



LOS KILÓMETROS

INVISIBLES

LOS 100KMS ESENCIALES DEL EQUIPO DE SANITARIOS

Este artículo está basado en los mensajes y vivencias compartidas en el grupo de WhatsApp de los sanitarios de la Val d'Aran by UTMB 2025

*Redacción y fotografías del artículo
Cris Planas Gras*



Salida. Km 0

Nervios. Llegan los primeros mensajes al grupo de WhatsApp “¡Val d’Aran Sanitaris 2025!”:
“Recordad llevar mochila POMPIERS + tupper con material propio.”

Los que llevan años lo tienen claro. Los nuevos preguntan qué hay que llevar. Salvador responde: “Solo vuestro criterio y ganas de cuidar.”

Pero la mochila siempre lleva un poco de todo: tijeras, apósitos, vendas, guantes de nitrilo, manta térmica, tiritas, clorhexidina, esparadrapo de tela, sueros pequeños...

Cuando el speaker inicia la cuenta atrás en las distintas carreras - en total, unos 7.000 corredores y corredoras-, no da el pistoletazo de salida solo para los y las participantes; también lo da para los 57 sanitarios voluntarios que este año forman el grupo de los servicios médicos de la Val d’Aran by UTMB.

Los sanitarios se preparan, porque ellos también cruzan las mismas montañas y valles, pasan la misma noche y suben todos los senderos cuesta arriba.

El engranaje en movimiento. Km 10

Empieza el movimiento silencioso de un operativo gigantesco.

Días antes, Andreu grabó un briefing para que todos - sanitarias y sanitarios venidos de distintos puntos del territorio - pudieran prepararse a tiempo.

Hombres y mujeres que, fuera de su horario laboral, dedican horas personales para estar al lado de los valientes que llevan meses preparándose para un reto mayúsculo en el corazón de los Pirineos.

En el grupo de WhatsApp empiezan a circular mensajes de agradecimiento por el briefing, intercambios de horarios y dudas logísticas.

También se comparten protocolos médicos, consejos y ubicaciones.

El equipo sanitario no es solo un recurso: es un verdadero equipo.





Carrera de Voluntarios. Km 20

En el grupo de WhatsApp se puede leer: *“Carrera de voluntarios el miércoles desde Vielha. Si alguien la quiere correr... 8 km”.*

Un segundo mensaje concreta: *“Salimos a las 17:30 h. Nos vemos en la puerta del Palai”.*

Entre tanta previsión, botiquines y turnos de guardia, también hay espacio para disfrutar y compartir.

Porque antes de ponerse la mochila de asistencia médica, algunos se atan las zapatillas para correr juntos, sin frontal, sin prisa, solo para respirar, soltar tensión y hacer equipo.

Avituallamiento. Impulso. Km 30

Junto a las naranjas, los dátiles, las gominolas, los bocadillos y la bebida isotónica... una camilla.

El botiquín está abierto, listo por si hace falta actuar. Una enfermera, discretamente apartada, observa a los corredores que llegan agotados. *“He visto a un corredor muy desorientado. Lo acompaño un rato.”*

Unos metros más allá, un compañero arrodillado le está vendando el pie a un corredor. *“Tenía una ampolla como una almendra. La hemos drenado, desinfectado y vendado.”*

En la montaña hay atención constante, intuición, manos rápidas y esa manera de hacer que evita que alguien abandone por una pequeña herida que tenía solución.

La atención empieza mucho antes de que el cuerpo diga basta.





El Tiempo. Km 40

"Mañana vamos al Pas de l'Escaleta... donde siempre se nos cae el cielo encima."

El comentario de Salvador en el grupo parece una broma, pero los veteranos saben que allá arriba, cuando sopla fuerte y llueve de lado, todo puede pasar.

Llegan días antes, hacen comprobaciones, señalan puntos de evacuación.

Y, aunque llueva como en el Pla de Beret, siempre hay alguien con el chubasquero empapado, fuera de la ambulancia, preguntando con firmeza a los corredores: *"¿Todo bien?"*

El mal tiempo puede cambiar el ritmo de una carrera, pero nunca el compromiso de los sanitarios.

Horarios. Cambios. Vida. Km 50

Cada mensaje en el grupo de WhatsApp es un movimiento en el mapa:

"Alba y Andrea, de viernes noche a domingo mediodía."

"Gemma, del 2 al 5. María, del 2 al 7."

"Marta, Sami y Pipe: de miércoles a viernes."

Se hacen cambios, coberturas cruzadas, favores de última hora.

"Si hace falta, me quedo hasta el sábado."

"Yo puedo subir un día antes."

Es una carrera dentro de la carrera: la carrera de hacer posible la atención sanitaria voluntaria con un calendario apretado y el tiempo justo.





Asistencia incondicional. Km 60

No hay trofeo ni podio, pero aquí se respira victoria.

Una mano con un corte, una sonrisa que vuelve y un selfie para recordar que la asistencia también forma parte del recorrido.

La ubicación del punto de emergencias se convierte en refugio, en punto y aparte.

Aquí no se cronometra nada.

En el grupo de WhatsApp, alguien escribe: *“Gracias por hacerlo fácil incluso cuando todo es difícil.”*

Una frase sencilla que resume la esencia de lo que ocurre en los puntos de emergencia y avituallamientos.

Afuera, la montaña imperturbable observa cómo se restan kilómetros. Dentro, lo que importa es la mirada, la calma y saber que alguien te está ayudando a volver a la carrera, a tu ritmo.

Un pequeño empujón para hacer posible cruzar la línea de meta



Hidratar es salud. Km 70

Brazos en alto, una botella de cola en la mano derecha y una de isotónico en la izquierda. Él es uno de los sanitarios, y ese grito que parece de alegría es, en realidad, pura logística emocional: *“¿Cola o isotónica? ¿Que os lo lleváis para arriba!”*

En Casarilh, la energía se transmite en forma de presencia.

“Esta mañana estaremos en Casarilh dando apoyo.”

Y ahí está, haciendo de punto de soporte y de animador.

En medio del pueblo, entre casas de pizarra y calles de piedra. Lo que hace no es solo repartir bebida: es detectar quién necesita parar, quién no dice nada pero va justo... porque lo transmite con la mirada.

Siempre todo a punto. Km 80

El avituallamiento late, y los botiquines también. Entre corredores que llegan y se van, ellas hacen otra carrera: revisar, rellenar, reorganizar.

“Nos faltan vendas grandes.” “He gastado todo el tape. ¿Alguien tiene?”

Lo han dicho hace unos minutos por WhatsApp y ya se han puesto manos a la obra.

No hay prisas, pero sí ritmo. Abren bolsas, ordenan por uso, se adelantan a la próxima urgencia. Aquí cada apósito, cada guante y cada crema tienen su lugar y su sentido.

En esta mesa no hay caos: hay planificación, mirada clínica y muchas horas de práctica.

Todo listo para el siguiente pie hinchado, un corte, o quien llegue con la cabeza baja.



Apoyo emocional. Km 90



Hay corredores que lloran. De dolor, de frustración, de miedo.

A veces por una ampolla que no les deja continuar. Otras, por la rabia de tener que abandonar después de meses entrenando.

Y, a menudo, no hace falta más que una mano sobre el hombro y un "estoy aquí" susurrado con calma.

En el grupo de WhatsApp se lee: *"Le he dejado llorar un rato, solo quería desahogarse."* O bien: *"No estaba lesionado, pero roto por dentro."*

El apoyo emocional no se organiza con listas ni botiquines. Sucede en silencio, bajo la lluvia o detrás de una carpa, con un sanitario agachado, a la altura de los ojos de alguien que solo necesita sentir que no está solo.

Un gesto que no aparece en el track, pero que pesa más que cualquier kilómetro.



Vigilancia Invisible. Km 100

La mayoría de corredores y corredoras nunca sabrá quién les salvó de una hipotermia o de una crisis de calor bajo el sol, de una caída en plena noche o quién activó el helicóptero, les cosió la mano o curó la ampolla del pie. Solo sabrán que, en un punto perdido entre piedras y silencio, alguien les miró a los ojos y supo qué hacer.

En el grupo de WhatsApp nadie presume, pero los mensajes lo dicen todo:

"Hemos rehidratado a un chico que iba muy tocado."

"Desorientado, pero lo hemos reconducido con calma."

"Todo controlado, lo dejamos descansar media hora."

A veces no hace falta evacuar ni intervenir con urgencia. Basta con detectar a tiempo, proteger del frío, ofrecer agua o dejarse ver.

Es una vigilancia sin protagonismo, hecha de presencia y criterio.

Y ya está.

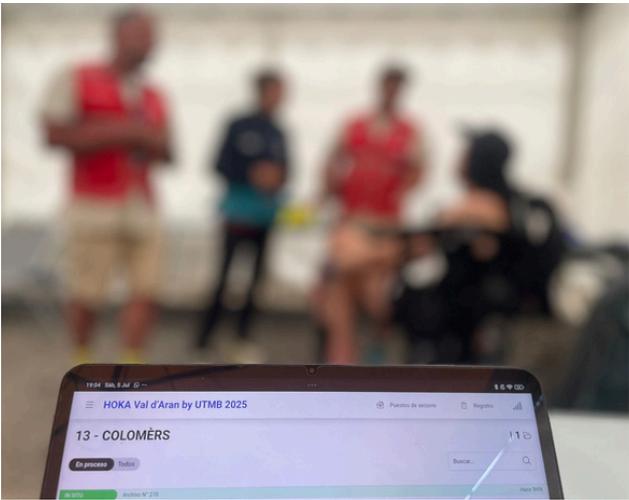
UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



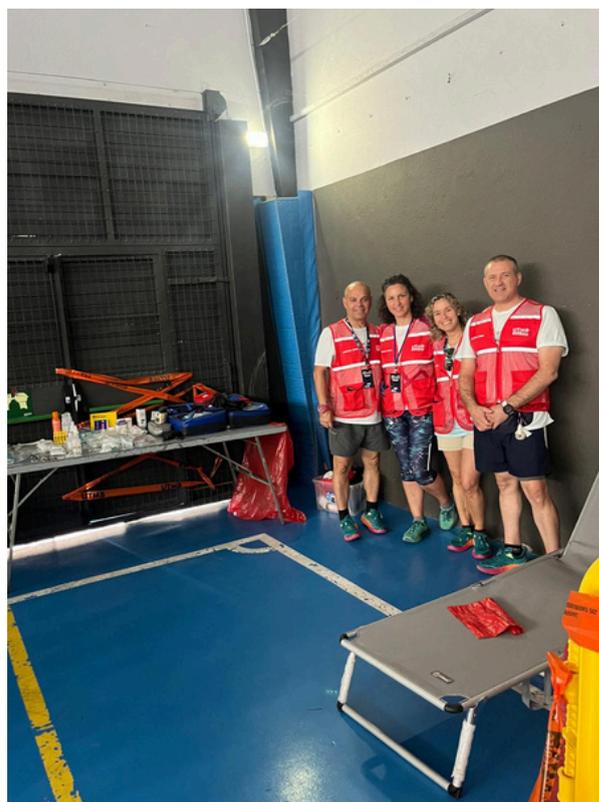
UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



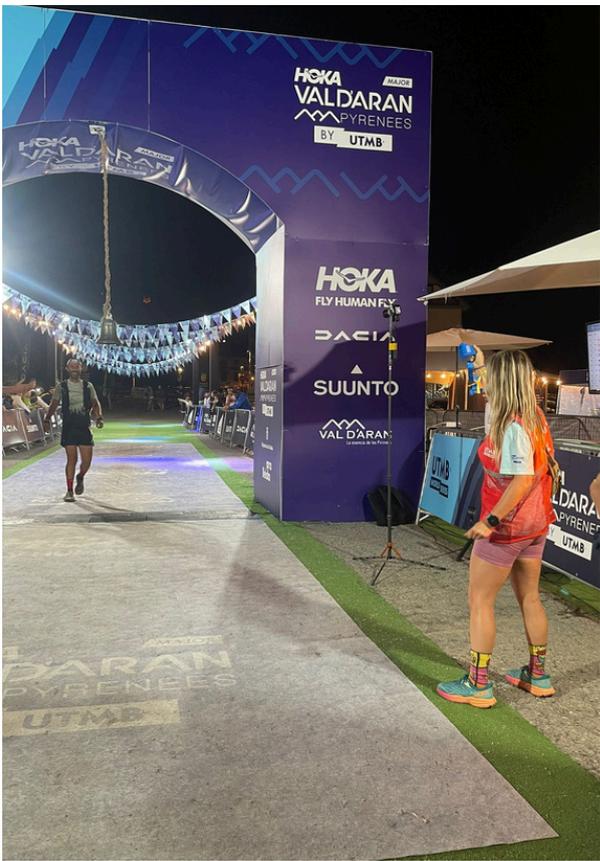
UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



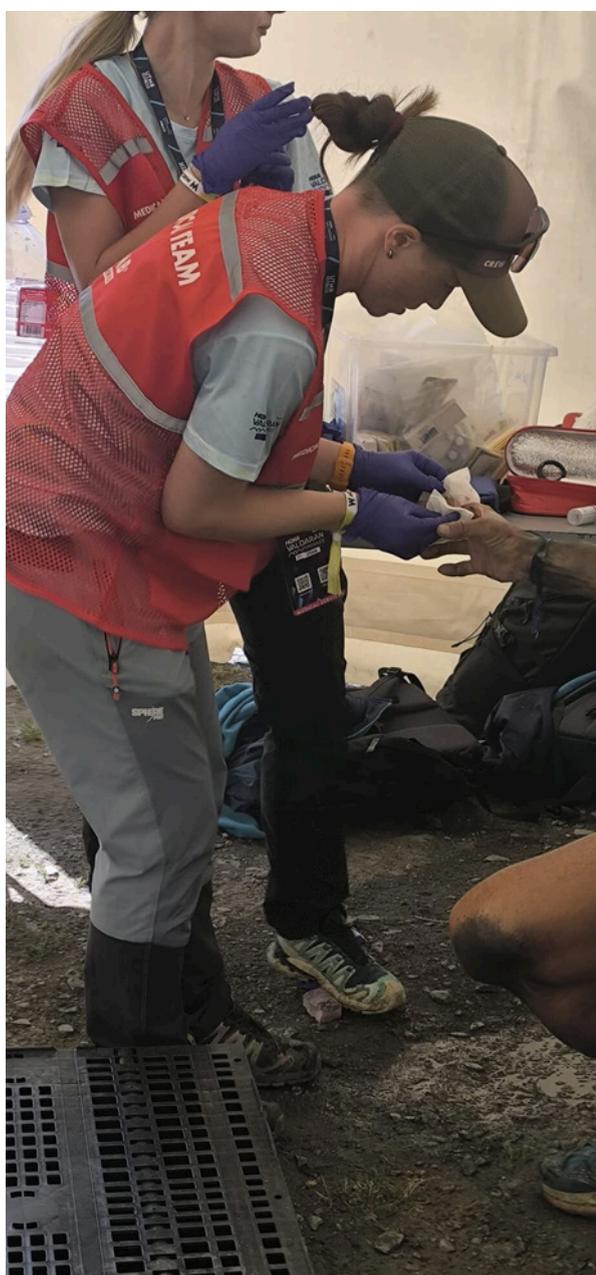
UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS



"Año complicado por cambios de recorrido, tiempo inestable, muchos puntos sanitarios simultáneos... pero la certeza de un trabajo excelente por parte de todo el equipo sanitario. Algunos habéis participado por primera vez como voluntarios, otros repetís, y todos habéis recibido el reconocimiento de la dirección de carrera, controles, pompiers... Mil gracias por cambiar un fin de semana en familia por un voluntariado que a algunos aún les sorprende."

*Salvador Sarrà.
Director Médico de l'AECT Hospital de Cerdanya
Director Médico - Equipo de Sanitarios Voluntarios
Val d'Aran by UTMB*

¡GRACIAS!