

Marathon des Sables, Western States y UTMB son los grandes objetivos de Miguel Heras para 2014

Nota prensa oficial emitida por Miguel Heras. Presentada por CARRERASDEMONTANA.COM

El atleta de Béjar competirá en cinco ultra trails de montaña este próximo 2014 así como en una carrera por el desierto africano

La mayoría forman parte del nuevo circuito Ultra Trail World Tour, aunque Heras también disputará la Western States y el campeonato de España

Miguel comentaba: *“Este año me voy a centrar en seguir el UTWT. Me parece un reto interesante en el que se darán cita los mejores corredores del mundo y me apetece luchar junto a ellos”*

Béjar, 06/02/2014

El atleta de Béjar terminó en diciembre la temporada de trail. Una temporada que no salió como él esperaba, a causa de una lesión que le tubo apartado de la competición durante algunos meses. Al final, y según declaró, la temporada le sirvió de aprendizaje. Des de finales de año, pues, el atleta se ha centrado en preparar los retos de esta próxima temporada.

En el calendario, un total de 6 carreras de ultra distancia que le llevaran a recorrer el mundo en búsqueda de nuevos retos y sensaciones. 4 pruebas del nuevo circuito Ultra Trail World Tour (UTWT) además de una prueba icónica en Estados Unidos y una en territorio nacional. Los objetivos, seguir acumulando experiencias y retos: *“Este año me voy a centrar en seguir el UTWT. Me parece un reto interesante en el que se darán cita los mejores corredores del mundo y me apetece luchar junto a ellos”*

La temporada de Miguel empezará en las próximas semanas con la Transgrancanaria (125km, 7500mD+), en una prueba que ya ganó en 2010: *“Es una carrera que me gusta y con un coeficiente 1,5 de cara a puntuar en el UTWT. A parte, Canarias es especial para mí.”*

La segunda prueba probablemente será la que supondrá un reto más importante para Miguel, pues ha previsto participar en la Marathon des Sables. La titánica prueba que se disputa en el desierto del Sáhara será un cambio importante para Heras, acostumbrado a correr en montaña. Según declara pues: *“Realmente lo que me preocupa de esta carrera será el tema nutricional. Debemos portear todo el material incluida la comida que necesitaremos toda la semana, con lo cual, debemos estudiar bien la relación peso/cantidad. Estoy trabajando junto a 226ers para poder alimentarme bien y recuperar al máximo cada día y así evitar que el organismo decaiga a lo largo de la semana. También Salomon está trabajando duro desde Annecy para hacer ropa de competición ligera y con prestaciones muy buenas para afrontar altas temperaturas. En definitiva, será un reto difícil en un territorio en el que los nativos son casi imbatibles, así que ese será un motivo de más para motivarme”*

Después del reto africano, Miguel correrá la Penyagolosa Trails (118km, 5430mD+), parte del Campeonato de España de Ultra Trail: *“Tengo una espinita clavada debido a mi retirada en 2012 y quiero sacarla.”*

En julio llegará la Western States 100 (161km, 5486mD+), prueba en la que Heras ya quería participar el año pasado pero que debió aplazar. Eso le añade motivación a la cita, según comentaba Heras: *“Esta es una carrera que quería correr el año pasado, pero al tener que posponerla tengo todavía más ganas. Es la carrera más prestigiosa en USA y voy a ir muy motivado”*

Agosto es sinónimo para muchos corredores de ultra trail de UTMB (168km, 9600mD+). La clásica prueba gala reúne cada año en Chamonix a lo mejor de la élite mundial y Heras no quiere perderse la cita, en que acabó segundo el año pasado: *“Qué decir de la UTMB. Es la carrera con mayúsculas, sin más”.*

Para acabar la temporada, el de Béjar quiere viajar a la isla de la Reunión para disputar la Diagonale des Fous (164km, 9900m D+). Cruzando la isla a través de paisajes tropicales, la prueba es también parte del Ultra Trail World Tour: *“Tengo unas referencias de mis compañeros muy buenas y me ilusiona poder vivirlo en carne y hueso.”*

En definitiva, a Miguel Heras le espera una dura temporada por delante, en el que una vez más deberá poner a prueba sus capacidades de adaptación y de resistencia.

