

HOKA
VALD'ARAN
PYRENEES
BY **UTMB®**

MAJOR

ES
2026

MAGAZINE

TRAIL THE ELEMENTS

UTMB® WORLD SERIES PARTNERS



PREMIER PARTNER

TECHNICAL PARTNER



SUPPLIER PARTNERS

EVENT PARTNERS – HOKA VAL D ARAN BY UTMB®



INSTITUTIONAL SUPPORTS



SUMARIO

EDITORIAL

P.5

HOKA VAL D'ARAN BY UTMB®

CUANDO UN TERRITORIO DE MONTAÑA PIENSA EN GRANDE

P.6

PROGRAMA - DEPORTIVO

P.10

PROGRAMA - ACTIVIDADES

P.13

LA VAL D'ARAN EN IMÁGENES

P.16

DATOS QUE NOS MUEVEN

P.17

HOKA VAL D'ARAN BY UTMB®

CORRER HACIA UN FUTURO MÁS SOSTENIBLE

P.18

WOMEN IN TRAIL

P.22

MUJERES QUE INSPIRAN

P.24

EJEMPLOS DE SUPERACIÓN

P.28

VOLUNTARI@S DE HOKA VAL D'ARAN BY UTMB®

P.32

DORSALES SOLIDARIOS

P.34

TROFEOS CATEGORÍA EDAD

P.36

ÚNETE AL CLUB STRAVA

P.38

PROMESAS

P.39

TRAIL FESTIVAL BAQUEIRA-BERET

P.40

ULTRA-TRAIL® VILLAGE

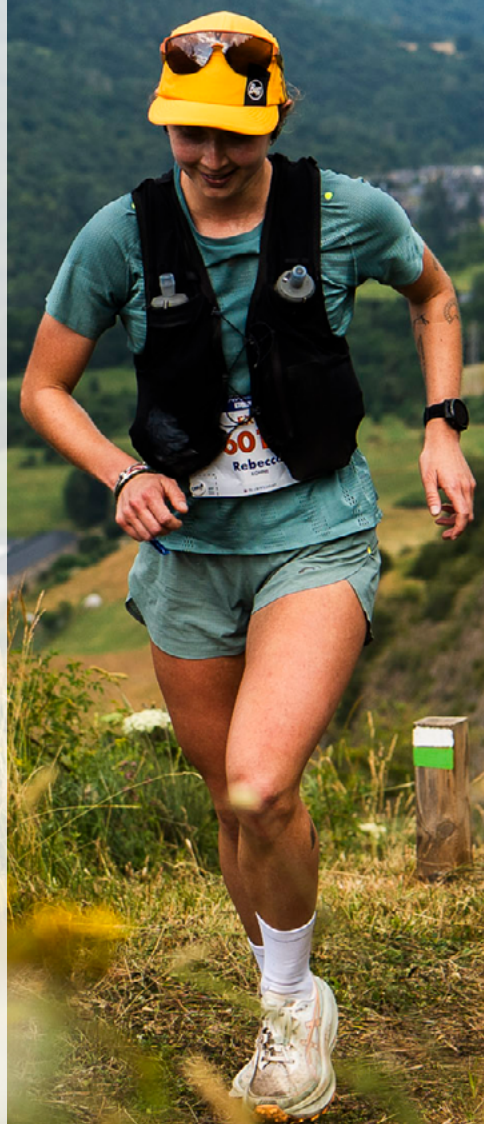
P.42

ACTIVE EXPERIENCE: MUCHO MÁS QUE CORRER

P.44

ALOJAMIENTOS RECOMENDADOS

P.46



EJEMPLOS DE SUPERACIÓN

IÑIGO URIARTE, corredor de la EXP



“Hay que vivir a lo ancho.”

Hay días que te cambian la vida. Para Iñigo Uriarte fue el 23 de noviembre de 2022 cuando, en una jornada normal de trabajo, un ictus agudo estuvo a punto de quitarle la vida. Sin embargo, lejos de permitir que la enfermedad limitara su futuro, transformó su experiencia en una herramienta para informar, acompañar y ayudar a prevenir una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en la actualidad.

Apasionado del trail running y de la montaña, encontró en el deporte una pieza clave en su recuperación. Desde entonces, combina su actividad deportiva con una intensa labor divulgativa, bajo el nombre de Ictuencer, para dar visibilidad a la realidad de las personas afectadas por un ictus y recordar la importancia de actuar con rapidez ante los primeros síntomas.

● ¿Qué supone para ti estar en la línea de salida de HOKA Val d’Aran by UTMB®?

¡Es que yo corrí la primera CDH! Volver años después, tras un infarto cerebral agudo, y cuando durante mucho tiempo pensé que jamás podría volver, no solo a correr sino a andar con normalidad... De hecho, puse a la venta casi todo el material, y jamás pensé que podría competir. Reconozco que el hecho de ver que conseguimos concienciar y difundir alimenta la ilusión por ponerme en la salida, preparar, y ayudar. Veo que con estos retos se activan conciencias. Además, hay muchas personas que están verdaderamente mal, que me escriben cada día, y a quienes represento, y me convengo de que el esfuerzo merece la pena. Solo estar en la salida ya es una meta para mí.

● ¿Qué tiene esta carrera que te ha hecho querer estar?

Cuando vi que podía correr decidí intentar volver a algunas carreras que ya hice, pero a distancias más cortas, porque ya no puedo competir por la noche. Quería demostrarme que, aunque jamás volveré a ser la misma persona, sí puedo acercarme a lo que fui. Además, representar al mundo del ictus en una de las mejores pruebas del mundo me hace especial ilusión. Vengo mucho a la Val d’Aran, en invierno y en verano, es mi lugar preferido. Cuando corrí la CDH sufrí mucho, y me parecía injusto no haber podido disfrutar de correr en un lugar así. Además, yo salgo mucho solo, y poder hacerlo en un terreno marcado, y en seguridad, tiene un valor incalculable para mí.

● ¿Cómo te ha cambiado la vida el ictus?

Completamente. A mí y al 99% de las personas que lo han sufrido, y a sus familias. Es devastador. Yo soy un afortunado, pero esa no es la realidad: hay miles de vidas destrozadas. Es la primera causa de discapacidad mundial, y la primera causa de muerte en la mujer, y más de la mitad de las afectadas o muere, o tiene secuelas graves. No solo son daños visibles, sino, sobre todo, invisibles: ya no eres la misma persona, cambia hasta tu manera de ser, y hay porcentajes altísimos de depresión, ansiedad... El cerebro se rompe, y eso de la "vida normal" que nos dicen... duele. Yo siempre titulo las charlas como Vida (a)normal después de un ictus. Nuestra capacidad de procesamiento disminuye: pierdes memoria y capacidad intelectual, procesas más lento, te confundes, hay apatía y agotamiento neuronal... Y hay miedo. Ni sé la de veces que en medio de un sendero me he dado la vuelta de repente al notarme raro o angustiarme por si me pasaba algo.

Te sientes muy afortunado, pero también muy solo, incomprendido, y en un amor - odio raro con la medicina. Hay que re-conocerse y re-aprenderse. Pero tienes a las personas de siempre ahí, redescubres otras nuevas, y descartas a quienes no han estado.

● ¿Qué aprendizaje sacas de lo que te ha sucedido?

Cuando te das cuenta de que estás vivo de milagro ya no hay trail, ni invierno, ni trabajo, ni días de la semana: todo pasa a un segundo plano. Hay que vivir a lo ancho. Todo es hacia delante: el lunes, a ver si llega el viernes. De vacación en vacación, y entre ellas se nos va la vida en los trabajos, en el estrés que parece que nos gusta, pero nos mata, y en un ritmo en el que vale lo mismo una foto de un plato que de un genocidio.

Hay que ir más despacio. En la vida, en general. Y también ser conscientes de que todo puede acabarse de repente, sin avisar, sin causa. Por eso no podemos permitirnos ciertos comportamientos.

Las personas que aportan, los pequeños gestos, la buena gente, la educación y el respeto de repente han cobrado una importancia que, igual antes del ictus tenían, pero ahora valoro el doble.

Y, por supuesto, tenemos que defender la sanidad pública, que a la hora de salvarnos en situaciones graves es la que realmente está.



● ¿Cuál ha sido tu mayor obstáculo?

El mismo que ahora: luchar contra esa sensación de que estás en riesgo y te puede volver a pasar algo, y no sabes qué. Cada día pienso en aquel 23 de noviembre, y ni sé la de veces que, en medio de un sendero, me he dado la vuelta de repente al notarme raro, o angustiarme por si me pasaba algo.

Poco a poco fui retomando mi vida, pero estuve varias semanas pensando que nunca iba a poder correr, no me dieron opción: "No tienes ningún factor de riesgo, no fumas, el corazón bien, no sabemos por qué se ha formado, pero, por si acaso, haz vida de jubilado". Adiós al deporte. Puse todo el material en venta.

En un ictus se rompen conexiones neuronales, hay depresión, inestabilidad emocional, apatía... Es muy complicado estar bien, y a veces hasta levantarse de la cama, por mucho que tengas voluntad. Soy muy consciente de la suerte que he tenido, pero reconozco que lo trabajo cada día, creo que he intentado ser resiliente, y ya era tenaz de antes. Consulté a muchos médicos, me informé, y decidí rodearme de los mejores profesionales.

He llorado. Y no me olvidaré nunca de esos días ni de estos meses. Es como que cada vez es la primera carrera: la misma ilusión, los mismos nervios... y una especie de angustia que no tenía antes, por esa incertidumbre de haber estado a segundos de morir y no tener ninguna causa que lo explique. Ahora siempre está esa duda de hasta dónde puedes forzar.

● **¿Y de qué logro te sientes más orgulloso?**

De la labor de divulgación y de representación de las personas enfermas de ictus que estoy haciendo: ahora hay otra motivación más para competir. Veo que con los proyectos que hago se activan conciencias, y, además, me escribe mucha gente, porque hay muchas personas verdaderamente jodidas, para decirme que les inspiro, y me convengo de que el esfuerzo merece la pena.

De haber aprendido sobre el ictus. De entender la persona que ya no vas a volver a ser, las cosas que ya no vas a poder hacer... Y apoyarse en la ciencia, en la medicina, en la red de personas que está a tu alrededor... y hacerlo todo con sentido del humor. Aunque parezca mentira es algo que detecto siempre: tenemos ese toque de ironía y de humor. Igual es por haber visto el final tan cerca, o porque somos un poquito mejores personas después de una enfermedad así. Y ser buena persona pone de buen humor.

De haber sido osado y no haber hecho caso del todo. Ahora en un informe que tengo pone "el trail es su antidepresivo". Es muy normal tener depresión post ictus, dos de cada tres casos la tienen. Ansiedad, dormir mal... Conseguí salir de eso. Y luego hay un punto de osadía, o de irracionalidad, que a veces son muy parejas, para ponerme en la meta. Pero también sensatez a la hora de no poner el cuerpo al límite, para lo que hay que prepararse bien. No es fácil esa frontera, porque nadie me ha dicho que sí, ni que no. Entreno feliz, aunque ya no hago rutas en solitario, y por eso me apunto a carreras, porque al final vas más protegido. Ahora aviso cuando salgo, debo mirar todos los parámetros cardiacos, tengo activados los avisos de emergencia del reloj... Comunico siempre a las carreras sobre mi condición, por si acaso, y a raíz de ahí ves la diferencia entre unas organizaciones y otras.

Yo estuve varias semanas pensando que nunca iba a poder correr, no me dieron opción. Andaba por la calle apoyándome en las paredes... Luego daba paseos, ¡me ponía hasta el reloj para ver cuántos metros! Una manzana un día, dos otro, luego un kilómetro, luego me recorría toda la ciudad... Investigué, pregunté, y un médico me dijo: "Corriendo nunca te ha pasado nada y trabajando un ictus casi te mata, así que ya sabes lo que puedes y no puedes hacer". No se me olvidará jamás. Esa tarde salí a trotar solo, dando vueltas al hospital.

● **¿En qué consiste Ictuencer?**

Fue algo que surgió de forma muy natural, no lo busqué. El ictus es una enfermedad devastadora, y se puede hacer mucho más, no solo en la concienciación y la divulgación, sino en la readaptación de las personas que lo han sufrido, en los daños cerebrales invisibles, en la vuelta al trabajo... Hay todavía mucho desconocimiento, incluso a nivel médico, y hay mucha casuística diferente. Cuando vi que era un caso "milagroso" me sentí como en deuda, y como por mi perfil profesional vi que podía ayudar, no lo pensé mucho.

Empecé a colaborar con la Fundación Freno al Ictus, y paralelamente aparecí en medios, podcast... y se fue creando Ictuencer, que es una especie de influencer del ictus, y así se llama mi cuenta de instagram, y es la "marca" bajo la que hago algunos proyectos. Vi que ayudaba: las personas enfermas nos sentimos bastante abandonadas. Esto ya no es una enfermedad de la gente mayor, le puede pasar a cualquiera, y hay soluciones sencillas, y no costosas, que mejorarían no solo la prevención, sino la vida de las personas afectadas.

Se me ocurrió ir sumando a gente conocida y con repercusión, que quiere hacerse "ictuencer por un día". Comparten conmigo una carrera, un plan, una conversación... y aprovechamos para divulgar algo relacionado con el ictus, la prevención...

En muchos sitios ya soy "el del ictus", y quiero aprovechar eso: pocos proyectos pueden competir con las historias vitales de las personas a las que represento, y ojalá consiga un poquito de apoyo para seguir ayudándoles. De momen-

to voy gestionando todo solo, y no son fáciles a veces la logística y los esfuerzos, pero ya aparecen colaboraciones, hay gente muy buena por el mundo.

● **¿Qué mensaje darías a quienes están atravesando un momento como el que tu viviste?**

La “indefensión aprendida” es muy natural cuando nos pasa algo: no hacer nada. Pero siempre se puede trabajar. Entender: lo que te ha pasado, la persona que ya no vas a volver a ser, las cosas que ya no vas a poder hacer... Y pensar que si seguimos aquí tenemos que intentar hacerlo de la mejor manera posible, no podemos gastar energía en peleas que no nos ayuden.

Contactar con gente en tu situación ayuda mucho también. Y contarlo es terapéutico. Por supuesto, ir a terapia, aunque creamos que lo llevamos bien. Y saber. Saber sobre tu enfermedad, preguntar... entender que nuestro trabajo es hacer lo que esté en nuestras manos para mejorar. Pero que nos tenemos que permitir estar mal, no tener fuerzas, y que tenemos que saber llevar también eso.

Les diría también que no dejen el deporte. En el formato que sea. A mí me salvó la vida, literalmente. Está demostrado científicamente: el deporte y el estado de salud deportiva son ya factores que ayudan no solo en la prevención sino en la recuperación, tanto física como psicológica. No hay que olvidar que las cosas que pasan en el cerebro son casi todas físicas, no podemos aplicar voluntad a ciertos trastornos.

También les diría que...

**¡NOS VEMOS
EN EL SIGUIENTE
AVITUALLAMIENTO!**

