

PALLOZA: “El amor por practicar deportes de montaña”

Natalia Vidales Escapa

RESUMEN: Elaboración de un reportaje periodístico escrito sobre el trail running, pasando por los orígenes del deporte hasta los testimonios más personales. En este reportaje he querido centrarme en mis dos lugares favoritos, León y Gran Canaria, para que todo usuario que lo lea se acerque a los grandes montañeros e importantes carreras que hay en ambos lugares.

KEYWORDS: trail running, reportaje, revista, León, Gran Canaria, Manuel Merillas, paisaje nacional, carreras, atletismo

Trabajo Fin de Grado – Curso 2023-2024

Convocatoria: Febrero 2024

Tutor: Prof. Juan Martín Quevedo

Doble Grado en Lengua y Literatura Española y Periodismo

Campus de Fuenlabrada

Universidad Rey Juan Carlos, URJC

*A mi padre,
por siempre esperarme en la meta*

ÍNDICE

Índice	4
Objetivos	11
Título	14
Preproducción	15
Producción	22
Postproducción	23
Conclusiones	24

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo está impulsado por el aumento de las carreras por montaña, y lo poco reflejado que está en los medios de comunicación. Así, me ha parecido una buena oportunidad para visibilizarlo en un reportaje escrito. Las carreras por asfalto han estado en su apogeo, pero desde hace unos años se han ido buscando lugares alternativos donde llevar a cabo esta actividad deportiva: desde el desierto al bosque. Este deporte lo que busca es estar en contacto con la naturaleza y, ayuda a revivir rutas que parecían olvidadas para llenarse de *trail runners* dispuestos a explorar estas sendas.

Antes de comenzar el cuerpo del trabajo, me parece importante definir algunos conceptos sobre el *trail*. Como una gran aficionada a las letras, creo que es interesante hacer hincapié en que este deporte es de los más tradicionales, pero no tenía nombre, es decir, no había un vocablo homogéneo para referirse a él. El concepto “*trail running*” es definido con exactitud por la International Trail Running Association (ITRA): “el *trail running* es una carrera pedestre abierta a todos, en entorno natural (montañas, desierto, bosque, llanura...) con el mínimo asfalto posible (no debe superar el 20% del recorrido total). El camino puede ser variado (caminos, senderos, pistas...) y la ruta debe de estar debidamente marcada. La carrera será idealmente, pero no necesariamente, en autosuficiencia o en semi autosuficiencia y se llevará a cabo con respeto de la ética deportiva, la lealtad, la solidaridad y el medio ambiente” (AETRAIL 2016). Por lo tanto, este concepto se debe a la necesidad de internacionalización de esta disciplina, por lo que se optó por un anglicismo, lo que hará que no sea necesaria una palabra patrimonial en cada idioma: “*trail running*” es un término especializado de forma global. Y, aunque este término hace referencia a todas las carreras fuera del asfalto, me voy a centrar en las carreras de montaña.

Nos sorprende que el término se haya integrado únicamente en inglés: lo más lógico sería que se hubiese cogido del idioma propio de cada país. La razón por la que se ha optado por este idioma es por la necesidad de internacionalización de esta actividad deportiva, y lo más fácil era recurrir a un anglicismo: no es necesario recurrir a una palabra patrimonial distinta y propia de cada lugar: en cualquier parte del planeta podemos reconocer el *trail running* con la misma palabra y conocemos su significado sin necesidad de más explicaciones.

El *trail* ha crecido exponencialmente desde la década de los noventa hasta nuestros días. En el siglo XXI, el crecimiento es innegable, lo podemos comprobar en la actualidad donde cada fin de semana del año se celebran multitud de carreras de montaña en todo el mundo y su popularidad sigue en auge en todos los espacios del planeta. Este aumento tan evidente de las carreras de montaña y la creciente afición al *trail running* es lo que ha despertado la necesidad de crear un medio que responda a las necesidades de los aficionados al deporte y la montaña.

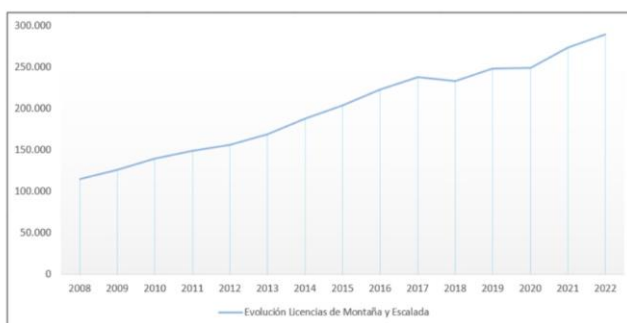
Sin embargo, el crecimiento del deporte en contacto con la naturaleza ha sido exponencial, sobre todo, a raíz de la pandemia COVID-19. Las carreras en asfalto aportan cosas muy distintas a las carreras en montaña. Correr por montaña nos aleja de la contaminación y el ruido de las ciudades, así bien, este deporte hace que las personas contacten con la naturaleza de una forma muy especial.

Además, he acudido al Anuario de Estadísticas Deportivas (Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte) para justificar mi proyecto de forma cualitativa. Nosotros nos centraremos en las modalidades deportivas que se enmarcan en la categoría Montaña y Escalada, donde viene incluido el *trail running*. Así, hay que tener en cuenta que todos estos datos incluyen a más deportes aparte del que estamos estudiando: podemos encontrar datos poco precisos porque son diez modalidades deportivas las que se incluyen en esta categoría. No sabemos con certeza qué licencias pertenecen al *trail running*. Aunque, sí sabemos que la práctica de senderismo y montañismo pasó del 10,5% al 31,9% entre los años 2013 y 2015; y las carreras a pie pasaron del 23% al 30,4% entre el 2010 y el 2015: esto, representa un aumento en la participación en carreras de montaña.

El número de licencias de deportes de montaña ha crecido entre los años 2014 y 2017, y podemos observar un pico elevado en 2021 tras la pandemia, como se comentaba anteriormente. Podemos afirmar que el confinamiento provocó un aumento de montañeros y, que el número de licencias solo ha decrecido en 2018.

El Consejo Superior de Deportes ha recopilado una serie de datos y, concluye que el número total de licencias federadas deportivas fue de 4.107,3 millones, de las cuales 289.605 son de deportes de montaña. Por consiguiente, las licencias de montaña representan un 7% del total de licencias deportivas.

Años	Nº Licencias	Variación anual	Distr.%
2008	115.061		3,4
2009	125.631	10.570	3,6
2010	139.325	13.694	4,0
2011	148.592	9.267	4,2
2012	155.940	7.348	4,5
2013	169.188	13.248	5,0
2014	188.292	19.104	5,6
2015	203.860	15.568	5,8
2016	222.556	18.696	6,2
2017	237.825	15.269	6,3
2018	233.161	-4.664	6,0
2019	248.406	15.245	6,3
2020	248.983	577	6,5
2021	273.549	24.566	7,5
2022	289.605	16.056	7,1



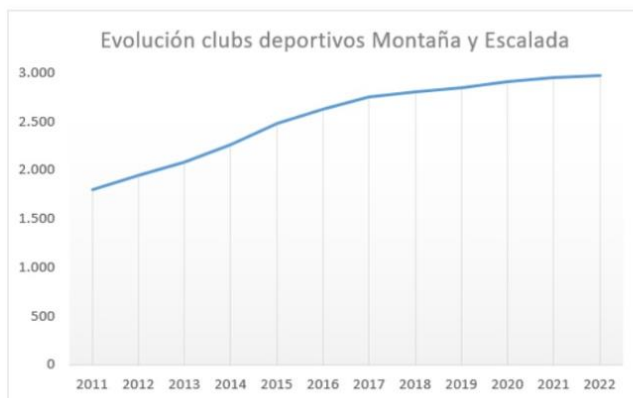
El crecimiento positivo de las licencias federativas va en consonancia con el aumento de clubes deportivos de montaña y escalada que pasaron de 1801 en 2011 a 2976 en 2022.

Además, hay que mencionar las empresas y asociaciones que se dedican a las carreras de montaña para que sea un deporte más respaldado a nivel mundial y en concreto, en el territorio nacional. La Asociación Española de *Trail Running* (AETRAIL) es la asociación más relevante del mundo para la disciplina del *trail running*. Tiene como objetivo promocionar esta destreza en nuestro país. Es una agrupación sin ánimo de lucro e independiente que se encarga de impulsar este deporte a nivel nacional. Nos resulta muy interesante porque cualquier persona puede incluir su experiencia en distintas carreras de alta montaña que pueden ser muy útiles para el resto.

Por otro lado, en España, han surgido numerosas empresas que se dedican al *trail* debido al crecimiento del deporte. Toda carrera tiene un organizador que puede ser una persona individual o una entidad indistintamente. Las empresas que se dedican a esta disciplina cada vez son más numerosas y son las encargadas de promocionar e impulsar las carreras populares de montaña.

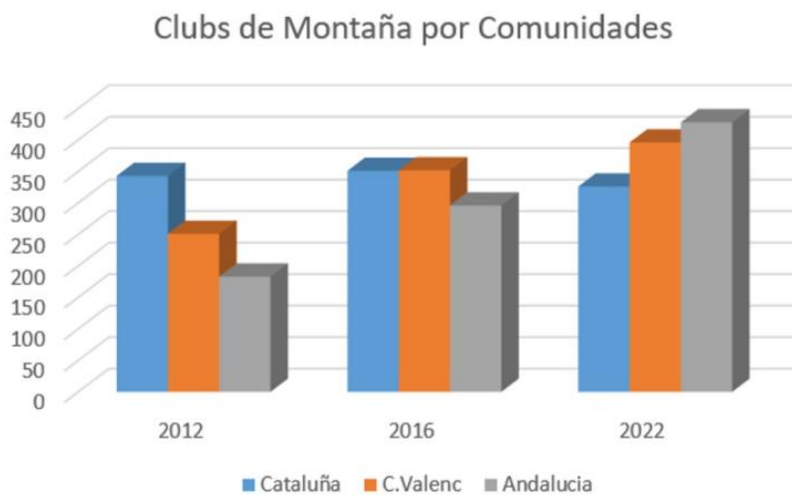
Así bien, con estos datos referentes a la parte más burocrática y empresarial podemos sesgar un estudio que nos confirma que el *trail running* es un deporte que no solo tiene adeptos como aficionados, sino que tienen un seguimiento por parte de empresas y asociaciones que hacen que sea mucho más fácil llevar a cabo este deporte. Y, es que hasta hace 15 años no había casi carreras de montaña en este país y ahora hay más de una y de dos por pueblo, barrio y ciudad.

Año	Nº Clubs	Incremento
2011	1.801	
2012	1.949	148
2013	2.083	134
2014	2.263	180
2015	2.475	212
2016	2.631	156
2017	2.748	117
2018	2.807	59
2019	2.845	38
2020	2.909	64
2021	2.950	41
2022	2.976	26



Como menciono a lo largo de todo este documento y como se puede observar en mi reportaje, me centro en dos territorios muy concretos: Gran Canaria y León, me parece interesante saber cuáles son las provincias que capitanean este deporte, tanto en clubes como licencias desde el año 2012 hasta 2022.

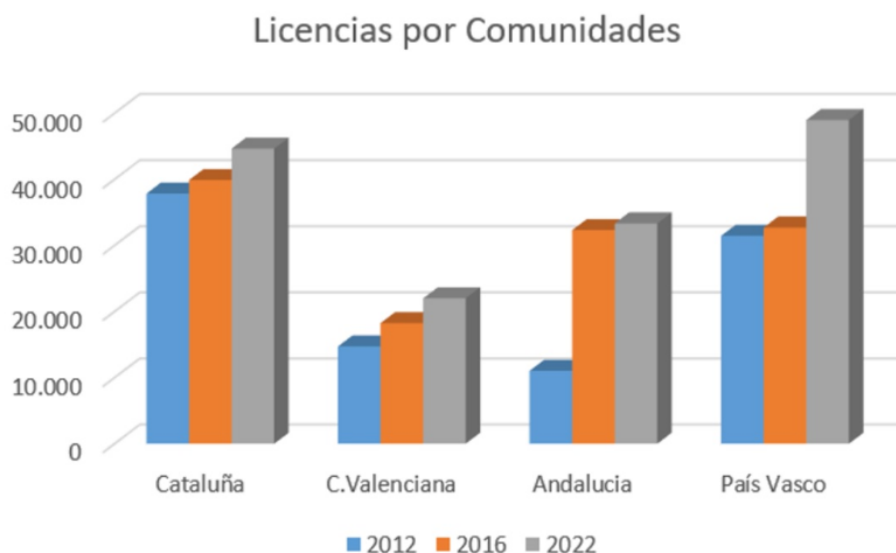
En 2012, Cataluña lideró en número de clubes con 343, seguida por la Comunidad Valenciana con 251 y Andalucía con 183. Mientras que, en 2022 Andalucía lideró el ranking con 428 clubes, Comunidad Valenciana con 396 y Cataluña con 326.



Nos parece curioso que en el ranking anterior la cuarta plaza la ocupe el País Vasco, ya que cuenta con el mayor número de licencias y, en contraposición la Comunidad Valenciana que tiene el mayor número de clubes cuenta con menos licencias federativas.

Asimismo, no se respalda mi decisión de enfocarlo a dos territorios que no forman parte de esta clasificación porque no son las comunidades en las que más federados y clubes hay. Sin embargo, mi decisión respecto a los lugares que quería que se

representasen es puramente personal porque yo como corredora son los lugares que frecuento y donde más feliz me siento practicándolo.



Otros datos de los Anuarios de Estadísticas Deportivas es curioso observar la relación entre la práctica de carrera a pie, *running* o marcha y otras modalidades deportivas: entre los años 2015 y 2022, aquellos que practicaron carreras a pie también practicaron otros deportes que se complementan muy bien como el ciclismo, senderismo, montañismo o natación.

Otro dato que he extraído es el porcentaje de alumnos vinculados a enseñanzas relacionadas con el deporte. Sin que sea una sorpresa, el primer lugar lo ocupa el Grado Medio de Fútbol con un 45,5% y, el Grado Medio en Deportes de Montaña y Escalada ocupó el segundo lugar con un 13,3%. La diferencia entre la primera y la segunda posición es muy alta, pero no deja de ser un logro importante estar en el pódium y, afirmamos que este reportaje se puede dirigir a los estudiantes de menor edad.

¿Pero desde cuándo hemos oído hablar de *trail running* como deporte? La referencia más antigua a este deporte la encontramos entre los años 1040 de la nueva era donde se llamaban *fell faces*; aunque en América el *trail running* data en 1904 cuando algunos corredores de San Francisco hicieron una apuesta de quien correría más rápido desde Dipsea Inn hasta Mount Tamalpais: fue tan exitoso que al año siguiente organizaron el primer campeonato en esta disciplina llamado *Cross Country Run*. Hoy en día, se conoce como *Dipsea Run* y ha pasado a formar parte de las carreras de larga distancia

pioneras que dieron forma al mundo del running para las siguientes generaciones de Estados Unidos y, sobre todo, pusieron esta modalidad deportiva en el foco a nivel mundial para los aficionados a los deportes de montaña (*Los Orígenes del trail running*, s.f)

No obstante, tenemos las primeras referencias de *trail* en la Península Ibérica las encontramos en el siglo XX. En el País Vasco, se celebraban carreras en las que los participantes iban por parejas para ascender en el monte atados de las manos (*Los orígenes del trail running*, s. f.). En 1916, encontramos las primeras referencias a estas carreras cuando se organizó la primera prueba de la que hay constancia porque está datada. El recorrido era circular de Cercedilla-Siete Picos-Cercedilla. Este acontecimiento fue el que dio pie a que las sociedades montañeras comenzasen a organizar carreras en la montaña (*Los orígenes del trail running*, s. f.). Finalmente, el club Peñalara fundará la Copa de Hierro: se le otorgaba un premio al corredor que ganase la prueba en dos ediciones consecutivas o en tres alternas. Así, hasta 1935 fueron surgiendo nuevas pruebas en la sierra de Guadarrama; en 1936, con el inicio de la Guerra Civil, desaparecieron estos eventos durante cincuenta años; en 1986, regresó el circuito de carreras a la sierra de la mano del club deportivo el Banco de España que organizó el *Cross de las Dehesas* (*Los orígenes del trail running*, s. f.).

Además, considero que es relevante hacer una clasificación de las carreras de montaña dependiendo de la distancia:

- Hasta los 42 kilómetros: *trail*
- Desde los 42 a los 69 kilómetros: *trail ultra media*
- Desde los 70 hasta los 99 kilómetros: *trail ultra larga*
- Más de 100 kilometross: *trail ultra súper larga*

Así bien, debemos hacer un estudio sobre las personas que practican este deporte y por qué sería interesante este reportaje para ellos. Por consiguiente, debemos centrarnos en sus intereses y lo que más les gustaría leer; aunque es importante que atendamos a los intereses de sectores minoritarios en este deporte para poder establecerles como parte de nuestros lectores.

Para conocer el perfil de los corredores de montaña, hemos acudido a los datos que aporta el “Anuario de Estadísticas Deportivas 2022” publicado por la División de Estadística y Estudios de la Secretaría General Técnica del Ministerio, que recoge una

selección de los resultados estadísticos más relevantes en el ámbito deportivo. De este anuario de estadísticas, nos centraremos en dos federaciones: a) Real Federación Española de Atletismo y b) Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

En 2021, hubo un <2,4% de licencias federadas de atletismo y un 7,5% en deportes de montaña y escalada: supone un aumento respecto a las de 2020. De estas licencias de atletismo, un 56,3% son de hombres y un 43,7% de mujeres, mientras que en las licencias de montaña hay más desigualdad entre ambos sexos, un 64,7% de hombres federados frente al 35,3% de mujeres federadas. Además, hacemos esta distribución por clubs deportivos federados, en atletismo un 1,7% y en deportes de montaña un 3,9%.

También, tenemos que centrarnos en un dato muy importante referente a la edad. Hace unos años, la carrera de montaña estaba orientada a personas de una mediana edad, pero en los últimos tiempos se ha extendido a personas que practican este tipo de deporte desde una edad mucho más temprana. No obstante, creo que el deporte y la forma de vida saludable ha ido ganando terreno en la sociedad, por lo tanto, todos los deportes están presentes en la vida de las personas de forma temprana, ya que se ha conseguido una conciencia sobre esto en la sociedad. Así bien, tenemos un abanico de edades muy amplio para cubrir con nuestra revista, por lo que debemos hacer artículos que incluyan a todos independientemente de sus condiciones: el único requisito debe ser que te guste el *running* y la montaña.

Por consiguiente, lo que queremos conseguir con este reportaje es que sea un artículo que apoye la diversidad y sea totalmente inclusivo. Tenemos que conseguir abarcar a todos los sexos, edades y condiciones, sin importar los tiempos y la forma de practicar este deporte.

Y, entonces ¿para quién está hecho el *trail*? Pues es sencillo, para toda persona a la que le gustan los retos. Este deporte hace que las personas lleven su cuerpo al extremo consiguiendo sensaciones que no se pueden adquirir con otros. Los deportes considerados “de riesgo” son cada vez más populares entre las personas, porque gusta esa sensación de adrenalina. Por ello, esta actividad es perfecta para los amantes del riesgo y la naturaleza.

El *trail* es un deporte sacrificado que ayuda a proponerse objetivos a corto y largo plazo. Es una actividad que requiere un plan de entrenamiento por la montaña y, sobre todo, tener en cuenta factores que nos influyen en otro tipo de deportes. Asimismo, lo más

importante para practicarlo es siempre ir acompañado y bien equipado para no sufrir consecuencias fatales.

La equipación para el *trail* es bastante sencilla y económica, ya que se practica en el entorno natural. Son necesarios materiales básicos como ropa deportiva, que se adapten al clima que esperamos, y unas zapatillas con tacos adecuadas a nuestra condición física. Tampoco, debe faltar un frontal si prevemos que se puede hacer de noche, y llevar una manta térmica para imprevistos. En cuanto a suministros, aunque no sean carreras de autosuficiencia, es necesario llevar agua y alimento, aunque haya avituallamientos en el camino. Por último, es recomendable llevar un chubasquero, una gorra y gafas de sol (AETRAIL 2016). Por lo que, podemos concluir que es un deporte con el que no necesitas un material específico y que está al alcance de todo el mundo, pero es necesario ser previsor, sobre todo, con los agentes meteorológicos adversos.

No obstante, como ya he mencionado anteriormente, para todos los practicantes de *trail* lo más importante es llevar a un compañero. Es un deporte individual, en el que es indispensable ir acompañado por si hay algún suceso que se escape de nuestro alcance. Adicionalmente, en las carreras organizadas se pide como indispensable llevar un móvil con batería por si te sales del camino.

Por consiguiente, no se requiere un presupuesto demasiado alto para poder practicar este deporte. Así, cualquier persona puede iniciarse en el mundo de la montaña con un presupuesto mínimo, ya que hay diversidad de marcas especializadas con un coste medio-bajo.

2. OBJETIVOS

Nuestro proyecto tiene que establecer unos objetivos realistas que nos ayuden a crecer y a mejorar, por lo que debemos establecer algunos parámetros. Estos objetivos tienen que estar planteados en una línea temporal: corto, medio y largo plazo.

Los objetivos SMART sirven para enfocarlos (think SMART). Los objetivos deben centrarse en lo concreto, en lo que queremos conseguir con nuestra reportaje, en nuestro caso llegar a un determinado público que practique deportes de montaña. Deben ser medibles, estos objetivos deben ser medidos de manera objetiva, quiero contactar con deportistas montañeros reconocidos para llegar a una mayor audiencia por su atractivo. Deben ser viables, acordes con nuestros recursos y conocimientos, si es viable contactar

con ellos para contar con su participación, ya que la mayoría cuentan con redes sociales de contacto. Unos objetivos que sean relevantes, llevar a estos corredores sería importante porque me ayudaría a acercarme al público que esté interesado en leer este tipo de artículos periodísticos. Tienen que enmarcarse en un determinado tiempo, para que se lleven a cabo en un marco temporal concreto, y podernos plantear sacar otro tipo de reportajes deportivos desde otro tipo de enfoque, pero todo acaba dependiendo de las adversidades que nos encontremos. Asimismo, mi objetivo es aumentar la presencia de mi medio en distintas carreras reconocidas en el plazo máximo de un año.

A partir del objetivo nos vamos a marcar las acciones. Por lo tanto, tenemos que medir esto mediante el método Google: nos marcamos unos objetivos que deben tener una correspondencia de resultados clave. Así bien, medir las acciones que estamos llevando a cabo y si están teniendo una repercusión positiva. La manera de medir estos objetivos que me he propuesto es mediante los KPI, los marcadores claves de desempeño. Son marcadores concretos que nos van a permitir medir los objetivos abstractos. Son unos objetivos menos definidos y es a la hora de establecerlos cuando los concretamos.

Mi principal objetivo va a ser lograr el mayor alcance de lectores e ir haciendo un efecto cadena para que llegue al público más amplio posible, por lo que podría medir el número de visitantes que recibe mi reportaje, aunque sería interesante saber de dónde vienen y si realmente están consumiendo mi contenido, es decir, eliminar la tasa de rebote.

Otro de mis objetivos es tener a lectores realmente interesados en el tema, y que estén pendientes de distintas publicaciones sobre *running*: tengo que conseguir llegar a personas que se dediquen a esto. No que solo sean lectores de una vez, sino que entren y se queden a leerlo. Así, uno de los KPI puede ser medir el tiempo promedio que pasan los lectores en sus visitas a la revista,

Un objetivo a nivel cualitativo para el intento de mejorar puede ser mi mayor implicación para tener más conocimiento sobre carreras importantes en el mundo o clasificaciones, sin olvidarnos de América Latina, ya que es un público al que me gustaría llegar, y a medida que aumente mi conocimiento cuando comparta la nueva información lo podré medir a través de comentarios positivos.

Lo más importante es que hagamos un seguimiento de nuestro público objetivo. Por eso, nos proponemos con este trabajo llegar a un sector que está menos trabajado

como es el latinoamericano o femenino, por lo que debería adaptarme a las inquietudes de mi público potencial.

Por eso mismo, estamos asumiendo un coste que decidimos asumir para poder diferenciarnos de nuestra competencia. Este coste nos puede compensar porque se verá reflejado en la seguridad y una mejora en nuestro público.

Los planes a largo plazo están definidos por donde queremos posicionar nuestro reportaje. Me gustaría que fuese un artículo de referencia en el mundo del *trail running* y el periodismo deportivo en el mundo hispanohablante. Los planes a medio plazo van a estar vinculados a tomar medidas directas o indirectas que garanticen la sostenibilidad del proyecto: debemos trabajar el posicionamiento SEO para aparecer bien situados en las búsquedas de Google. Y, a corto plazo consistirá en aprender qué medidas concretas vamos a implementar para llegar a nuestro medio plazo, así adaptaremos nuestro contenido que resulte más interesante porque lo hemos medido.

Con este reportaje, quiero dar voz a los corredores de montaña y, que puedan tener un espacio seguro en los medios, e incluso llegando a hacer sombra a los deportes mayoritarios.

He creído necesario dividir los objetivos de mi reportaje periodístico en tres grandes grupos:

a. Objetivos a largo plazo: la posición del reportaje sea una referencia en el mundo deportivo y, a raíz de este llegar a más medios, e incluso hacer más reportajes en medios de referencia

b. Objetivos a medio plazo: aumentar el alcance y visibilidad del reportaje gracias a las redes sociales, podrá ayudar que lo compartan conocidos *trail runners*

c. Objetivos a corto plazo: trabajar el posicionamiento SEO de nuestro proyecto y saber qué queremos transmitir (qué hará que quieran leer nuestro reportaje: palabras clave) y poder diferenciarnos de otros trabajos sobre *trail*

El planteamiento de este proyecto se enfoca desde una perspectiva bastante práctica: contar experiencias de corredores de montaña desde su punto de vista. Así, nos ayudará a entender cómo puede cambiar la vida de las personas que practican este deporte. Así bien, conseguiremos que el aumento de la práctica de este deporte vaya de la mano con su representación en un medio escrito.

¿Por qué un reportaje escrito sobre *trail running*? El objetivo de hacer este reportaje es visibilizar a los corredores de *trail*, y dar consejos sobre para los más experimentados. Este reportaje tiene pretende ser inclusivo y que tengan cabida distintos perfiles de corredores (sexo, edades, experiencia...): es una actividad apta para cualquier persona que se le proponga.

Otro de los objetivos que me he planteado desde que surgió la idea de este trabajo, es visibilizar caminos y lugares de la España olvidada. Como hemos mencionado, son recorridos que existían desde la antigüedad, pero el *trail* ha ayudado a que se reactiven.

También, me gustaría abordar todo desde la perspectiva de la sostenibilidad y el medio ambiente. Es necesario, tener en cuenta que realizar carreras seguras con intereses económicos de por medio y asegurar la sostenibilidad es muy difícil, sin embargo, se llevan a cabo medidas para poder salvaguardar los parajes naturales. Por ejemplo, en la *Gran Trail Picos de Europa*, en la parte de la Ruta del Cares está prohibido correr para no desgastar el terreno.

3. EL TITULO DEL REPORTAJE

Siempre he tenido claro el título del reportaje desde que elegí el tema, porque hace alusión a mis raíces y, sobre todo, a la naturaleza. Así, he decidido nombrarlo como “Palloza: el amor por practicar deportes de montaña” porque es un nombre que representa muy bien la naturaleza del norte con esta construcción montañosa típica del norte peninsular y, lleva implícito el arraigo cultural.

Primero, debo explicar que significa “palloza”, ya que es lo más llamativo del título. La RAE define estas construcciones como: “construcción en piedra, de planta redonda o elíptica con cubierta de paja, destinada en parte a vivienda y en parte al ganado”. Quería que mi proyecto representase al norte y sus montañas, de ahí este nombre.

Segundo, creo que este deporte surge en personas que viven en sintonía con la naturaleza y ganas de explorarla. Si se tratase de solo “amor por el deporte”, elegirían otros sitios para practicarlo que fuesen más fáciles de dominar. Este deporte es la vía de escape de muchas personas que están agobiadas por las grandes ciudades y su rutina, y necesitan contacto con la naturaleza.

Finalmente, este título es una mezcla del arraigo a mi tierra y sus construcciones que contrasta con el amor del ser humano por la naturaleza y aprender a convivir con ella.

4. DESARROLLO DEL PROCESO DEL TRABAJO

4.1 PREPRODUCCIÓN

Siempre tuve claro que mi TFG de periodismo estuviese enfocado desde un punto de vista práctico y que estuviese relacionado con el deporte que ha marcado mi vida, el *running*. En un principio, no sabía cómo enfocarlo, y finalmente me decanté por llevar a cabo este reportaje escrito.

Primero, hice una lista de las personas a las que me haría ilusión entrevistar: algunos me contestaron y otros no. No obstante, conseguí la entrevista que más ilusión me hacía, la de Manuel Merillas. A continuación, comencé a elaborar el guion de cada una de las entrevistas, así como la elección de imágenes, tanto de archivo como propias.

He estado realizando una tarea de documentación sobre este deporte. Ha acudido a libros y reportajes, tanto escrito como audiovisuales. Por ejemplo, he utilizado el reportaje de la Transgrancanaria para informarme sobre esta carrera insular o el reportaje de Manuel Merillas en el que cuenta un poco su vida.

En primer lugar, realicé la entrevista de Sergio Sánchez, ya que tengo la suerte de compartir ciudad natal con él. Quedamos en una cafetería y me contó toda su trayectoria como olímpico. Y, aunque él se dedicase profesionalmente al atletismo *indoor*, me parece un punto de vista muy interesante, además, en la actualidad, hace carreras de montaña y alcanzó el primer puesto en la Transcandamia. Aquí las declaraciones que me dio y de las que he extraído numerosas declaraciones para incluir en la redacción del reportaje:

1. ¿Cómo es pasar de correr en asfalto a correr por la montaña?

Un corredor de pista tiene mucha velocidad, mucho ritmo de carrera, mucho más que uno de *trail*. Esto tiene dos cosas muy buenas y alguna mala: las buenas son que en cuanto coges una zona llana, puedes meter mucha distancia al resto y, la parte mala es que llega un momento que te explotan las piernas porque hay que estar acostumbrado a un ritmo más lento y con más distancia, entonces tienes que entrenarlo y, olvidarte de tanto ritmo de carrera y... saber que es muy duro. Tenemos mucha ventaja con respecto a ellos, respecto a los corredores de *trail* les podemos ganar, pero hay que ser conscientes de que son muchos kilómetros, muchas subidas, muchas bajadas, y las piernas tienen que aguantar. Entonces, en mi caso, bueno tenía tanto margen respecto a los demás que podía ganar casi sin entrenarlo. Para ir a ganar en *trails* y grandes carreras importantes, yo creo

que debería seguir un entrenamiento muy específico y, hasta el día de hoy no lo he seguido, pero voy a empezar a seguirlo porque voy a empezar a correr *trail*, y de hecho, en dos semanas corro la subida al Aquiliru y... bueno, tengo que hacer muchos más kilómetros, muchas más subidas y bajadas, y acostumbrarme a un ritmo más lento que, mentalmente no lo tengo.

2. ¿Qué prefieres las carreras en pista o las de cross?

Yo siempre he sido corredor *indoor*, pero estos últimos años he empezado en pista y, estoy enfocándome en ello. Tengo que mentalizarme de que, no son carreras tan rápidas y saber guardar para no reventar las piernas. Son dos estilos totalmente distintos, pero actualmente estoy centrado en el *trail*, pero sin olvidar mis orígenes.

3. Tu debut como corredor de montaña dicen que es cuando ganaste la Transcandamia, ¿qué supuso para ti?

En ese momento, estaba intentando preparar el Europeo de Cross, que de hecho me clasifique, pero por una polémica en la que hice un corte de manga me descalificaron, Así que, en ese momento estaba muy muy en forma y corrí la Transcandamia un poco como entrenamiento y, como te digo, tenía tanto margen con respecto al resto que, bueno, incluso me relaje al final porque le llevaba seis minutos al segundo. Dentro de las carreras de *trail* es una de las más cortas que hay, entonces nos adaptamos mejor. Las carreras de 20-25km las puedo correr, y hoy en día, una que suba de 25 no podría porque explotaría. Ahí, aguante bien y la verdad que, supuso una alegría porque es León y es la carrera más emblemática de *trail* de León capital, es muy bonita y no descarto repetir.

4. ¿Cómo es ser conocido como “el blanco más rápido” durante toda una década?

Son cosas inesperadas. Al final, cuando empezó la temporada me planteé hacer el récord de Europa de 3000 metros, era un objetivo que era como un sueño, lógicamente iba con este objetivo muy difícil, Empecé a entrenar muy muy bien; conseguí un grupo de entrenamiento muy muy bueno; psicológicamente, ese año, estuve a tope, estuve muy bien; entrenaba mañana, tarde y noche, con muchos cuidados... y, al final, lo conseguí. Los resultados fueron por encima de lo que yo esperaba y, como digo, ir a un mundial y que los atletas africanos te miren ahí con mucho respeto y, que entres al comedor en las horas antes de las carreras, parecía que venía un poco como su mayor enemigo y, la verdad que es un poco una sensación única. Vivir eso, que nosotros siempre les consideramos

superiores y, vivir como les impresionas y les impactas, porque semanas antes del mundial había sido récord de Europa en el mundial de 3000, que vino Agustín Chov que era favorito al mundial y le gané e incluso le gané por mucho, y cuando llegó al mundial pensó “aquí tengo al que me va a ganar”. Los recuerdo como unos momentos muy bonitos, me ganó Berna, porque bueno era un chico que tenía mucho final y, fue una carrera más lenta de lo que me esperaba y, bueno era campeón olímpico de 1500, entonces fueron unos momentos que no se olvidan.

5. ¿Cómo te afectó estar suspendido durante dos años?

Fue un golpe bastante duro, el hecho de verte en la cima y que te salpique todo ese escándalo. Yo sigo manteniendo mi postura, y creo que todo el mundo sabe lo que pudo haber detrás. Siempre he sido un personaje bastante polémico, pero siempre he sido íntegro, y se sigue reflejando en mis tiempos con 10 años más. Anímicamente, fue horrible porque estaba en lo alto de mi carrera, haciendo unos tiempos muy buenos y, ver que de repente tienes que parar de competir, pero bueno volví y aquí sigo.

6. ¿Has llegado a vivir del atletismo?

Sí, tuve momentos muy buenos. Estuve fichado por el Barcelona, por Nike, tenía la beca de la Federación Internacional, atleta de la Federación Española. En los años 2010-2012, los fijos de carreras eran muy buenos, llegábamos a cobrar cada fin de semana 4000-5000 euros. Del Barcelona, tenía 60.000 – 70.000 de ficha; de Nike, 80.000; las becas de 30-40.000 euros. O sea, llegaba a cifras muy buenas, incluso 250.000 – 300.000 euros al año. A partir del año 2016, la cosa cambió mucho, el tema de la crisis, los ayuntamientos dejaron de promocionar y empezaron los problemas para poder seguir practicando el deporte a ese nivel, tanto para mí como para todos los atletas. Entre el año 92 y 2015, pudimos vivir muy bien todos los atletas de élite, a partir de ahí, ya te digo.

7. Tu mayor logro como deportista y una carrera que te gustaría hacer en un futuro

La carrera que me gustaría hacer en un futuro es la Zegama, que es la carrera de montaña por excelencia. Me gustaría ir allí, muy en forma para poder disfrutar del triunfo porque es algo que tengo entre ceja y ceja. Entrenándola muy bien podría disputar los primeros puestos, y poderla ganar y, ese es mi objetivo.

En cuanto a mi mayor logro, la temporada de 2010 cuando fui segundo del mundo, dos récords de Europa y, luego gané la Copa de Europa de 10.000. Yo creo que entre ese año

y el 2013, fueron mis momentos álgidos y, bueno me gustaría volver a repetirlo, pero ya, difícil.

8. ¿Por qué siempre has entrenado en León?

Empecé en las filas del CAP La Robla, era un niño y siempre me gustaba José Manuel García, un chico de La Robla que, llegó a ser Premio Príncipe de Asturias del Deporte y, yo era de Ciñera y quise fichar bien como pude, vieron que tenía cualidades y empecé a entrenar en La Robla, Creo que es un paisaje buenísimo de entrenamiento, Campo Sagrado, La Candamia, El Parque San Isidro, la ladera del río de León... tenemos sitios tan buenos para entrenar que, creo que salvo un mes-mes y medio en invierno que las condiciones meteorológicas son fastidiadas, creo que el resto del año es el lugar idílico para poder entrenar. Entonces, no necesitamos cambiar para nada.

En segundo lugar, realicé la entrevista a Esteban García, un atleta de las Islas Canarias, que ha realizado la Transgrancanaria en varias ocasiones y muchas más de las grandes carreras de montaña. Me pareció una entrevista muy interesante, ya que me contó sus inicios como corredor de montaña y, sus objetivos a corto-largo plazo. Y, de este corredor saqué prácticamente toda la sección dedicada a la carrera de Gran Canaria:

1. ¿Cómo empezaste a hacer *trail running*? He visto que haces más cosas, he visto que has hecho asfalto, otras carreras y, de más. Así que, ¿por qué motivo empezaste a hacer *trail*?

Bueno te cuento, yo siempre he jugado al fútbol, y bueno ya por motivos de trabajo estaba jugando menos y tenía que viajar y tal, entonces un día paseando por Arinaga, precisamente vi a una gente que llegaba a la meta y, cargados con una mochila, así que me informé de donde venían: venían de la otra punta de la isla; era la Transgrancanaria del año 2006. En aquella época, el *trail* no era muy popular aquí, solo había la Transgrancanaria y era una ultra, no había modalidades más cortas. Ellos decían “venimos desde Agaete y llegamos hasta Arinaga”: cruzaban la isla. Así que, viendo a la gente que lo hacía yo pensé “tengo que ser capaz de hacerlo”; entonces, sin casi preparación me apunté en marzo del 2006 con la preparación solo del fútbol: empecé la casa por el tejado en el mundo del *trail*, sin experiencia, sin formación, sin nada y acabé en 12 horas los 70 kilómetros. Ya luego, me enganché y me gustó y, a pesar de los dolores y que me quería morir pues busqué la siguiente para intentar mejorar. En la isla en este momento solo había dos o tres carreras al año de *trail*.

2. Cuéntame tu experiencia en la Transgrancanaria

En la Transgrancanaria yo he participado en 16 ediciones y en diferentes modalidades y en diferentes modalidades, un año en el maratón conseguí segundo puesto, un año en la Advanced conseguí tercer puesto, otro año en la Ultra 125 quedé entre los tres primeros canarios y, el año que se celebró la modalidad 360, que es una de 270km que se hace sin balizar con un GPS, es una carrera de autosuficiencia, pues un año abandoné y al año siguiente quedé segundo. Entonces, tengo buenos puestos en casi todas las modalidades y nada, la Transgrancanaria es una prueba referente aquí en la isla, y el *trail* básicamente ha surgido gracias a la Transgrancanaria y a los organizadores que han promocionado el *trail* en Canarias y de ahí, surgieron otras carreras, otros organizadores, más afición y con la llegada de las redes sociales han llegado a todo el mundo y todos quieren practicarlo: unos por moda, otros por descubrirlo... Imagínate, desde el 2006 hasta ahora puede llegar y marcharse mucha gente de este mundo.

3. He visto que quedaste por delante de Pablo Villa en la Fénix *Trail*

Pablo Villa ha ganado la Transgrancanaria varios años, pero se presentó en la Fénix que es “mi carrera”. La suerte que tengo es que corro *trail* por afición y no tengo la presión de tener resultados: a mí si me apetece correr una carrera y no estoy en mi mejor forma y sé que no voy a quedar delante, pero me apetece pues yo la corro. Entonces, mi filosofía del *trail* es hacer todas las carreras que pueda y las que me apetezca, sin importar si voy a quedar mejor o peor: prefiero disfrutar 100 días al año que solo 2 días de podio. Disfruto durante los entrenamientos, las carreras... al final el lunes tiene que ir uno a trabajar, gane o pierda es un deporte que no da dinero. Al ser profesional corres con más presión y disfrutas menos, yo soy profesor, también soy ingeniero, me dedicaba a mantenimiento y, me he ganado la vida por otro camino. Bueno correr contra un profesional como Pablo Villa y dejarlo detrás pues, es un orgullo. Hay veces que me coge en buena forma y, que se les puede disputar; igual ellos no estaban en su mejor estado de forma, pero bueno yo les conozco más o menos y solemos estar a la par. Si él se prepara más porque es profesional, pues a lo mejor van al UTMB y a lo mejor, van un mes antes: se lo recorren perfectamente, y no es lo mismo conocer una carrera que llegar allí solo para correrla, ahí si ellos marcan diferencia

4. De las islas, además de la Transgrancanaria que es la más conocida, ¿qué otra carrera de *trail* que otra carrera de *trail* que recomendarías a un aficionado al deporte?

Me gustan muchas. Por isla puedo decir más de una: en La Palma, está la Transvulcania y la Reventón *trail*; en El Hierro, la Maratón del Meridiano; en la Gomera, La Gomera Paradise; en Lanzarote, la Haría Extreme; en Fuerteventura, el Harlf Maraton de Sables; en Gran Canaria tenemos muchas y me da miedo dejarme alguna, desde la Fenix *Trail* hasta la Tamadaba *Trail*, la Ruta de Doramas, Acebuches *Trail*... La suerte que tenemos los canarios es que al tener buen clima, podemos correr todo el año, se organizan carreras en cualquier época, aquí no hay división de pretemporada ni fin de temporada y pues, todo el año puedes correr y hay tantas carreras que es muy fácil tener carreras que valgan la pena. La mejor costumbre que tenemos aquí es que después se organiza una comida, una fiesta o traen grupos de música, entonces acabas de correr y te quedas hablando con la gente de la carrera, te echas unas copas, comes o bailas allí con el grupo, vamos que nos conocemos todos y hacemos piña.

Yo he ido a varias carreras en la Península, corrí el Maratón Alpino y llegué allí a la Plaza de Toros y al llegar a la meta es como “vete pa’ tu casa” y no sabías que hacer. La costumbre que hay en las islas de la post-carrera me gusta mucho.

5. He visto que has participado en Zegama, ¿cómo fue la experiencia?

Después de muchos años, echando la solicitud, participando en el sorteo pues me llamaron. Además, hice un buen tiempo y pude ir al año siguiente; entonces, he ido dos años a Zegama y es una pasada, de las mejores carreras en cuanto ambiente y, he corrido muchas carreras. El ambiente, la gente... es inolvidable, sí se me saltaron las lágrimas. En alguna subida, los pelos de punta y, te obligas a correr de los ánimos que recibes; cuestas que son durísimas que normalmente no correrías, pues correr por ahí arriba, es una pasada.

6. ¿Qué carrera te gustaría hacer y que no has hecho todavía? Puedes apuntar a cualquiera del mundo, vamos a ser un poco optimistas

He hecho el Ultra *Trail* del Montblanc, Zegama, Transvulcania... que son de las más conocidas. Me gustaría hacer alguna en los Dolomitas o la Hard Rock. Me he apuntado al sorteo de la Hard Rock, pero para entrar al sorteo necesitas hacer una carrera de cien

millas y, en esa lista está el Ultra *Trail* del Montblanc, la Ehunmilak... y, aprovechando que había hecho la UTMB pues presenté la solicitud. Además, la carrera es en julio que es una fecha buena para mí, pero no me tocó

7. ¿Qué crees que es lo que da el *trail* como deporte que, a lo mejor de otras actividades no puedes obtener?

A mí lo que me gustó que como venía de un deporte colectivo es que, el *trail* puedes practicarlo cuando quieres, no dependes de nadie: coges tus zapatillas y sales a correr. Luego, te aporta la tranquilidad de estar en el monte tú solo; es una actividad en la que no escuchas ruido ni nada. Otra cosa, es que a los que nos gusta la naturaleza, lo disfrutamos al máximo nivel. Otra cosa que también te permite es ir en grupo: puedes ir solo cuando quieras o ir con amigos para compartir. Aparte, puedes competir y no solo contra gente sino, contra ti mismo porque te marcas tú mismo el trazado y hacerlo lo más rápido posible, pero bueno, te permite superarte a ti mismo. Hay muchas distancias, con lo cual te hace llegar a los límites; con una distancia muy larga llegas a límites que tú no controlas, que piensas que tu resistencia como ser humano no va a dar de sí y, me he visto en muchas ultras en las que quería abandonar de lo cansado que estaba y, a las 3-4h verme corriendo a 4 minutos el kilómetro en la misma carrera “pero si estaba muerto hace una hora”. Y, gracias a todo esto, pues lo extrapolas a la vida real porque al participar en una ultra estás acostumbrado a pasarlo mal y, luego valoras cosas fuera del deporte que, no valorabas antes de practicarlo. Me acuerdo de que un día corrí un maratón en Sáhara y, ves las condiciones en las que estabas y echas de menos la cama, un baño... O en el Maratón de Sables que te tienes que quedar en casetas hace que valores todas las cosas que tenemos en casa, valoras las necesidades básicas, los lujos que son prescindibles que luego dices “si no los tengo no pasa nada” Parece que si uno no tiene un iPhone 15 se va a morir o le va a pasar algo, y es algo que realmente no es necesario. Pues, todo eso valoras con el *trail*.

FUERA DE ENTREVISTA: Un año corrí en todas las islas y subí al podio en todas las islas; fue en uno de los años buenos, buenos no, en los que me gustaba viajar y no tenía tanta pereza. Y, la verdad, muy lejos o apetece mucho, hay que tener tiempo libre, y hay que trabajar. Yo también corro carreras de obstáculos, hay momentos para competir en lo que más nos guste sin ningún tipo de problema.

Lo bueno que tiene el *trail* es que puedes caminar y no pasa nada. En asfalto si caminas, te pasan todos. Aquí, puedes caminar con toda tranquilidad; todo el mundo camina cuesta arriba. Los mejores de Canarias, entrenan cross y asfalto por aquí dos veces en semana

A continuación, realice una entrevista por teléfono con Manuel Merillas. Es el encuentro que más emoción me causaba, porque soy una gran admiradora de sus inicios. Creo que aporta un punto de vista muy bueno, ya que cuenta toda su experiencia viviendo en La Cueta y como ha llegado a poder vivir de este deporte. Se le puede considerar al español más reconocido y con mayores logros en esta disciplina. Esta entrevista es la única que he incluido íntegramente porque me parece la más pura de un montañero.

Finalmente, otra entrevista de una corredora insular, Sandra Moreno, que realicé por videollamada. Es la única mujer que conseguí entrevistar y darle esa perspectiva de cómo vive este deporte una mujer, así como sus experiencias personales en este ámbito de su vida. Me hubiese encantado incluir más testimonios suyos, pero sentía que se iba a quedar demasiado extenso y por eso, solo saqué un par de testimonios y, no la tengo transcrita completamente. Espero hacer otro reportaje e incluir todo lo que me dijo porque es una chica muy interesante.

4.2 PRODUCCIÓN

Después de realizar el plan de preproducción, decidí ponerme manos a la obra. Así que, elaboré un guion con los temas que quería tocar en mi reportaje. El borrador que hice incluía más temas de los que he incluido porque no quería que quedase demasiado largo. Finalmente, “Palloza” se articula en estas secciones:

- Historia sobre el *trail running*
- Por qué hacer *trail* te cambia la vida
- Entrevista a Manuel Merillas
- Un paseo sobre la Transgrancanaria

Así que, lo primero que hice fue hacer las entrevistas: la primera que tuve clara fue la de Manuel Merillas porque le admiro desde hace mucho y empezamos a buscar un hueco para hablar.

La primera entrevista que realicé fue la de Sergio Sánchez. Conseguí contactar con él a través de mi tío Berna y rápidamente quedamos en el bar “Flecha”. Estuvimos tomando un café y le hice las preguntas que llevaba preparadas. Además, me contó más

cosas y me hizo la entrevista muy fácil. Le grabé con el móvil en todo momento y me ofreció hasta entrenar con él.

La segunda entrevista que realicé fue la de Esteban García en el municipio de Arucas el día de navidad. Estuvimos dando un paseo y me respondió a todo: me pareció muy interesante entrevistarle antes de la Transgrancanaria. Le grabé con el móvil e incluso me dio más información de la que yo llevaba preparada.

Después, comencé a transcribir las entrevista, lo que me llevó bastante tiempo, pero tenía claro que las iba a usar para tener argumentos de autoridad en mi reportaje sobre *trail*. Y, comencé a resaltar donde podría meter cada testimonio para que tuviese sentido en la estructura.

Mi padre me consiguió el teléfono de Sandra Moreno y muchos organizadores de la Transgrancanaria. En primer lugar, contacté con Sandra y le hice una entrevista por videollamada que grabé con el ordenador. Me contó su perspectiva como mujer senior en el deporte de montaña. Y, en otro orden de cosas, decidí recopilar información sobre la Transgrancanaria para apoyar con su testimonio y el de Esteban la sección de esta carrera en mi reportaje.

Después, me documenté con algunos libros de *trail* y, me vi el documental de la Transgrancanaria para tener más información, además de lo que me habían facilitado algunos de sus organizadores. También, he leído bastante sobre la historia de este deporte para poder remontarme a sus orígenes y poder comunicarlo de la mejor manera posible. Aparte de los libros, documentales y reportajes, mi principal fuente de información ha sido la Asociación Española de Trail Running (AETRAIL)

Asimismo, también, me ha ayudado mucho ser aficionada de este deporte, aunque me considere corredora de asfalto, sé que adoro correr por la montaña y explorar, y me ha ayudado mucho para aportar información desde mi punto de vista. Y, me ha enriquecido mucho saber de dónde viene todo este mundo montañero.

4.3 POSTPRODUCCIÓN

Cuando ya tenía toda la información recopilada en documentos, elaboré el guion definitivo. Pensé que ideas podría mejorar y cómo podría estructurarlo. Y, me pareció adecuado dejar la entrevista más importante íntegra en el proyecto, pero el resto organizarlas alrededor de distintos temas-

Para la maquetación he usado el Adobe Indesign con el que ya tenía práctica. Comencé a maquetar el 9 de enero y acabé el 28 de enero. Esta probablemente fue mi parte favorita de todo el desarrollo porque es una de mis herramientas de trabajo diario.

Las imágenes que he usado son un combinado: algunas son mías y otras de internet. Las que son de personajes y las de la Transgrancanaria son totalmente pactadas con los protagonistas. Tenía claro que quería que las imágenes representasen mis raíces: León y Gran Canaria, por lo que todos los paisajes son de esas ciudades. Así que, lo estructuré alrededor de eso.

Decidí ir diseñando cómo poner textos e imágenes para que fuese más fácil y, simplemente comencé a escribir. Así bien, fui subrayando cosas importantes de las entrevistas para relacionar con los distintos temas. Esta parte me resultó más fácil de lo que creía porque tenía todo bastante ordenado y estructurado.

Comencé a escribir el texto con mi propio estilo y, no tan “normativo y correcto” para que fuese más original. No obstante, lo que más me ralentizó fue elegir las fotos y que se viesen bien en la edición.

Sin embargo, la maquetación y el diseño de este reportaje ha pasado por varios procesos de revisión y corrección, ya que había algunos errores en cuanto al estilo y, mi tutor ha sabido guiarme muy bien en este aspecto para que fuese atractivo visualmente.

Finalmente, la maquetación ha sido bastante sencilla y creo que la he trabajado bastante bien. Le he dado la perspectiva que quería darle desde un principio y, me siento bastante orgullosa.

5. CONCLUSIONES

Me siento bastante satisfecha con el resultado final de mi trabajo. Como bien sabe mi tutor, me ha costado bastante ponerme con el TFG porque me generaba inseguridad y al final, he conseguido afrontarlo, e incluso me ha gustado sumergirme en el mundo de *trail*. A pesar de haber tenido problemas, conseguí solventarlos con facilidad, si bien es verdad, que tenía mucha información de la que tirar si me fallaba algo, e incluso me ha sobrado.

También, creo que he podido superar los problemas de horario y buscar huecos en la agenda para reunirme con los distintos corredores. Aunque, reconozco que contaba con la suerte de que mi padre está muy metido en este mundo y me dio un pase bastante bueno.

En cuanto a las fotos, siempre fue mi ilusión hacerlas yo, pero no pudo ser y quizás es la espinita que me queda. Aun así, he intentado que fuesen originales y meter varias que eran mías, pero creo que le falta ese toque personal que le quería dar al reportaje fotográfico.

Finalmente, pienso que ha sido un trabajo difícil para mí por las circunstancias, pero que no me ha costado en exceso porque el deporte y la naturaleza forman parte de mi vida personal. También, creo que ha sido una puerta muy grande para conocer a personas a las que admiro y me han dado una experiencia muy buena con este trabajo.