

Hazaña en los Andes

Texto Luis Frontera (Enviado especial)
Fotos Alberto Perdomo (Enviado especial)
/ Club Andino Mercedario, San Juan
Infografía Paula Simonetti

500 KILÓMETROS CORRIENDO, DÍA Y NOCHE, A 4.722 METROS DE ALTURA, CON EL 50% DE OXÍGENO NORMAL, POR EL HIELO Y EL DESIERTO, DESDE EL VALLE DE TULUM HASTA EL PACÍFICO.

Subieron por Talacasto y bajaron por Viña. Las carrozas de fuego treparon las montañas de color terracota en Ojos de Agua, y cruzaron una inmóvil catarata de turquesas al pasar por Iglesia.

Ante los pastores callados, en el amanecer, los corredores de la cordillera iban como flotando, en medio de la niebla, bajo la discusión de hielo de los vientos.

Al escalar la madre de piedra se hicieron ciudadanos de la inmensidad, y si vistieron luto en la llegada, fue porque ya no había nada que pudieran vencer. Los cronistas del cielo acudieron a verlos, publicaron la noticia de su paso por todo el firmamento, y hasta Dios bajó enseguida a confirmar qué había de cierto en esa hazaña que, de cósmica que era, en la Tierra era el único sitio donde no la conocían.

El lado de adentro

Correr es una pasión. Y para los que corren, la maratón, los 42 kilómetros 195 metros, son una fascinación. La primera vez en los tiempos modernos que se corrió una, en

1896, en la restauración de los Juegos Olímpicos, hubo desmayos y quebrantos entre los atletas. Y si correr la maratón es duro, resulta fácil imaginar lo que es correr la cuesta arriba y cuesta abajo, día y noche, avanzando de manera vertical y no horizontal, en la oscuridad, frente a los precipicios, entre los penitentes (formaciones heladas que semejan monjes vestidos de blanco) o bajo el sol atroz del llano, en donde murió de sed la Difunta Correa. Y para colmo, corriendo apunado a 4.722 metros de altura. Los especialistas dicen que correr en el llano es algo que se paga a medida que se corre, metro a metro. Pero que en la montaña se financia con un pagaré (el atleta lo abonará después, y si puede), empeñando la vida, ya que se corre a cuenta, con un oxígeno que todavía no se tiene.

Miles de años antes del cruce de los Andes, los hombres solamente corrían con toda el alma cuando se trataba de salvar la vida. Lo hacían a paso cómodo y con tramos de gran velocidad. Esas dos maneras de correr —regular y con estallidos esporádicos—

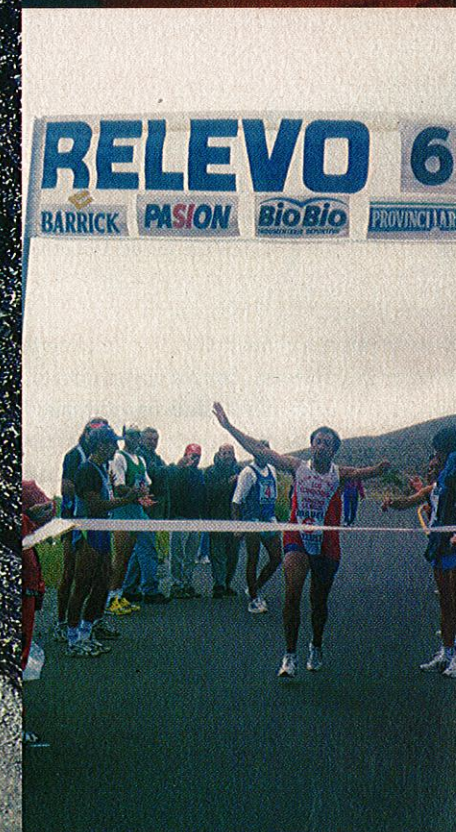
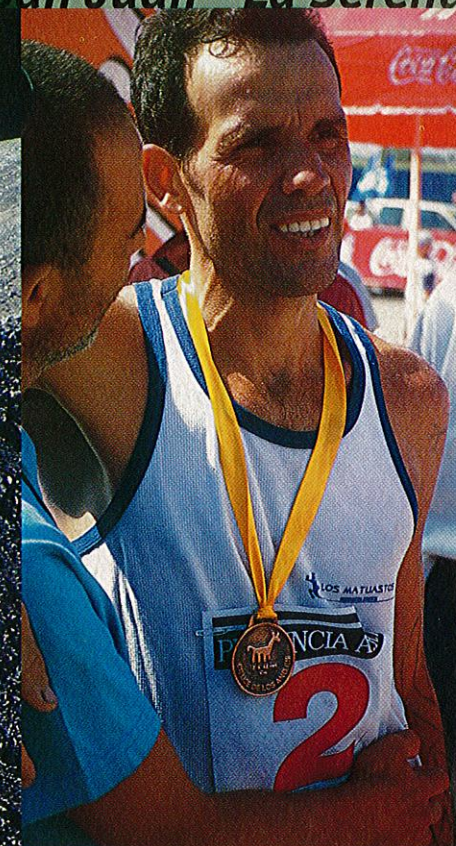
son las antecesoras del ritmo con el que cruzaron la cordillera los corredores del 2000. La única clave de la competencia puede hallarse en una “fórmula sencilla”: cuando los pulmones estaban a punto de estallar y los músculos gritaban que el corredor se detuviera, cuando la cabeza caía a la altura de las rodillas en el intento de ir hacia arriba, cuando no daban más, era simplemente que había que seguir.

A diferencia de otros deportes, y como sí sucede en el box o en el fútbol, en la maratón no existe nada para impedir que gane el otro; de hecho, todos los participantes están entrenados para ganar. Y entonces no se puede hacer otra cosa que ganarse a uno mismo, en una lucha feroz contra el ser humano que se tiene del lado de adentro. Emil Zatopek, la “locomotora humana”, el célebre campeón olímpico de 1952, dijo: “Quien quiera ganar algo que corra 100 metros llanos, pero el que quiera sentir y experimentar algo, que corra maratón”.

Entre la largada y la meta, las “únicas cuestiones” a resolver son el esfuerzo y el ▶



San Juan - La Serena



Bajando Los Penitentes hacia Chile, el cansancio de Marcelo Spinelli y la llegada al Relevo 6, en Guardia Vieja.

RECORRIDO TOTAL 506,340 km

LOS RELEVOS

Son 12 tramos en los que se divide el recorrido. Cada uno tiene 42,195 km

DE TIERRA

DE PAVIMENTO

CUATRO PRIMEROS

1º Los Cóndores (La Rioja)

2º Huayra 2000 (San Juan)

3º Los Matuastos (Buenos Aires)

4º Asociación Atlética Delfo Cabrera (Buenos Aires)



Tomar agua



Lilian Girard
Coordinadora del Servicio
de Nutrición del CENARD

El maratonista es un autodidacto. En general sabe comer y cuidarse. Conoce que la hidratación es una exigencia básica: un centímetro cúbico de agua por cada caloría consumida. En una hora no intensa de trote se gastan 400 o 600: casi un litro de agua. Pero también hay que tener en cuenta el consumo de hierro, sin el cual no se puede transportar el oxígeno. Una persona que pese más del 15% de su peso ideal (en la balanza de las farmacias suele figurar, aunque sobredimensionado) no debería salir a correr, aunque sí a caminar. La mejor bebida para el corredor es el agua. De todos los líquidos del día, la mitad debe ser agua pura, no la del té o la del café.

dolor (pies ensangrentados, uñas rotas, vómitos, asfixia). Pero no es que el corredor ame todo eso, en un acto masoquista. El dolor es la señal de que algo está mal: en la vida hay dolores que suenan como alarmas y hay dolores que son de crecimiento. Y sin dolor no habría vida, ni siquiera en una sociedad que al menor atisbo intenta cancelar el dolor con algún tóxico. ¿Acaso no hay dolor en un parto natural? Para el maratonista la carrera es un parto natural de sí mismo, es dar a luz, con un dolor que llega de las tripas, a un nuevo ser que se tenía adentro, y al que durante años de entrenamiento se sintió latir y estremecerse.

Las subidas, donde se corre sin ritmo y sin gracia, en una especie de agonía, nivelan al rápido y liviano con el más fuerte y pesado. Y si en la maratón hay algo del paraíso, en una carrera hacia arriba se puede descubrir el purgatorio. O el infierno.

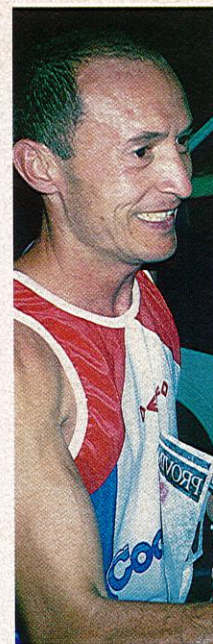
Atleta (en griego) es competir

El 18 de febrero de 2000, a las 20 horas, ocho corredores salieron desde la plazoleta España, en el centro de San Juan, luego de escuchar los himnos de Argentina y Chile: eran la primera avanzada de 12 postas (105 atletas bien preparados, de los dos países) que, el 20 de ese mes, debían llegar a La Serena, en Chile. En los cuarenta y siete días transcurridos desde principios del año, cada uno de ellos había corrido entre ochocientos y mil kilómetros, como entrena-

miento. Aunque sólo unos pocos alentaban la esperanza de llegar primeros, todos tenían objetivos que cumplir: lograr una marca determinada o sólo llegar. El entrenamiento de cada uno, en muchos casos, había sido acorde con el objetivo a lograr. Hasta los que llegarían en último lugar tenían una preparación de primera, para estar presentes en la única carrera del mundo en la que el oxígeno es considerado doping (constituye una ventaja deportiva) y su aplicación, una bocanada, se castiga con cinco minutos de recargo (a la tercera el competidor debe ser retirado de la carrera).

Para entender el auge de las carreras pedestres, se puede recordar que en los años '60, con la "revolución aeróbica" se impuso el hábito de correr. Muchos empezaron a correr por su salud, mientras que antes sólo se hacía para competir. Se comprendió que "el movimiento autopropulsado" era una medicina sabia y se empezó a considerar que, al menos una parte del envejecimiento, debía tratarse como una enfermedad que correr superaba. A consecuencias de esto, el atletismo resultó fertilizado y los corredores se extendieron mucho más allá de los 40 años: en el segundo tramo del Cruce de los Andes se registró el caso de José Rodríguez, de 62 años (cuarto en su tramo, con un tiempo de 3 horas, 53 minutos, 51 segundos).

Pero la carrera contra los otros y contra el reloj no sólo se gana con el aguante y la ▶



La largada en San Juan y un sonriente Claudio López, del Club Delfo Cabrera.



Por Segundo Correa*

LA BURBUJA DEL CORREDOR

Me gusta el silencioso ejemplo de los maestros zafreros de mi San José de Flores, en Monteros, Tucumán. Pero hay circunstancias que lo superan. Y una fue el último Cruce de los Andes, donde la majestuosidad del paisaje dio marco a una de las pruebas atléticas más difíciles que existen en el mundo.

Los que la corrieron fueron personas simples, que entendieron que la vida es movimiento y dejaron de lado la muleta de la tecnología dependiente. Con un par de zapatillas recorrieron un camino que les permitió redescubrirse.

Me pareció una gran prueba de equipo. Un juego, pero al límite de la capacidad humana, porque la altura puede costar cara, ocasionar un edema pulmonar o apunamientos que no son tan simples.

Son doce carreras, no necesariamente competitivas, que deben tomarse como una sola maratón y con una consigna de montañista: todos para uno y uno para todos. La carrera me permitió observar, otra vez, cómo el buen corredor se mete en una "burbuja" (concentración, le llaman otros). Va hacia el objetivo como si estuviera fuera del tiempo, metido en su mundo personal, sin tener en cuenta las inclemencias del clima o de la altura. Es una energía en movimiento.

Corre como si no le costara y sin que haya dinero de por medio. Y como estuvo en otro mundo, a veces no es posible explicarse de dónde sacó las fuerzas en el momento preciso.

Para todas aquellas personas que, tocados por la curiosidad de esta nota, sientan necesidad de participar y obtener logros deportivos, les digo que hacen falta pocas cosas para conseguirlo: decisión, disciplina, control médico, una alimentación sana y un buen calzado. Y deben recordar siempre que la práctica deportiva es más saludable si se realiza acompañado.

* En 1985 bajó el récord tucumano de velocidad en maratón, que no fue igualado por diez años en esa provincia. Actualmente es entrenador de la A. A. Delfo Cabrera de Bs. As.

LO QUE HACE FALTA



PARA EL SOL

Gorra o visera

\$ 8

Anteojos

\$ Entre 5 y 150

Musculosa o remera

La de red es ideal para el verano porque evapora más rápido la transpiración; si es áspera puede lastimar la tetilla.

\$ Entre 15 y 30

Pantalón

Los de atletismo son amplios, con tajos laterales para el movimiento de la pierna y tienen slip interno.

\$ Entre 20 y 25

Medias

Son preferibles los modelos con talón. Las gruesas de algodón son ideales, ya que absorben la transpiración del pie.

\$ Entre 4 y 10

Para el frío

Se deben usar chaleco, guantes, rompevientos y calzas largas.

Polar

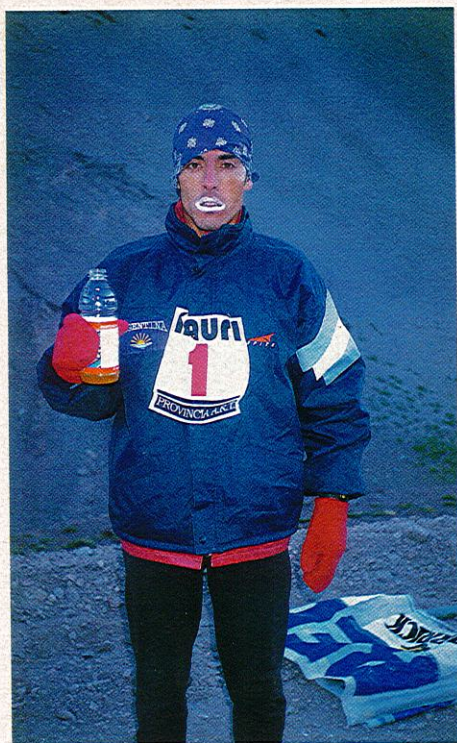
Es un cardiómetro; si uno excede suena una alarma.

\$ Entre 110 a 450

Zapatillas

Hay que evitar las muy puntiagudas y las que tienen arandelas. Se recomiendan las de buena amortiguación y con contrafrente.

\$ Entre 80 y 120



Walter Bastiani, bien abrigado, en la largada de Tranque La Laguna, y elongaciones antes de la partida en San Juan.



Un calzado adecuado



Lic. Ana María Cannavó
Kinesióloga

Las lesiones más comunes del maratonista son por correr en terrenos duros, como el asfalto o el cemento. Lo más grave es que ellos ya no encuentran pisos blandos para entrenar, y eso les ocasiona tendinitis aquilianas, lesiones de rodilla y dolores en los pies. Al lector que quiera empezar a correr se le recuerda que hay zapatillas especiales para atletismo, con amortiguación en el talón. Y también hay taloneras de siliconas, para reducir el impacto. Hay que usar la vestimenta adecuada, tener cuidado con el sol y el frío, alternar piso duro con blando, hacer una consulta al médico y, como en todos los deportes, estirar y elongar, antes y después.

velocidad: Claudio López (3h16m5s), que ganó el segundo tramo, y que además bajó el mejor tiempo de los nueve cruces anteriores, corrió bajo la lluvia helada, gran parte en subida. Y al pasar al que iba primero tuvo la idea de apagar su luz (una intermitente de las que usan los ciclistas), para que los de atrás no lo vieran y pensarán que no valía la pena intentar alcanzarlo, pues estaría muy lejos. El mismo detalle de la luz fue usado por Andrés Agnello (3.17.23), pero en sentido contrario: iba segundo, bajando la cordillera en Tranque La Laguna, Chile, y faltando mil metros, vio la luz del primero. Se lanzó en un último esfuerzo, lo alcanzó y ganó "por una nariz".

Los atletas coinciden en que el gran dolor, en la maratón, empieza luego del kilómetro 30 (al terminar, muchos no tienen fuerza ni para desatarse las zapatillas). Corrieron tres mujeres: Élide Lobos, Margarita Monzón y Pilar Montes Villacorta (Chile). Y justamente Lobos, que tenía el récord histórico de velocidad en el relevo cinco, se quedó. Pero sobre el final de la carrera entregó uno de los momentos más dramáticos. Sus técnicos le avisaron que tenía pocos minutos para llegar, de lo contrario todo su equipo quedaría desclasificado (según el reglamento, si alguien llega dos horas más tarde que el primero desclasifica al

equipo para el que compite). En los últimos metros, con un esfuerzo descomunal, Élide Lobos llegó a la meta cuando sólo le quedaba un minuto y siete segundos...

Atletismo y poesía

Un maratonista es un "psiconauta", como diría el menor de mis hijos. Viaja en su interior, como en una burbuja (ver columna página 25). En contacto con lo más profundo, avanza en estado de excitación por el esfuerzo y por las endorfinas (sustancia estimulante que se produce fisiológicamente). Cuando el corredor Claudio López surgió de la niebla, en Talacasto, con los roncros jadeos de la asfixia, le informaron que había roto el récord del tramo. Y mientras le colgaban la medalla, dijo apenas: "Yo, que nunca gané nada en mi vida". Martín Kavcic, que corrió sus 42 km 195 metros en Juntas El Toro (Chile), dijo que durante las casi cuatro horas del recorrido nocturno en la cordillera, bajo la luna llena, estuvo en comunicación espiritual con el hijo que perdió hace unos años. Gabriel Massera, en Iglesia, sintió que había hecho todo el trayecto "hipnotizado por la planicie y el silencio, que al final estaban como adentro mío". Y su hermano Ariel, que corrió en Rivadavia (Chile), luego de haber sufrido vómitos y mareos, apenas llegó le dijo al técnico: "No



Correr puede sentirse como el más primitivo acto de libertad.

corro nunca más” (por supuesto que correrá la próxima). Ernesto Touves, que rompió la última cinta de llegada en La Serena, comentó: “Corrí con el pecho oprimido, pensando en la emoción de ese final”.

Y hubo momentos dramáticos. El tres años seguidos campeón argentino de maratón, Carlos Orué, padeció hipotermia (pérdida de la temperatura corporal) y apunamiento, fue atendido por los médicos en una ambulancia y llegó casi arrastrándose (pero llegó). Y su opinión sobre la carrera coincidió con una opinión, dada en caliente, por el autor de esta nota: “Es la peor pesadilla”. En otra edición, por ejemplo, un corredor (el técnico actual del equipo sanjuanino, Eduardo Strazza, se perdió en la noche y tuvo que recuperar varios minutos. El ex árbitro de la AFA Enrique Alfaro, en el más duro tramo de la cordillera (subida, frío muy por debajo de cero, altura), antes de que llegara la noche, vio que tenía las manos hinchadas, la piel amarilla (signos de apunamiento) y, casi paralizado, avanzó desesperadamente hasta el final (corrió y caminó durante 6 horas y 16 minutos) pensando solamente en una cosa: “No tengo que olvidar mi nombre, tengo que saber cómo me llamo por si alguien me pregunta si puedo seguir”.

Luis Reales (radicado en Jujuy, a 1.200

metros de altura) y Catalino Garzón (nacido en Abrapampa, a 3.850 metros) dominaron la altura y ganaron el primero y segundo puestos del tramo seis, en Guardia Vieja, subiendo y contra el viento. En la carrera se vieron corredores espectaculares: Iván Ávila pasó en un suspiro el primer tramo, seguido por el brillante campeón argentino de 21 km, Gustavo Romero. Y de la misma manera ganaron José Luis Adone (cuarto relevo) y Darío Núñez (el once). Y también hubo otros, debutantes en la cordillera, que mostraron capacidad: Claudio Lescano, Diego Sica, Dante Luchetti, Jorge Gandini, Raúl Amil, José Luis “Pepe” Losada, Carlos Guaygua, Miguel Echevarría, Guillermo Sivori, Luis Moglia, Walter Bastiani, Hector Giménez, José Ardiles, Osvaldo Bernal y Carlos Galeano.

Como corre el viento

Correr, bajo control médico es saludable. Si el corazón tiene mayor capacidad para bombear la sangre trabajará menos cuando la persona esté en reposo, acostumbrándose a latir más rápido por períodos largos. Y es también una ciencia: la manera en que baja el pie, la forma en que se mueven los brazos (importante para el impulso y el equilibrio) y el poder discernir que se corre *sobre* las piernas y no solamente *con* ellas ▶

VUELO ALTO

A 2.850 metros de altura en la cordillera, Jorge Riveros señala entre las rocas, a un costado de la ruta de Agua Negra, el petroglifo de las llamas, que es el logotipo de la carrera de la cual es el principal artífice. Y cuenta: “Para fortalecer los lazos con Chile, los clubes andinos de ambos lados se pusieron de acuerdo: hicieron la travesía a pie, con chicos y mujeres. Y a los pocos años se hizo el camino. Ahora hay que asfaltarlo totalmente, porque su uso permitirá recorrer fácilmente la ida y vuelta de San Juan a Coquimbo, en Chile, que es un puerto de aguas profundas y está prácticamente ocioso. Ésta es una ruta esencial para el desarrollo de ambos países, en el marco del Mercosur. A los que dicen que es muy larga o que la altura la vuelve intransitable, les demostramos que no es así, que chilenos y argentinos, si se juegan, hasta pueden recorrerla corriendo”.

“Éste era un camino de los nativos americanos; lo andaban caravanas de familias en busca de cereales. Lo elegimos para nuestro trofeo porque estaba aquí desde antes que nosotros nacióramos: el galardón no se puede comprar en ninguna parte. Es de madera, por la amistad y los acuerdos que se firman sobre una mesa, de piedra por la cordillera, y de metal tallado por el oro atlético”, finaliza su explicación Jorge Riveros.

Debe apuntarse que en el Noveno Cruce de los Andes (el año que viene se volverá a correr, pero en sentido inverso: La Serena-San Juan) todos los atletas contaron con alojamiento en cada una de las postas, traslados entre ellas y para volver de Chile a San Juan. Estuvo organizado por el Club Andino Mercenario de San Juan y contó con el auspicio de la Digered IV Región (Chile) y, por parte de la Argentina, de la Dirección Provincial de Turismo y el gobierno de San Juan.

Una actividad natural



Doctora Luisa Isabel Díaz
Fisióloga del CENARD

Si mide 1.70 y pesa 90 kilos no le conviene empezar por correr. Alterne trote y marcha, haga una consulta médica y en poco tiempo podrá correr. Porque, metabólicamente, la grasa es muy costosa para el organismo: no aporta nada y lo pide todo al corazón, los pulmones y las articulaciones. La grasa aterogénica, ésa que se acumula en el abdomen, no es saludable. Y es absurdo ponerse un plástico y salir a correr: la pérdida de peso, así, no será real, sino por deshidratación. Y si corre, no espere la sed, beba antes. Correr es una actividad natural. El tema es cuánto, cómo y dónde. Aprenda esto: con tres dedos de la mano izquierda tome el pulso, en la muñeca derecha, 15 segundos. Y multiplique por cuatro. Ésas son sus pulsaciones. Hay que correr por debajo de 220, menos la edad, y menos otros 10 en caso de ser mujer. Un varón, a los 50 años, nunca debe sobrepasar (salvo que esté entrenado) las 170 pulsaciones por minuto. Y una mujer, a la misma edad, las 160.

DÓNDE CORRER

■ Alto Valle de Río Negro y Neuquén

Zona ribereña y canales de riego

■ Bahía Blanca

Paseo de los Artistas

■ Córdoba

Parque Sarmiento

Ciclovia que bordea el río Suquía

■ Mendoza

Parque San Martín

■ Rosario

Parque Urquiza

Parque Independencia

Parque Alem

Parque de las Colectividades

■ Tucumán

Parque Centenario 9 de Julio

Parque Avellaneda



El periodista de Nueva (que no compitió) saluda a José Luis Adone en Los Penitentes.

(parte del peso recae en la cadera). A medida que avanzan en su entrenamiento, los corredores trabajan más para lograr menos: en los primeros tiempos se baja fácilmente un minuto por kilómetro. Y después, 10 segundos son una hazaña. Pero los inicios de un corredor son conmocionantes: podrá comprobar, por ejemplo, que a los cincuenta años corre tan rápido, o más, que en el servicio militar, a los veinte.

Sobre los excesos en el entrenamiento conviene citar al ultramaratonista Arthur Newton: "Como cualquier animal, cada ser humano nace con la velocidad que necesitará en su vida, la que ha sido determinada a través de los siglos. Los animales salvajes que, en su totalidad, suelen ser más sanos que el hombre de hoy, corren mucho. Pero jamás lo hacen con toda su fuerza, a menos que sientan pánico. Corran, entonces, de manera cómoda, serena, y disfruten entera cada carrera".

El significado de correr, como el de escribir poesías o escalar montañas, no es de fácil descubrimiento. Correr a campo traviesa, o aun en la pista, llega a sentirse como el más primitivo acto de libertad al que un ser humano pueda tener acceso. Y se corre para ganar, sí. Pero para ganar algo infimo: un trofeo para la biblioteca o una medalla para un estante.

Un buen corredor es un ingeniero en la primera parte de una carrera. Sabe que si empieza más rápido de lo que va a terminar, eso significará que gastó mal. Correr dos mitades a igual velocidad significa que se supo conservar cuando había y que se ha logrado el máximo cuando faltaba. Al científico de la primera parte lo completa un poeta en la segunda (sobre esta carrera en particular, se pueden pedir datos en internet: <http://www.ischigualasto.com>.)

La llegada

El primer corredor del tramo doce, Marcelo Spinelli (2h 39 m 01s) llegó a La Serena, Chile, a las 12.35 horas del domingo. Y su figura legendaria quedó recortada para siempre junto al Faro Monumental, contra el océano Pacífico. Fue inevitable, entonces, que muchos pensarán en San Martín (padre argentino de la inmensidad, estable como el pan) y en Bernardo O'Higgins (ascético soldado que avanzaba con la libertad de Chile entre sus brazos, como quien lleva un niño).

Y los corredores parecieron decir: suban a ver América, aquí arriba; bajen a ver los hombres, allá abajo. Después de la carrera, el sur de la Cordillera de los Andes, como el amor, estuvo hecho por dos, los chilenos y argentinos que la honran ●