



LOS 10.000 DEL SOPLAO

EL INFIERNO CANTABRO



2015

1. Introducción

Poco se puede decir de esta mega ruta conocida por todos los amantes del BTT, ya que con un sólo click en cualquier buscador hay decenas de crónicas y videos relatando lo duro que es. Yo quiero contar mi experiencia para animar a todo aquel que le guste el BTT a realizar posiblemente el mayor reto que se pueda poner en esta actividad, y es que más de 160 km y unos 5000 metros acumulados de subida en una sola jornada, es todo una hazaña.

Para ello deciros que me he preparado bastante más que para cualquier reto que he realizado hasta ahora, como Monegros o la Madrid – Lisboa el año pasado. Muchas horas de rodillo en casa y numerosas salidas con diferentes grados de dificultad para entrenar.

La aventura empieza desde el momento que subes al coche y pones rumbo al Soplaio. Durante el viaje no dejamos de comentar que nos vamos a encontrar, a ver si no llueve, que ropa llevar, a qué hora nos levantamos, se palpaba el nerviosismo de ser la primera vez de realizar esta ruta.

El viernes llegamos sobre las 6 de la tarde, y el pueblo estaba ya hasta arriba de gente, un ambiente increíble. Vamos a recoger los dorsales y nos compramos el maillot de la carrera. Yo prefiero que te dieran el maillot a los que finalizan y así lo llevas con más orgullo, pero está claro que es el negocio y prefieren cobrar los 30 euros antes que regalarlo a los Finisher.

Como no, las rigurosas fotos en la salida y con el monumento de la bici que está en el medio de la plaza. Este evento es como la fiesta patronal para el pueblo.

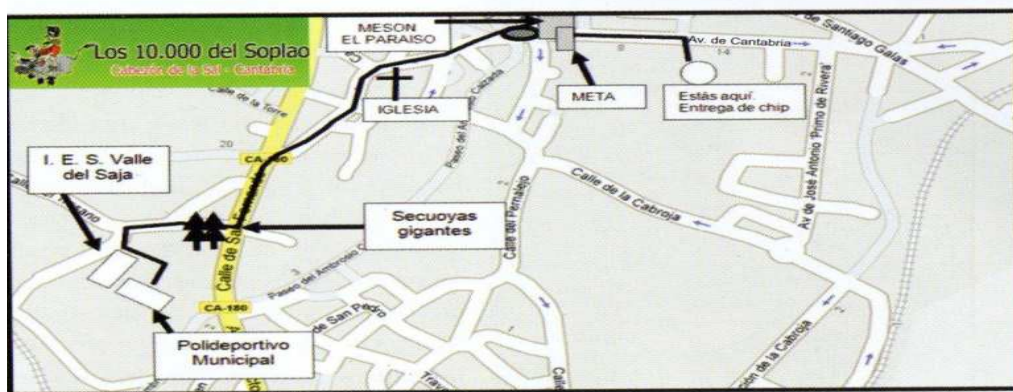


2. Como llegar

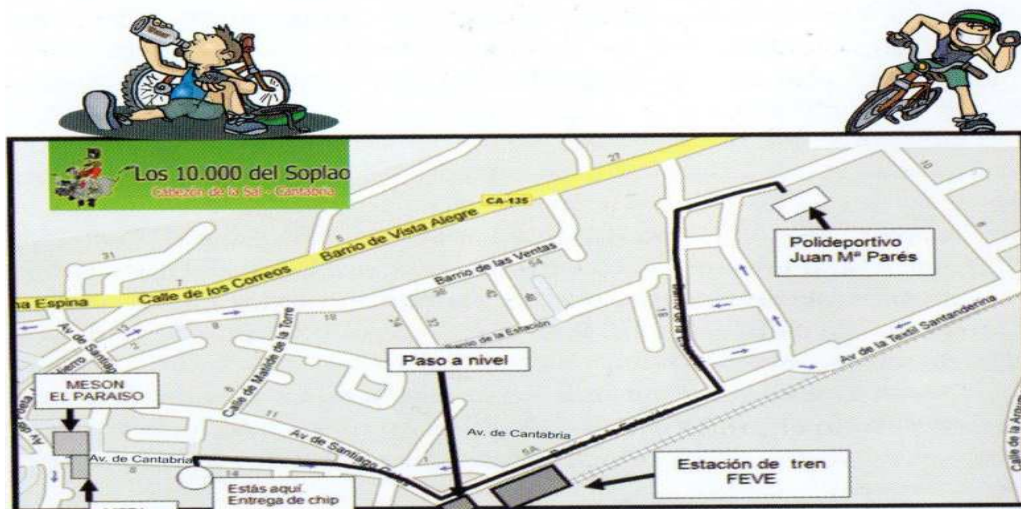
Desde Madrid hay dos opciones o por la carretera de Burgos A-1 o por la carretera de la Coruña A-6. Desde Pozuelo son casi los mismos kilómetros y a mi gusto mejor la Coruña por tener mejor el asfalto. Ambas llegan hasta Torrelavega y desde allí autovía dirección Oviedo.

3. Donde Dormir

Nosotros viajamos en nuestra autocaravana así que lo tenemos fácil en un parking de los habilitados en el pueblo y lo más cercano a la llegada para cuando lleguemos de la ruta estar cerca. Os adjunto mapa del pueblo con los parking habilitados. Nosotros estuvimos en el parking del Polideportivo Municipal, y habilitan los servicios y duchas del polideportivo.



Plano guía para llegar al Polideportivo Municipal



Plano guía para llegar al Polideportivo Juan María Parés

4. Perfil y tramos



- i. La Cocina
- ii. Monte AA, primer puerto con un inicio de unas rampas de casi del 20% después se suaviza.
- iii. El Moral, puerto largo pero sin rampas
- iv. Fuentes
- v. Oztava
- vi. Correpoco
- vii. El negro

5. Ruta

La salida es a las 8:00 de la mañana, si quieres no tener tapones en las primeras rampas imagino que hay que ponerse sobre las 7 en la salida. Nosotros llegamos a las 7:40 y tardamos unos 20 minutos en pasar por la salida y tuvimos numerosos tapones en las primeras rampas. La salida es espectacular música de ACDC a tope y cantidad de gente animando.

A los 5 km empiezan las subidas cortas pero con desnivel que supera el 10%. Hasta pasar la Cocina es un sube y baja, hay que tomárselo con tranquilidad que lo duro viene después. Todas las subidas por pista en buen estado incluso alguna asfaltada. La Cocina (km 21 al 24)

es una subida que esta algo rota y con mucha piedra, que si no tienes mucha gente se puede subir montado sin problemas.

La subida al **Soplao km 24 al 30 (6km al 7,5%)**, no representa ningún problema, se hace por asfalto e incluso a mi ritmo diesel cochinerero adelanto bastantes posiciones. Llego a lo alto del Soplao km 30 al avituallamiento y una mala noticia, me encuentro a mi compy Pedro que abandona por caída y lesión en la rodilla, no es nada grave pero esta prueba es tan dura que cualquier mínima cosa por pequeña que sea te deja sin opciones. Relleno el bidón de Aquarius, cojo bollitos, agua y a montar en la burra. En el descenso del Soplao encuentro la primera caída grave, equipo médico atendiendo al herido, ambulancia y helicóptero aterrizando para evacuarlo...Uff espero que no sea tan grave, pero me hace pensar que no merece la pena arriesgar lo mas mínimo en las bajadas para ganar 9 ó 10 posiciones.



El

El siguiente puerto **Monte AA km 39 al 47 (5,5km al 2,5% y 3km al 9%)**, con su cima en el **km 47**, lo hago muy cómodo a pesar que tiene varios tramos rompepiernas llego entero a la cima, siempre a mi ritmo diesel cochinerero. Descenso a **Ruente km 56** por pista a gran velocidad, que pasada, voy como las motos y disfrutando como un enano hasta que llago a otro tapón, este se forma para pasar uno a uno por el puente de Ruente, donde han colocado cámaras de foto y video para inmortalizar el momento, aprovecho el tapón para llamar a las sufridoras (mi hija: "papa ánimo lo vas a conseguir" y mi mujer:

"cariño no fuerces nada, si te ves cansado y no puedes ...déjalo"), contraposiciones que se me olvidan según oigo el jaleo de la gente de Riente dando ánimos "vamos campeones, ya queda poco", una frase hecha que he oído desde la salida... El pueblo está a tope y nos informan que a pocos kilómetros está el próximo avituallamiento. Gano un poco altura hasta **Ucieda km 61**, paro en avituallamiento para reponer plátanos y a por el primer puerto serio del Infierno Cantábrego, **El Moral km 61 al 74 (10km al 7% y 3km al 2%)**, este puerto con unos 12km marca mucho, se hace por pista forestal, pero me encuentro bien las piernas responden, voy muy redondo, encuentro cadencia y estoy mejor que al principio, las sensaciones son buenas, pienso en los entrenamientos que he hecho y me digo 'vamos parriba macho!!' ... Estoy rodeado de compañeros todos en fila india subiendo cada cual a su ritmo y como puede, hay gente animando, fotógrafos, y un helicóptero a mi derecha a pocos metros de mi cabeza suspendido como una libélula....la leche!!, esto parece serio y todo, es muy emocionante sentir todo esto...poco a poco sigo ganando altura a mi ritmo diesel cochinerero hasta completar el Moral!!, para mí el primer puerto decisivo. En este puerto vi cascar a muchos... Algunos subían andando, otros se daban la vuelta por fatiga con cara de dolor, otros estaban con calambres tirados en las cunetas gritando de dolor, esto parecía los caídos del ejército, en este puerto si no dosificas estas totalmente perdido. Paro para enfundarme abrigo para la bajada y hablo por teléfono con mi hermano que ya esta en Barcena Mayor ,

que maquina va genial de tiempo...



Desciendo de El Moral hacia Barcena Mayor, disfrutando a tope de la bajada y de las vistas que ofrece este paraje, totalmente impresionante... La bajada muere en la carretera que va a Barcena Mayor donde me espera avituallamiento, son casi las 3:00 y tengo un hambre que estoy deseando llegar... Para sorpresa mía me esperan los peores momentos del Soplao. Llego a **Barcena Mayor km 86** y me encuentro con mi compy Samuel, abandona, no puede más, un jarro de agua fría para mi moral, ha empezado a subir el siguiente puerto y ha cascado..uff. Me dirijo al avituallamiento y se han terminado los bocadillos solo les queda pan sin nada, bollos y plátanos... Vaya tela. La bici me da problemas el buje trasero suena, intento arreglarlo en un puesto mecánico pero me dicen que tiene holgura y no pueden hacer nada... Me encuentro con otro compañero del grupo que también se llama Samuel en el puesto mecánico y decido seguir camino con él. Nos montamos en la burra y a por el segundo puerto decisivo del día, **Fuentes km 86 al 102 (16km al 4,8%)**. Este puerto tiene 16km, largo, largo, largo de narices, empiezo a subir el puerto y empieza la cosa a atragantarse, las piernas no van, no me encuentro cómodo, me pongo de pie sobre la bici, vuelvo a sentarme, no encuentro cadencia, piñón arriba, piñón a bajo, el cuádriceps lo noto fatigado, el gemelo cargado, y los aductores se me están empezando a montar... La cosa se pone

muy mal, mi compy se empieza a despegar, no voy, no voy, no voy!!!
... Decido tomar la mejor decisión...parar para estirar antes que todo vaya a peor, desenfundarme ropa para enfriar un poco, beber acuarios, volver a estirar 10 minutos, tomar 2 plátanos para subir el potasio ymi "AS" en la manga, los Súper Geles que me ha traído mi compy Pedro... No soy muy amigo de tomar estos geles, en mis entrenamientos y salidas rara vez he tomado alguno pero aquí es más que necesario para poder tener opciones para acabar. Tras toda la parafernalia, monto con mucho miedo en la burra, pensando que ya he cascao, empiezo a ritmo diesel supercochinerero, y las piernas empiezan a responder, en pocos minutos encuentro cadencia, las piernas se descongestionan, los aductores se descargan...los milagros existen, me encuentro cómodo y sigo ganando altura, parece que todo va sobre ruedas, la dieta de hidratos funciona por el momento...Genial lo estoy consiguiendo, 2 horas para coronar Fuentes, conseguido!!! Otro hueso fuera. Estoy en zona más alta de la ruta a 1280 metros según el altímetro, el tiempo a empeorado cumpliendo las predicciones a estas horas de la tarde. Hay mucha niebla tanto que me chorrea agua el casco y el corta vientos, las gafas me las he quitado y me preparo para la bajada con precaución, pero antes tomé mi 2º Gel...Empieza a llover y a granizar en la bajada, poco a poco voy descendiendo, el buje trasero me sigue sonando cada vez más, espero que no se rompa...las piernas y cansancio controlado, tengo gasolina o mejor dicho gasoil por el ritmo que llevo para más ...desciendo hasta unos 820 metros para empezar a subir el penúltimo puerto **Ozcava km 108 al 115 (3,5km al 7% + 3km al 5%),**. Este puerto lo ataco con ganas, tengo buenas sensaciones y empiezo a buen ritmo, adelantando a uno, a otro, a otro, sigue lloviendo incluso agua nieve, pero no me importa estoy hasta disfrutando del momento, todo un lujo a estas alturas de la ruta. Otro avituallamiento y este me bien de lujo, tomé mi 3º Gel, 1 plátano y llevo nuevamente la bici para el buje y con un poco de aceite todo solucionado...parece que todo se pone a mi favor. Continúa ganado altura nuevamente hasta Alto de la Venta del Mastajo, donde empieza un largo y divertido descenso por pista forestal, que enlaza con una carretera con unas zetas en bajada donde había otro accidente bastante serio, ambulancia y médicos atendiendo al ciclista, Uff !,La carretera estaba muy peligrosa por el agua y nuevamente aflojo en la bajada ...esta carretera enlaza con la carretera que viene de Barcena Mayor hasta Correpoco. En

Correpoco km 129 deja de llover y menos mal, porque en Correpoco hay una zona bastante técnica con muchas piedras y barro que nos obliga a todos a bajar de la burra, más que nada por miedo a rajarse la cubierta y tener que abandonar después de tanto esfuerzo. Dejo atrás esta zona para ir al último avituallamiento situado en **Renedo de Cabuerniga km134**, donde monto las luces, tomo 1 plátano, tortilla de patata, acuarios, un par de bollitos y mi 4º Gel, espero que la tripa me aguante, jejeje!. Me encuentro bien con gasoil y con ganas de afrontar el **Negreo km135 al 141 (6km al 9,5%, con rampones del más del 25%)**. Este puerto de 6km es muy muy duro, las primeras rampas las afronto a molinillo, pero en pocos metros la cosa se complica, la bici se levanta y hay zonas al 25% con piedras que se me hacen imposible, los que van andando van más rápido que yo y haciendo menos esfuerzo así que tomo la misma opción... Es totalmente desmoralizador mirar para arriba, las rampas ganan altura en proporciones agigantadas, pero poco a poco voy ganando altura, montando en la bici donde suaviza un poco las rampas. Tardo más de 1h y media en hacer los 6 km de este infierno y os aseguro que no me adelantó nadie en toda la subida ni yo adelanté a nadie, este puerto es descomunal y más a estas alturas de la carrera con más de 140 km y más de 4500 de desnivel acumulado en las piernas...pero la alegría me invade sabiendo que esto termina con el Negreo. Llego a lo alto del Negreo km 141 y la emoción me puede, sin perder un segundo empiezo a bajar con las luces puestas a tope , y noto que recorre por mi mejilla unas gotas de agua que salen de mis ojos hasta las orejas, estoy muy emocionado sabiendo que tan sólo me quedan dos rampas de subida de 1,5 km, las afronto con ganas , me pongo de pie en la bici para subir a tope, me encuentro genial con fuerzas y disfrutando de la bajada a tope. Adelanto a muchos bajando por la pista forestal, este es mi terreno en Madrid hacemos todo el invierno rutas nocturnas y estoy muy acostumbrado a rodar rápido de noche, en poco rato me encuentro en Riente km155 para afrontar los últimos 7 kilómetros hasta meta. Estos me saben a gloria, sigo a buen ritmo y empiezo a meter piñones para adelantar y adelantar a todos lo que me encontraba , increíble estoy acabando y me encuentro con las piernas y el cárdio perfecto, me enfilo para cruzar la línea de meta entre aplausos y gritos y por los altavoces de la organización resuena mi nombre: "TiTo BTT, Soplao Completado" ...otra vez las mejillas

mojadas por la emoción, la leche esto parece Candy Candy!! Por fin estoy en ***Cabezón de la Sal km 162 con 4850m....***

6. Consejos

- Si el alojamiento lo tenéis fuera de Cabezón el sábado madrugar porque los parkings son pequeños y hay mucha gente. Antes de las 7 de la mañana el nuestro está lleno.
- El viernes ir a ver la salida de la ultramaraton a las 11 de la noche, realizan una danza ancestral y es un espectáculo. Ir con tiempo porque está la plaza del pueblo a reventar y lo mejor estar cerca para verlo bien.
- Los avituallamientos están muy bien tanto en comida como bebida así que llevar lo justo de geles y barritas para no ir muy cargados.
- Llevar el foco porque como vayas justo se te hace de noche seguro, a nosotros a las 21:30 tuvimos que poner el foco.
- Llevar ropa de abrigo porque el puerto de fuentes sube a 1.300 aprox y la bajada puede hacer frio. También el chubasquero porque en el norte ya se sabe. Yo soy de la opinión mejor que sobre que no que falte.