

La etapa se distribuye en 4 tramos bien delimitados, con el objetivo de conseguir una recuperación física y nutricional adecuada antes de cada ascenso, ya que en las zonas montañosas (y más con fatiga acumulada), las etapas son cada vez más largas, y pese a que habremos recorrido una distancia y desnivel considerable, estamos aún distantes de alcanzar el ecuador del Reto 360° Solidarios.

Etapa 5: Villanueva del Rosario – Cuevas Bajas

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 62.4 kilómetros, con un desnivel positivo de 1.170 metros y un desnivel negativo de 1.535 metros, con la siguiente distribución:

Villanueva del Rosario – Archidona, 18.5 kilómetros (365 d+, 360 d-).

Archidona – Villanueva de Tapia, 17.1 kilómetros (170 d+, 205 d-).

Villanueva de Tapia – Villanueva de Algaidas, 16.7 kilómetros (375 d+, 510 d-).

Villanueva de Algaidas – Cuevas Bajas, 10.1 kilómetros (260 d+, 460 d-).

Durante esta quinta jornada nos dirigiremos hacia la Comarca Nororiental de Málaga, en la primera jornada con mayor desnivel negativo que positivo, que hará que la etapa “vaya rodada”.

Entre otros puntos de especial interés, a lo largo de esta etapa nos encontraremos al río Guadalhorce cuando no es más que una pequeña corriente, atravesaremos dehesas, colinas plagadas de olivos, e incluso el antiguo camino mozárabe.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Archidona, al alcanzar el ayuntamiento.

-Villanueva de Tapia, al alcanzar el ayuntamiento.

-Villanueva de Algaidas, al alcanzar el ayuntamiento.

-Cuevas Bajas (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento.

En esta quinta etapa cada uno de los tramos de los que se compone va disminuyendo progresivamente de longitud, lo que mentalmente hará que sea una jornada mucho más llevadera.

Igualmente, el hecho de tener mucho desnivel positivo a favor hará que sea una etapa donde la velocidad media seguramente se incremente por primera vez desde que dejamos la Costa del Sol, ya que las duras subidas comienzan a dar un poco de tregua, aunque el terreno seguirá sin ser nada fácil.

Etapa 6: Cuevas Bajas – Campillos

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 57.9 kilómetros, con un desnivel positivo de 755 metros y un desnivel negativo de 795 metros, con la siguiente distribución:

Cuevas Bajas – Alameda, 22.2 kilómetros (310 d+, 125 d-).

Alameda – Fuente de Piedra, 17.2 kilómetros (60 d+, 160 d-).

Fuente de Piedra – Campillos, 18.5 kilómetros (125 d+, 50 d-).

Superaremos el ecuador del Reto 360° Solidarios con una etapa “suave” (en comparación a los inicios del mismo), en la que atravesaremos la campiña malagueña y la Sierra de la Camorra en busca de la tierra de los lagos, siendo el tramo anexo a la Reserva Natural Laguna de Fuente de Piedra sin duda el más hermoso de la jornada.

No será una jornada especialmente exigente, pero habrá que mantener un ritmo constante para aprovechar al máximo las horas de luz diurnas, que merman conforme avanza el reto.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Alameda, al alcanzar el Pabellón Deportivo Municipal.

-Fuente de Piedra, al alcanzar el ayuntamiento.

-Campillos (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento

De esta forma dejamos atrás el ecuador del reto, habiendo recorrido al término de la jornada aproximadamente 400 kilómetros, con más de 19.000 metros de desnivel acumulado.

En esta etapa, de nuevo, el desnivel negativo supera al positivo, con lo que, además de ser bastante llana, es una etapa que permitirá mantener una velocidad bastante competitiva sin forzar el cuerpo, que sin duda estará comenzando a pedir una tregua si no lo ha hecho ya; como siempre, una correcta recuperación física y nutricional entre tramo y tramo será fundamental para el éxito de cada tramo, etapa y el reto en sí mismo.

Etapa 7: Campillos – Ardales

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 63.5 kilómetros, con un desnivel positivo de 1.570 metros y un desnivel negativo de 1.650 metros, con la siguiente distribución:

Campillos – Embalses del Guadalhorce, 24 kilómetros (255 d+, 360 d-).

Embalses del Guadalhorce – Estación El Chorro, 22 kilómetros (680 d+, 805 d-).

Estación El Chorro – Ardales, 17.5 kilómetros (635 d+, 485 d-).

La filosofía para mantener la motivación elevada a lo largo de todo el Reto 360° Solidarios consistirá en vivirlo día a día, no pensando más allá del próximo tramo, y con esta etapa, ya superado el ecuador del mismo, y la vuelta a los fuertes desniveles, habrá que tomárselo como si el reto acabase de comenzar.

Será una etapa especialmente dura también al ser en la que más distancia recorreré separado de núcleos de población, con la presión añadida de que un despiste en un cruce de caminos puede desviarme varios kilómetros de la ruta objetivo.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Embalses del Guadalhorce, entre las presas del Guadalhorce y Guadalteba.

-El Chorro, al alcanzar la Barriada Estación del Chorro.

-Ardales (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento.

Así se distribuye esta séptima etapa, donde podremos disfrutar de las espectaculares vistas de los embalses que riegan nuestra provincia, del Paraje Natural Desfiladero de los Gaitanes y del Camino de los Pedregales.

Será una jornada de reflexión, de ritmos lentos y largos vistazos, subiendo cada cuesta con constancia y descendéndola con cautela, ya que no sabemos cómo reaccionará la musculatura tras tantísimas horas de viaje; y las que quedan por delante...

Etapa 8: Ardales – Benaoján

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 64.8 kilómetros, con un desnivel positivo de 1.515 metros y un desnivel negativo de 1.390 metros, con la siguiente distribución:

Ardales – El Burgo, 24.8 kilómetros (570 d+, 360 d-).

El Burgo – Ronda, 27.9 kilómetros (720 d+, 515 d-).

Ronda – Benaoján, 12.1 kilómetros (225 d+, 515 d-).

En esta etapa recorreremos los alrededores del Río Turón, nos adentraremos en el Valle del Guadiaro y llegaremos hasta la Serranía de Ronda, en una etapa donde la dureza vuelve a subir un peldaño con respecto a jornadas anteriores.

Llegaremos a la Meca del ultrafondo nacional, Ronda, centro neurálgico de esta modalidad deportiva cuya IV edición, la más imponente de todas, comenzó el pasado mes de octubre; intentaré competir a buen nivel en todas las competiciones de la liga que me sean posible, por lo que será muy motivador regresar a Ronda y recorrer caminos que conozco de mis aventuras en el Homenaje a la Legión o los 101 Kilómetros de Ronda.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-El Burgo, al alcanzar el ayuntamiento.

-Ronda, al alcanzar el ayuntamiento.

-Ardales (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento.

De esta forma se distribuyen las etapas en esta octava jornada, debiendo apurar cada vez más las salidas para poder llegar disfrutando de luz natural, por lo que el frontal comenzará a ser un buen compañero de camino y el alba mi pistoletazo de salida en cada jornada.

Me hubiese gustado mucho incluir Montejaque en la ruta, pero se desvía bastante del trazado del GR-249, aunque, de ser posible, me acercaré durante la jornada para pasear por sus calles y contemplar las famosas zetas por las que pasan miles de corredores cada año, entre los que me ausento por el momento en este que cursamos.

Etapa 9: Benaoján – Casares

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 59.9 kilómetros, con un desnivel positivo de 2.080 metros y un desnivel negativo de 2.260 metros, con la siguiente distribución:

Benaoján – Jimera de Líbar, 11.6 kilómetros (190 d+, 280 d-).

Jimera de Líbar – Benalauría, 15.5 kilómetros (750 d+, 560 d-).

Benalauría – Genalguacil, 12.3 kilómetros (370 d+, 540 d-).

Genalguacil – Casares, 20.5 kilómetros (770 d+, 880 d-).

Tras muchas etapas volvemos a una en la que tendremos 3 paradas para recuperar previas a la finalización de la jornada, algo muy necesario a estas alturas y especialmente teniendo en cuenta la dureza del terreno.

En esta jornada las aguas marcarán nuestro camino, pasando de las angosturas del Guadiaro al verdor de los bancales del Valle del Genal en discurrir entre pinos, robles y alcornoques, anunciando nuestro regreso al Bosque Mediterráneo.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Jimera de Líbar, al alcanzar el ayuntamiento.

-Benalauría, al alcanzar el ayuntamiento.

-Genalguacil, al alcanzar el ayuntamiento.

-Casares (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el ayuntamiento.

Así discurre esta jornada, en la que, tras varias etapas recorriendo de este a oeste el interior de la provincia, comenzamos nuestro retorno a la Costa del Sol, que recorreremos de oeste a este en busca de Fuengirola, desde donde partimos hace ya 9 días.

El fuerte desnivel de esta etapa, uno de los más fuertes desde las primeras jornadas del reto, harán que la dosificación sea fundamental, reduciendo considerablemente nuestro avance y haciéndose casi imprescindible el uso de bastones para proteger las ya machacadas piernas tanto en los ascensos como en los descensos.

Etapa 10: Casares – Ojén

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 76.1 kilómetros, con un desnivel positivo de 2.030 metros y un desnivel negativo de 2.100 metros, con la siguiente distribución:

Casares – Estepona, 32.9 kilómetros (915 d+, 1.285 d-).

Estepona – San Pedro de Alcántara, 18.2 kilómetros (135 d+, 135 d-).

San Pedro de Alcántara – Marbella, 9.4 kilómetros (50d+, 35 d-).

Marbella – Ojén, 15.6 kilómetros (930 d+, 645 d-).

Casi presintiendo ya finalización del reto, el desnivel hará muy duro el descenso a la costa, desde donde el desnivel será mucho más bondadoso y las vistas del mar aliviarán el peso del cuerpo en el periplo final por la Costa del Sol.

Debido al gran desvío que supone visitar el ayuntamiento de Estepona, como en otras localidades, la parada en dicha localidad se efectuará en los alrededores del Colegio San José, próximo a la continuación de la ruta, donde recuperaremos fuerzas antes de emprender el largo camino hacia Marbella.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Estepona, al alcanzar el Colegio San José.

-San Pedro de Alcántara, al alcanzar el centro de la ciudad

-Marbella al alcanzar el Palacio de Ferias y Congresos.

-Ojén (punto de finalización de la etapa), al alcanzar la plaza del pueblo.

Esta, por motivos logísticos, es la más larga y dura, tanto por el esfuerzo que lleva ya efectuado el cuerpo como por el terreno, excesivamente técnico en algunos tramos.

La cercanía a la meta, será sin duda una gran fuente de motivación; estamos a punto de finalizar el reto 360° Solidarios, pero todas las etapas son duras y no podemos relajarnos hasta que no veamos elevarse en la lejanía el Castillo Sohail; entonces podremos dejarnos llevar y completar nuestro regreso a casa.

Etapa 11: Ojén– Fuengirola

Esta etapa está compuesta, aproximadamente, por 40.5kilómetros, con un desnivel positivo de 730 metros y un desnivel negativo de 1.060 metros, con la siguiente distribución:

Ojén – Fuengirola, 39.5 kilómetros (730 d+, 1060 d-).

Al romper el alba comenzará la jornada de regreso a casa y culminación del Reto 360° Solidarios; en comparación con el resto de etapas será un “paseo”, pero de casi distancia de maratón, por lo que, y aun teniendo durante gran parte del recorrido la pendiente a favor, no podremos confiarnos.

Tras dejar atrás las dolomías de Sierra Blanca partiremos hacia la Sierra Alpujata, y en el punto mismo donde se difuminan los territorios de dicha sierra y la Sierra de Mijas descenderemos siguiendo el cauce del Río Gomenaro, en dirección opuesta a las huellas que once días atrás dejamos en el polvo.

Volveremos a cruzar el Parque Fluvial, ascenderemos al Castillo Sohail, y tras una breve parada tras sus murallas, nos dirigiremos hacia el ayuntamiento, poniendo punto y final a esta colosal aventura.

Se prevén las siguientes paradas para esta etapa:

-Entrerríos, al alcanzar la Rambla de Alaminos.

-Fuengirola (punto de finalización de la etapa), al alcanzar el Ayuntamiento.

Si todo marcha según lo previsto y se cumplen las zonas de paso etapa a etapa completaremos el reto el sábado 21 de noviembre, con una llegada estimada al Ayuntamiento de Fuengirola entre las 13 y las 13:30

En cualquier caso, si fuese necesario modificar el trazado sobre la marcha, el objetivo es llegar al ayuntamiento de Fuengirola y finalizar el reto antes de la puesta de sol del sábado 21 de noviembre, cumpliendo así los 11 días previstos.

Compromisos

Antes de ver la luz este proyecto ya llevaba incontables horas dedicadas, posiblemente más de las que emplearé para realizarlo, pero quiero aprovechar esta oportunidad para sacar lo mejor de mí mismo y colaborar con la Fundación Cudeca.

En este penúltimo apartado os desgrano los compromisos que para mí conlleva realizar el Reto 360° Solidarios.

Compromiso deportivo: Me comprometo a realizar el reto en su integridad, salvo lesión incapacitante o motivo de fuerza mayor, cuente o no con apoyo o asistencia y finalizando incluso el reto aunque llegase fuera del exigente plazo de 11 días.

Compromiso ético: Mediante la realización del reto me comprometo a no obtener beneficio económico alguno; la totalidad de las donaciones serán ingresadas directamente en el espacio reservado para tal fin en el portal de Cudeca, sin intermediarios.

Compromiso de transparencia: Todas las donaciones serán efectuadas empleando el botón “Donar Ahora” habilitado a tal efecto en la web de la Fundación Cudeca, sin intermediarios; a voluntad propia se puede permanecer en el anonimato, pero todos los movimientos quedarán registrados y podrán ser consultados de forma pública.

Compromiso medioambiental: Gran parte del trazado del Reto 360° Solidarios discurre por caminos y senderos, atravesando explotaciones agrícolas e incluso Reservas Naturales, por lo que me comprometo a respetar el medio ambiente en todo momento, evitando todo tipo de vertidos y teniendo en consideración tanto a la vegetación como a la fauna que pueda encontrar durante mi trayecto; como dijo Lao Tsé, “un buen corredor no deja huellas”.

Compromiso divulgativo: Me comprometo a hacer todo lo que esté en mi mano para difundir este reto, siempre de forma respetuosa para con la imagen de la Fundación Cudeca, tanto a través de mi web elcorredorerrante.com como desde la página oficial del Reto 360° Solidarios en Facebook, facebook.com/360gradossolidarios, así como desde todas las redes y canales físicos y virtuales a mi alcance.

Contribuye a la causa

Podéis colaborar con cualquier cantidad que estiméis oportuna desde el espacio del Reto 360° Solidarios habilitado en el portal de eventos de Cudeca, <http://www.cudeca-eventos.org/evento/reto-360-solidarios-2015>; las donaciones serán directamente destinadas a la Fundación Cudeca, estando a vuestra disposición el mostrar o no vuestro nombre y dedicar un comentario.

Si como particular deseas contribuir a la causa pero no puedes hacerlo económicamente, puedes seguir el transcurso del reto a través de la página de Facebook previamente mencionada, y esperarme o acompañarme en una o varias de las etapas; vuestra presencia y ánimo será un factor de gran importancia para el éxito del reto.

Como mencioné anteriormente en el apartado *compromiso ético*, con el Reto 360° Solidarios no busco beneficio económico de ningún tipo, pero si como empresa, además de colaborar, quieres apoyarme como deportista, podemos acordar una cesión de material para afrontar el reto; luciré con orgullo tu marca si contribuyes a hacer de este proyecto una realidad.

Pongo a mi disposición el vestuario que emplearé durante el transcurso del reto, así como la bandera con la que daremos la salida y llegada de cada tramo y etapa, y que usaré como estandartes visuales para dar a conocer la causa por todos los municipios que atraviese.

Igualmente me pongo a vuestra disposición para realizar un análisis del material o producto cedido una vez finalice el reto, siempre que disponga de libertad de redacción para expresar mi opinión sincera con respecto al uso del mismo y pueda publicar el artículo sin filtros.

Me esperan muchas horas ahí fuera, atravesando caminos que desconozco bajo todo tipo de condiciones, por lo que un aplauso, una palabra de ánimo, o incluso vuestra compañía, tendrán un valor incalculable.

Muchas gracias a todos por vuestra atención, espero que os haya gustado esta iniciativa y os haya predispuesto a colaborar.

Un saludo, Juan “El Corredor Errante”