

# Tendencias

La expansión de los 'ultradeportes'

ESTEVE GIRALT

Las imágenes de Aniol Serrasolses lanzándose con su kayak por el imponente salto de 35 metros del Key Hole, en la cascada del río Lillooet en Canadá, han empezado a correr por la red y por medios de comunicación de todo el mundo. La gesta del joven catalán ha coincidido esta última semana con el récord de Kilian Jornet en el Aconcagua. Dos mundos distintos unidos por las ansias de aventura y sobre todo por la necesidad de superar los límites propios y ajenos, llegando hasta donde nadie había llegado antes. Serrasolses, aún de viaje, razona las motivaciones que le empujaron a asumir tamaña gesta. "Hacer algo que nunca se ha hecho antes, superar mis límites; simplemente porque el ser humano siempre busca superarlos. Yo miro las cascadas más altas y difíciles como los alpinistas ven las cimas más altas. Cuanto más difícil es el objetivo, mayor es la satisfacción y la recompensa", reflexiona.

Las razones de este joven de Girona que ha convertido el kayak en su vida se repiten al preguntar por sus motivaciones a otros especialistas de deportes extremos. Son muchos los puntos de conexión a pesar de las evidentes diferencias entre deportes y actividades tan dispares como el wingsuit (traje con alas), la escalada libre, el freeski o las ultratrails, carreras de montaña de larga distancia con grandes desni-

**MÁS ALTO, MÁS RÁPIDO...**

**Superar retos que nadie había alcanzado antes supone una gran motivación**

**GESTAS VIRALES**

**Los vídeos multiplican la difusión y 'normalizan' retos casi sobrehumanos**

veles que ponen al corredor al límite. Todos han encontrado la motivación en ir precisamente hasta el extremo. La recompensa, esencialmente psicológica, llega al alcanzar lo que parecía inalcanzable. "¿Por qué este tipo de experiencias enganchan tanto? Es un asunto básicamente mental, la recompensa está en la superación, en acabar, en lograrlo. No importa cómo se acabe", destaca Lorena Cos, psicóloga deportiva.

"Así me siento vivo", explicaba en las redes sociales Alex Honnold, uno de los mitos de la escalada sin cuerdas, capaz de subir por paredes verticales de roca de más de medio kilómetro de altura en Yosemite (EE.UU.). A pesar de que el relato y la espectacularidad de este tipo de aventuras pueden llevar a pensar incluso que se trata de gestas al borde de la locura, en estos proyectos todo se intenta prever, se planifica hasta el

## Experiencias cada vez más al límite

*Las vivencias extremas en el deporte se multiplican*

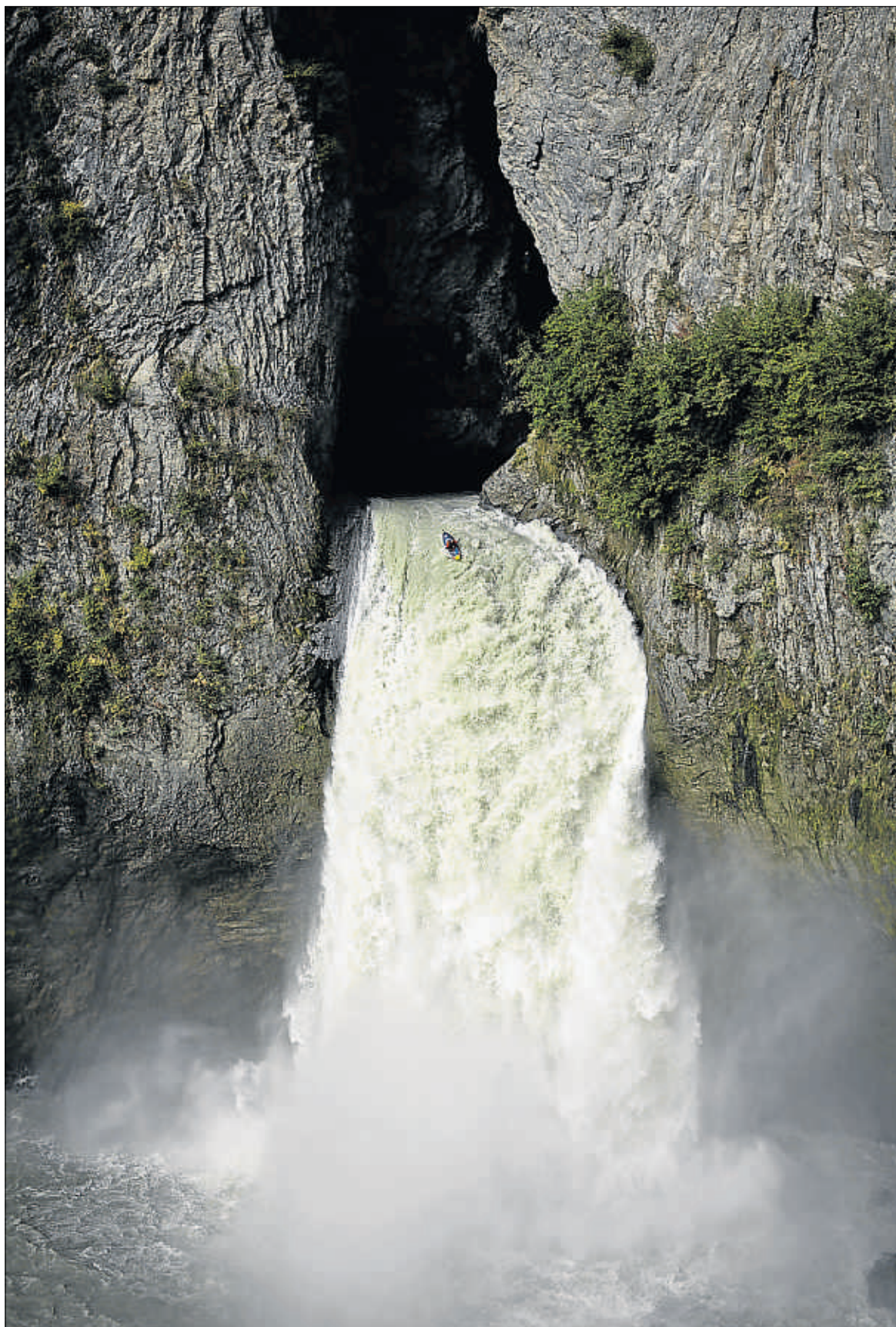
mínimo detalle y los retos se asumen de forma progresiva.

"No son saltos al vacío. Una de las estrategias psicológicas más recurrentes es invertir mucho tiempo en la visualización del reto", explica Cos. El deportista vive previamente, en su cabeza, el

descenso, las distintas fases de una escalada o un salto, sea en kayak, por una pista virgen nunca antes esquiada o por la pared de una montaña. "Una de las claves está en el control de la ansiedad, el estrés y los pensamientos negativos", destaca la psicóloga.

"Estoy seguro de que desde fuera la gente piensa que soy un inconsciente sin cerebro, pero si llevo haciendo esto durante tantos años con éxito es porque detrás de cada cascada hay muchísimas horas de preparación", explica Serrasolses, de 23 años.

Ni locura ni tampoco inconsciencia, pues quienes transitan más allá de los límites, por escenarios aún por explorar, saben que en ocasiones su exposición al peligro es muy grande. "La muerte es una realidad absolutamente cierta de la aventura, esa es la



**Superación.** En sentido de las agujas del reloj: el reciente salto de Aniol Serrasolses en el Key Hole, una cascada de Canadá con una caída de 35 metros que nadie había superado en kayak; un practicante de salto base con el 'wingsuit' (traje con alas); un esquiador bajando por una montaña de nieve virgen, en la modalidad de freeski; participantes de la Ultra-Trail del Mont Blanc, de 168 kilómetros, considerada una de las carreras de montaña más duras del mundo, y una escaladora sin cuerda en una pared de roca sobre el mar practicando la modalidad de psicobloc

