

## British Columbia Bike Race

# EXPERIENCIA EN LA MECA DEL SINGLETRACK

Faltan menos de diez segundos para salir. Nos acercamos al comisario que va a dar la salida. En esos momentos no te acuerdas de todos los sacrificios y todo el esfuerzo que has hecho para llegar hasta aquí, al paraíso del singletrack. Nada menos que a la **British Columbia Bike Race.**

Texto: Alejandro Sánchez  
Fotos: Alejandro Sánchez y BCBR



Estoy seguro de que esto ocurre con todas las carreras. Pero, quizás, cuando tienes que atravesar medio mundo para tomar parte en una de las pruebas de culto de mountain bike mejor consideradas y para la que te llevas preparando todo un año, tus nervios e inseguridades afloran de repente. ¿Seré capaz de terminarla? ¿Tendré algún imprevisto que me obligue a retirarme? Estos y otros pensamientos similares no dejan de invadirme ni a mí, ni a mi compañero Jorge, con quien me he aventurado en esta prueba.

La British Columbia Bike Race (BCBR) no es una carrera cualquiera. Sus siete etapas, más una prólogo, discurren entre los mejores senderos del oeste de Canadá. Concretamente entre Vancouver, Vancouver Island y Squamish. Esta zona supone posiblemente el mejor destino del mundo para hacer disfrutar a cualquier amante del MTB con cierto nivel técnico. Todo ello gracias a la impresionante red de increíbles e interminables singletracks naturales. Un aspecto que fue determinante, sin duda, para que nos decidiéramos por esta aventura.

**“BRITISH COLUMBIA** es un destino que cualquier amante del MTB debería visitar alguna vez en la vida”

Durante estos ocho días de julio, prácticamente 1.000 personas, entre staff y corredores, forman la caravana de la BCBR. Toda esa cantidad de gente se sincroniza a la perfección, las salidas y llegadas de las etapas, el paso por los pueblos, los ferrys, la logística de los autobuses. Todo funciona. Para ponerlo en perspectiva, en España hay más de 5.000 municipios con menos de 1000 habitantes. Podríamos decir que aquí se mueve un pueblo entero casi cada día.

### Comienza nuestra experiencia

Tras concluir la primera jornada con el prólogo inicial, nos subimos al ferry que nos iba a llevar

a Cowichan Valley. Durante el transcurso, comentamos lo que más adelante se convertiría en una norma; hay gente muy competitiva en esta carrera, como en todas. Porque hay a quien le va la vida en la carrera y no te deja pasar. Nos tendremos que habituar a ello.

Los paisajes son espectaculares, cosa que esperas, pero los trails son de otro mundo. El estado, después de pasar cientos de corredores, sigue siendo immaculado. El terreno tiene ese agarre tan particular que te aporta una confianza brutal cuando empiezas a bajar. Es el famoso loam –esa arena oscura y compactada que agarra en seco, en mojado y en cualquier condición.

### El aprendizaje de la BCBR

Ya en la primera etapa sería empiezas a aprender ciertas cosas. Vas subiendo por un sendero y de repente empiezas a escuchar cencerros, gritos, jaleo... Llevas el pulso a tope y vas concentrado en el terreno mientras el ruido se acrecienta. Giras a la derecha y te encuentras, en mitad del sendero, a ambos lados, unas 15-20 personas

gritando mientras el corredor de delante intenta bajar por una resbaladiza losa de piedra que está casi vertical, casi se mata en el intento, pero lo consigue y la gente lo celebra. Eso será una constante, cuando se escuchan gritos y gente, solo dos cosas pueden pasar, o se empuja hacia arriba a tope o se empuja hacia abajo con cierto riesgo para tu integridad física. En esas situaciones, tanto si llegas arriba como abajo sin echar el pie a tierra, eres el héroe por un minuto.

Los primeros dos días de carrera son un poco la toma de contacto con todo lo que la rodea y su logística: desayunar, calentar, correr, (ferry o no), coger tienda, ducha, masaje, cena, dormir y vuelta a empezar. Para los que van delante y salen en las primeras olas, les sobra tiempo en el campamento. Para los que salimos de la mitad para atrás no queda mucho tiempo entre tareas. Hay que ser eficiente.

La primera etapa, Cowichan Valley, se reparte en dos tramos cronometrados y un enlace por carretera. El primer descenso transcurre en una





La caravana de la BC Bike Race está compuesta por cerca de 1.000 personas que a diario se desplazan por algunos de los parajes más emblemáticos y hermosos de Canadá.

La ansiada medalla de finisher, junto a una buena cerveza, el mejor trofeo que puedes tener a la llegada de la séptima etapa.

El momento de mayor tensión de cada jornada. La salida se realiza por olas o cajones en función de tu tiempo y clasificación en la general.



zona que había sido deforestada, con unos berms fantásticos, puro disfrute, y la segunda es territorio clásico de BC ... gnarly le llaman por allí. Rocas, raíces y rock rolls empinados. El tiempo nos respeta y no llueve. Disfrutamos bastante esta etapa, sobre todo Jorge, que no paraba de levantar a los espectadores de sus culos mientras adelantaba a participantes en cada rock slab que veía.

### A ritmo de singletrack, técnico

Las siguientes dos trascurren en Cumberland, senderos y bosques es todo lo que me viene a la mente. En esta etapa ya empecé a darme cuenta de que mi plan de entrenamiento podría haber sido algo mejor, particularmente con respecto a las subidas técnicas que se acumulaban una tras otra. Subidas donde apenas sumas unas decenas de metros de desnivel, pero que hacen mella. Aquí también tuvimos nuestra primera buena ración de esos puentecitos tan North Shore, unas pocas

**“LAS BAJADAS, PERO TAMBIÉN LAS SUBIDAS TÉCNICAS, deben entrenarse antes de venir a la BC Bike Race”**

tablillas bastante estrechas, húmedas siempre para añadir dramatismo, que elevan el trail por encima de la maleza. En los últimos metros del sendero de una de las últimas subidas se escucha de nuevo ruido. Al llegar arriba hay una orquesta. Trombón y todo, tocando.

### La convivencia en la BC Bike Race

A partir de la tercera etapa ya reconoces a la gente que sale en tu ola, poco a poco les pones nombre y te ayuda a llevar el ritmo. Conocimos a gente genial, Álex y Veva, de Barcelona; Rick,

de Colorado; Patxi, de Bilbao; el Sprinter, de Sudáfrica; el chino del cascabel, de Taiwán (llevaba un cascabel para que no se lo comiesen los osos). Luego ya en el campamento conocimos a mucha más gente con la que compartimos cenas, desayunos, transfers y muchas risas, como Isaac y Carlos, también de Barcelona; Pablo y Ceci, de Granada; Óscar, José Manuel y Rorra, de México, luego estaban los dos hermanos colombianos. Compartir el idioma siempre ayuda a hacer grupo.

La cuarta etapa, Powell River, nos dejó boquiabiertos. Rodar por senderos trazados sobre un manto de musgo, sortear más raíces y disfrutar de las bajadas técnicas y la gente animando. Algunas zonas parecían sacadas de un cuento de hadas. Lo que no estaba sacado de un cuento de hadas era la carga acumulada que ya se empezaba a notar en nuestras piernas y que era una premonición de lo que ocurriría más adelante. No obstante, cuando llegas al famoso Aloha Trail, después de una subida que saca todo

lo que tienes dentro, y ves a la gente animando y ofreciéndote fruta, el esfuerzo parece que sea menor. Vas sonriendo de oreja a oreja. Si has seguido la BCBR desde sus inicios, este segmento es uno de los clásicos en todos los vídeos. Las señoras vestidas de hawaianas, animando sin parar y con las mismas ganas a cada uno de los 600 corredores que durante dos o tres horas pasan por ese puente en mitad de un bosque. Increíble. Fue una etapa genial, fuimos muy bien compenetrados y disfrutamos mucho. Para poner la guinda al pastel de etapa que hicimos, nada más llegar al campamento base, unos amigos de EE.UU. que habíamos conocido la noche anterior nos habían reservado la mejor tienda de todas. Qué felicidad descansar en una tienda sin escuchar más ronquidos que los propios.

### Sigue nuestra aventura

Para la quinta etapa nos hicimos la dorsal de una de las islas y fuimos desde Earl's Cove to Sechart. Pero para llegar a la salida teníamos

**“EL LOAM es esa arena oscura y compactada con un agarre espectacular en los senderos de Canadá”**

que trasladarnos hasta Earl's Cove. Unos pocos afortunados lo hicimos en hidroavión y, aunque fue corto el vuelo, nos dejó imágenes increíbles de esta zona de Canadá. La etapa en sí fue dura, muy dura. Mucha subida de salida, muy vertical y mucho hike-a-bike. Para añadir más dureza, la carrera empezó a las 11 a.m. en lugar de a las 8.30, por lo que el estómago llevaba un pequeño desorden. Es una etapa que tiene todo lo que ofrece British Columbia. Bosques infinitos, rocas, senderos perfectos, zonas muy técnicas, bajadas rápidas y bajadas lentas.

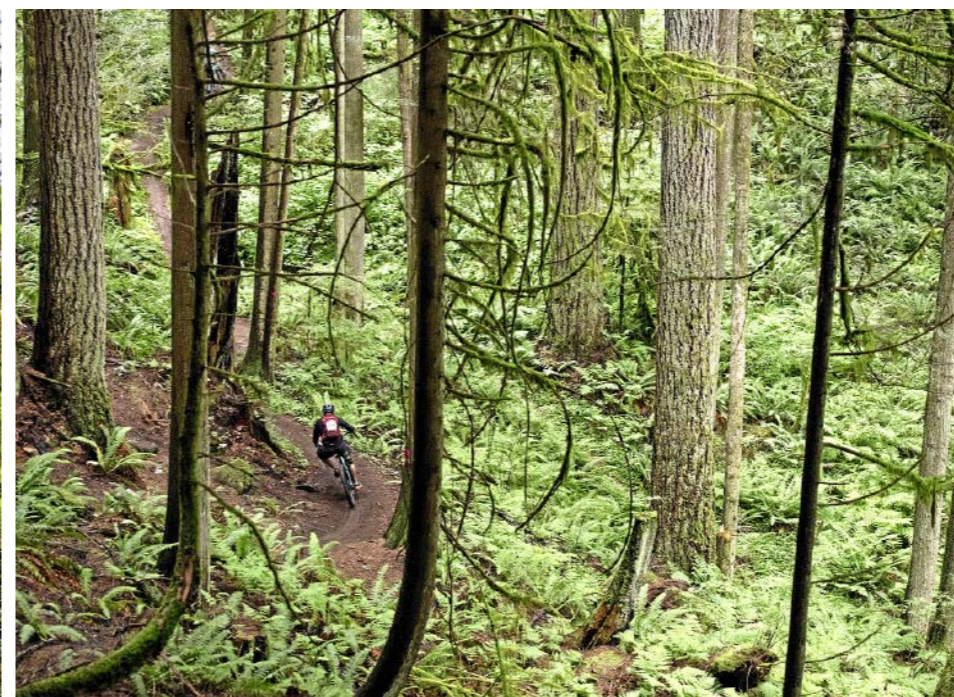
Dicen que cada cual cuenta la historia según le fue. Pues para mí la etapa 6 se la podrían haber ahorrado. Muchos puentes tipo north shore, mojados, que resbalaban como el hielo. Muchas subidas cortas y técnicas. Y muchos kilómetros ya en las piernas. A eso le unimos una pájara total y ya os hacéis una idea de lo que disfruté. Hubo momentos en los que pensaba que la carrera se acababa aquí. Estaba exhausto. Y aunque los últimos 6 km de la etapa eran un descenso brutal que, en otras circunstancias, habría sido genial, el cielo decidió abrirse y nos cayó un aguacero para llegar a la meta completamente deshecho. Un día más y ya está. Solo pensaba en eso.

### El séptimo día, Squamish

Qué os voy a contar que no hayáis visto o leído anteriormente sobre Squamish. Pocos sitios en el mundo son comparables. Ni Whistler, ni Utah, ni Nueva Zelanda. Como Squamish no hay nada. Después de una pájara, siempre se tiene un buen día, me decía Jorge. Y en parte tuvo razón. Desde



Los transfers de etapa a etapa se hacen en ferry o, en ocasiones, en avioneta e hidroavión. Esta es una de las atracciones añadidas a esta singular prueba; tener la posibilidad de ver algunos de los mejores paisajes de Canadá a vista de pájaro.



### Las bicis que llevamos, para disfrutar bajando

**Jorge:** originalmente una Scott Genius 910 hasta que Air Canada decidió perder la bolsa que la transportaba y tuvimos que alquilar una Rocky Mountain Instinct BC con 155 mm de recorrido y un 32x10-46

**Alejandro:** Santa Cruz Hightower con 135 mm de recorrido, 32x11-50



Alejandro y Jorge, los protagonistas de la aventura.

## La BC Bike Race, en números

**Lucky 13th** – BCBR celebró su decimotercera edición. Este año asistieron participantes de **39 países**

- 600** corredores
- 250** staff, **30** marshalls en carrera y más de **100** voluntarios cada día
- +370** kilómetros
- +10,000 m** de desnivel acumulado en **7** etapas
- 75%** singletrack – casi todo hecho
- 85%** hombres **15%** mujeres
- 40** años, edad media de los participantes
- 50%** norteamericanos (25% Canadá, 25% EE.UU.)
- 50%** Resto del mundo.

## ¿Cuánto cuesta la experiencia?

**Inscripción: \$2649 + fees** (IVA e intermediario). Incluye el alojamiento en tienda.

**Comidas: \$595 + fees.** Cubren desayunos y cenas. Nosotros por dos plazas con el pack de comida pagamos un total de **\$7,366.84** (5,050 euros)

**Vuelos: 1,600 euros** por persona desde Barcelona hasta Vancouver, vía Frankfurt o Zurich. Transfers desde el aeropuerto a la carrera y vuelta: **\$200**

**Extras:** hay varios que se pueden reservar una vez inscrito, desde paquete de transfers al hotel hasta paquete de mantenimiento de la bici.

el primer momento me encontré bien y fuimos haciendo. Algunos de los senderos son felicidad absoluta, sonrisa de oreja a oreja mientras encadenas berms perfectos. Pero no fue un día fácil para terminar. Se hizo largo. Particularmente la segunda parte del día, a partir del km 35. Las ganas de terminar la carrera ayudan a empujar y en algunas de las subidas finales apretamos con todo lo que teníamos, y por puro postre esprintamos los últimos 2 km hasta la meta. Nuestra BCBR estaba terminada.

### Nuestra reflexión

La organización de la carrera, con Dre, Moniera y el resto del staff, es espectacular. Coordinar un

**“ESTA PRUEBA NO ES PARA BICIS DE XC, como entedemos en nuestro país, 120 ó 130 mm es la mejor opción”**

evento así no es fácil y algo deben de hacer bien para que sea el número 13 y todavía se sigan agotando las inscripciones a los pocos días de salir a la venta.

No podemos estar más agradecidos por su hospitalidad, ayuda y apoyo durante los meses

antes de la experiencia y durante la carrera. Está claro que las personas marcan la diferencia y en el caso de estos canadienses, y las comunidades locales que pasamos, es así. Desde la persona que te da el plato para desayunar, el chico que te coge la bici para lavarla a cambio de una pequeña propina, la señora que te carga el móvil, los que vienen a desmontar las tiendas a las 6.30 a.m., el cachondo del pollo y el megáfono, los marshalls, el equipo de wellness, Bret Tippie en los avituallamientos, o los que daban los polo-flash en la última subida de la última etapa, todos con una sonrisa en la cara, hiciese sol o lloviese.

Esa, yo creo, es una de los mejores virtudes de la BCBR.

## Recomendaciones según nuestra experiencia

- Entrena subidas técnicas con raíces, a ser posible mojadas, secas, con pelo y sin él. Hay poca subida constante por pista. Las subidas son en su mayoría por senderos, muchas son técnicas y exigen constantes cambios de ritmo.
- Si vas a correr con idea de hacer un buen puesto, has de llevar una de XC. Si quieres disfrutar y no penalizar mucho en las subidas, lleva una de all mountain o trail. Si la posición te da igual, nosotros llevamos bicis de enduro de 15 kg.
- Cuidado de los desarrollos. Había gente con platos 34 y otros con 28. A mí, con mi nivel físico, me habría venido mejor llevar el 30 que el 32 que uso por Collserola, en Barcelona. Habría llegado menos cansado a algunas rampas.
- Intenta llegar al menos dos días antes del inicio. Así tienes tiempo para combatir el jetlag y si tu bici no ha llegado, puedes improvisar un plan B. Os recomendamos Endless Biking en North Vancouver, que se portaron genial con nosotros cuando Air Canada decidió perder la bici de Jorge.
- Lleva ropa de bici para siete días. Algunos días se puede lavar la ropa, pero hay probabilidades de que llueva durante la semana. Nos llovió tres de los siete días. La ropa no se seca si llueve, ni la toalla, ni las mochilas ni nada.
- Organiza tu bolsa de corredor con minibolsas interiores, el último día de carrera cuesta encontrar las cosas que están limpias entre el resto.
- Si te lo puedes permitir, duerme en hoteles. Cuesta descansar en la tienda si no estás acostumbrado y en el hotel no hay cola para la ducha.
- Si escuchas “rider up!” deja pasar, no seas agonías.
- En los planes de comida, el mejor es el B. Ni cenas muy pronto ni desayunas justo antes de salir.
- Si lo normal es que sean etapas de 50 km de entre 3 h y 4 h, y ponen una de 25 km, hay trampa, no pienses que vas a hacerla en 1 h.
- Los masajes son muy recomendables, y sobre todo el magnesio líquido que te dan después del masaje.
- Si vas en pareja y tu partner va mucho más fuerte que tú, le va a hacer falta un poco de paciencia (gracias, Jorge, sin tu ayuda no la habría acabado).
- Visita Riders Pizza en Cumberland y Culaccino en Powell River.
- Sonríe y saluda a la gente que te encuentres animando, son el espíritu de la carrera.
- Empieza suave los tres primeros días, que del cuarto al séptimo te vas a hartar.