

Recorrer África en moto sin dejar de entrenar

Por Miquel Silvestre



Mirando a Ciudad del Cabo

José Antonio Miquel Silvestre, registrador de la propiedad, escritor y viajero impenitente en moto por el mundo, es socio de Reebok Sports Club Madrid. Tras su anterior reportaje "El efecto invisible del deporte", nos relata esta nueva crónica de su viaje por África.

En mis viajes procuro mantener la disciplina del entrenamiento. Cada mañana salgo a correr y en las ciudades busco clubes deportivos para levantar pesas. Lo hago por razones de higiene física y mental pero también porque eso me permite vivir otra realidad más de los países que visito. Los gimnasios, al fin y al cabo, dicen mucho de una sociedad. Mi último reto fue cruzar África en solitario desde el Ecuador hasta el extremo sur y desde el Índico al Atlántico.

¿Encontraría lugares apropiados para mi afición a los hierros en los 11.000 kilómetros que pensaba recorrer? No tenía demasiadas esperanzas. Cuando la población local tiene que practicar por necesidad el durísimo deporte de la supervivencia, resulta casi obsceno preocuparse por practicar una tabla de entrenamiento. Me equi-

voqué. El fitness es ya un afán planetario e incluso un continente tan salvaje aparece salpicado de lugares donde vivirlo.

Viajar por carretera supone adentrarse en el África real de los poblados sin agua ni luz, en el primitivismo de unos países inmensos sin las infraestructuras ni las comodidades que los occidentales damos por supuestas. Pero también es cierto que en mi itinerario aparecían cada cuatro o cinco días núcleos urbanos relativamente grandes. En todos ellos, desde Nairobi a Lusaka, desde Dar es Salaam hasta Gaborone, desde Pretoria a Windhoek hay gimnasios, algunos realmente buenos.

Nairobi es la gran capital de África del Este. No faltan gimnasios. En el centro está el Hotel Laico



En el Trópico de Capricornio

Regency con piscina y una pequeña sala de pesas. Los usuarios son clientes de paso. Sin embargo, el parque que tiene enfrente no es lo más adecuado para el footing. Más recomendable es alojarse en Jungle Junction, en Amboseli Road. Allí se puede correr confortablemente. A poca distancia, en El Molo Drive, está el Jaffery Sport Club, un viejo club de la época colonial con un gimnasio muy decente con vistas a una pista de atletismo. Los habituales son residentes habituales de Nairobi tan interraciales como la propia ciudad: negros, blancos, musulmanes e hindúes sudan juntos y revueltos.

En Kenya no es difícil ver corredores por la carretera. Son los atletas que ganan todas las carreras de resistencia. Proceden todos de la tribu Kalenji. Cien kilómetros al norte de la capital encontramos Nanyuki, donde se encuentra la línea del Ecuador. Esta zona fue el corazón de la revuelta Mau Mau. El horizonte es selvático y la tierra ruge intensamente roja. El hotel Sportman's Arm, que fuera cuartel general del Ejército Británico, tiene piscina y un gimnasio un poco destartalado pero eficaz con viejas máquinas italianas. Allí es fácil ver entrenando los soldados ingleses de la base que la Reina todavía conserva allí.

Dar es Salaam, en Tanzania, es el gran puerto comercial del Índico. El calor resulta siempre asfixiante pero los alojamientos son confortables. Después de varias jornadas por la sabana y la selva más profunda, se echa de menos unas pocas comodidades como Internet o lavandería. En la península de Msasani viven los occidentales expatriados. Allí está el Hotel Colossus, por ejemplo, que tiene un gimnasio espectacular con una clientela selecta de hombres de negocios estresados y aburridas mujeres de diplomáticos. Cerca está la playa, erizada de palmeras. Resulta delicioso correr al amanecer sobre la arena endurecida por la marea alta mientras en el horizonte se mece la isla de Zanzíbar.

Zambia es un país pobre y aislado, sus habitantes son, sin embargo, de una gran amabilidad no corrompida por el turismo. No encontraremos un gimnasio hasta llegar a Lusaka, la capital. El mejor está en el Chrismar Hotel. De nuevo encuentro aquí la misma marca italiana de material deportivo, Technogym, aunque las máquinas son un poco más modernas que en el resto de gimnasios visitados. Los parroquianos están democráticamente repartidos entre residentes y huéspedes de paso. Incluso aquí se observan los estragos de la vida sedentaria y el exceso de comida.

Zimbaue es uno de los países más bellos, surcado de grandes ríos y altas montañas; también es uno de los más degradados política y económicamente. Epidemia de cólera aparte, no es visita recomendada en ninguna guía. La corrupción se percibe en la misma aduana. En Harare sólo encontraremos un gimnasio decente en los hoteles de mayor lujo. Como yo me alojé en un agujero que resultó un prostíbulo al caer la noche, me quedé sin entrenar. Lo que sí hice fue salir a correr por el barrio de las embajadas. Había largas colas de suplicantes de visado de trabajo a las puertas de la de Sudáfrica. Todo el mundo quiere huir del infierno.

En Bostwana encontré un gimnasio diminuto y casero en Kang, a las puertas del desierto del Kalahari. En realidad era de uso personal del dueño. Como lo vi bastante hipertrofiado y la localidad estaba de lo más aislado, le pregunté extrañado dónde entrenaba. "Aquí", me dijo. Le pedí que me dejara usar sus hierros y pude machacarme un poco después de casi una semana sin entrenar con pesas.

Namibia es un país con más desierto que personas. Antigua colonia alemana, está bastante desarrollado y en Windhoek, la capital, no es difícil encontrar buenos clubes deportivos con una clientela mixta. En cuanto a Sudáfrica, final de trayecto, la cultura física está tan asentada como en cualquier país occidental. La calidad de los clubes en los grandes núcleos está a la altura de los mejores de Europa o Estados Unidos. En Ciudad del Cabo, donde se abrazan dos océanos y la gente es guapa y cool, me recuperé del viaje comiendo buenos alimentos, bebiendo mejores vinos y entrenando en estupendos gimnasios.

Mi próximo destino motero será Mongolia. No sé qué voy a encontrar allí ni que dificultades me asaltarán en el camino, pero estoy seguro que hasta en una ciudad tan recóndita como Ulan Bator habrá un lugar donde levantar pesas y salir a trotar al amanecer. ¿Cómo serán los gimnasios mongoles? Incógnita. Pero si todo sale bien, pronto se lo contaré en estas mismas páginas.

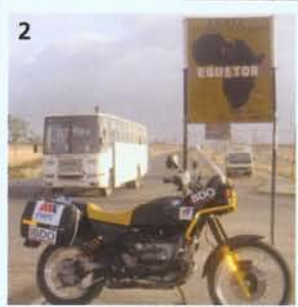


Foto 1: Am I fat? Foto 2: El Ecuador africano. Foto 3: Vista de Ciudad del Cabo. Foto 4: Ambulancia improvisada en Lusaka. Foto 5: Lusaka. Foto 6: The beauty & the beast. Foto 7: Bienvenido al paraíso.