

VIAJES

Miquel Silvestre. Fotos: Ruta Exploradores Olvidados



DE ALASKA A CALGARY

Todo lo que empieza tiene un final. Una vuelta al mundo en moto debe terminar regresando al punto de partida...

Esos voy a hacer viajando hasta Nueva York desde Alaska para mandar mi BMW, *Atrevida*, a España. Abandono Valdez, ciudad con nombre español más al norte del mundo, fundada por Salvador Fidalgo en el siglo XVIII, y me dirijo hacia la cercana Anchorage y luego a Fairbanks.

Desde la carretera se puede divisar con nitidez el gran pico rocoso y afilado de McKinley, la montaña más alta de EEUU con más de seis mil metros de altitud. Este coloso es una perfecta metáfora sobre la vanidad humana de los exploradores. Los nativos *atabascos* se habían limitado a contemplarlo y a llamarlo Denali. Sin embargo, cuando los mineros de la Fiebre del Oro lo vieron por primera vez, sintieron irrefrenables deseos de escalarlo.

A unos cien kilómetros antes de llegar a Fairbanks está Cantwell. Se celebra un festival de música *grasshopper* y desde aquí sale una pista sin asfaltar de 180 kilómetros llamada Denali Highway que conduce directa hacia el este. Decido pernoctar aquí, disfrutar del ambiente y al día siguiente atrochar por la grava.

El firme es bueno y el escenario grandioso, magnífico sin paliativos. Recorrer esta región del planeta es un verdadero premio. Me lo lleva pareciendo desde que aterricé en Canadá procedente de Filipinas. Asia me había saturado por el ca-

lor y la sobrepoblación. Gente por todas partes. Pero aquí no hay apenas nadie, más que algunos tenderos que tratan de hacer alguna ganancia con el turismo veraniego. Son tipos peculiares los que viven aquí. Individualistas, enigmáticos y algo huraños. Gente que huyó de algo e intentó una nueva existencia más difícil pero alejada de una sociedad que no les gustaba.

NATURALEZA EN ESTADO PURO

Los grandes espacios, las inmensas llanuras, los altos montes, los inabarcables lagos..., todo aquí se confabula para que la Naturaleza haga sentir al hombre su pequeñez, su insignificancia, su finitud y la cordedad de una vida breve.

Al terminar la pista llego a Tok, última población de Alaska antes de la frontera con Canadá. Tengo que atravesar un gran territorio de enorme pureza llamado Grand Prairie. La Gran Pradera. Los búfalos campan a su antojo, lo mismo que los caballos salvajes y hasta algún oso negro escualido al estar recién despertado de su hibernación. Más al sur, alcanzo los últimos glaciares de Jasper.

Rodeado de esta Naturaleza pujante y altiva, uno no puede evitar sentirse como uno de esos pioneros del siglo XVIII que buscaron un futuro explorando las enormes extensiones del Nuevo Mundo a costa de su propia salud y seguridad. ■

La BMW de Silvestre 'descansa' en una de las últimas etapas de su vuelta al mundo.



En forma

Juan Hurtado



Resistencia (I)

¿Os habéis preguntado alguna vez por qué los pilotos montan en bici habitualmente? La práctica del ciclismo es fundamental para su entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. Por otro lado, la técnica, la posición y el trabajo de la musculatura tienen una transferencia al motociclismo.

Para los aficionados a la conducción deportiva en circuito, los que practican *enduro* o participan en *raids*, será imprescindible tener una buena resistencia, por lo que deberán entrenarla para lograr y mantener el nivel óptimo.

Las mejores actividades son las de naturaleza cíclica, como montar en bici, caminar, correr, nadar, ciclo *indoor*, máquinas elípticas, etc. Y otras acíclicas, caso del fútbol, el baloncesto... La elección dependerá del nivel físico, de las contraindicaciones individuales, del dominio técnico y de los objetivos personales.

Es vital establecer y controlar la carga de entrenamiento de las sesiones (volumen, intensidad y pausas) y realizar una correcta progresión de las mismas. Todos deberíamos hacer ejercicio de resistencia de forma regular y controlada.

iSuscríbete!

¿Quieres recibir **revista moto.com** todos los meses en tu domicilio?

Mándanos un correo electrónico a marketing@revistatumoto.com o llámanos al **tel. 609 868 469** y te detallaremos cómo puedes suscribirte.

Recuerda: La revista es gratuita y sólo tendrás que abonar **12 euros anuales** en concepto de gastos de envío.

