

# DIEZ AVENTURAS PARA EL VERANO

NADA DE PLAYA Y ASADO, A PONERSE LAS ZAPATILLAS Y PASAR LOS MESES DE CALOR COMPITIENDO Y ENTRENANDO. **POR CAROLINA ROSSI \***

► **LAS VACACIONES NO SON** excusa para quedarse quieto. Al contrario, el verano es ideal para combinar viajes con desafíos interesantes: subir una montaña, participar de una carrera en otra ciudad, conocer lugares nuevos pedaleando... y la lista sigue. Opciones hay muchas, para todos los estados físicos y los bolsillos. Acá te proponemos algunas en nuestro país.

## **CRUCE DE LOS ANDES COLUMBIA, BARILOCHE/ PUERTO BLEST**

**EXIGENCIA FÍSICA: ALTA**  
El Cruce se realiza hace catorce años y es la carrera de aventura más grande de Latinoamérica. Cuenta con 3.000 participantes y son cerca de cien kilómetros divididos en tres etapas de 22, 37 y 40, respectivamente. Se puede correr tanto solo como en dupla. Los campamentos se ubican al borde de ríos o lagos, donde los corredores pueden relajarse y disfrutar cuando terminan cada circuito. La inscripción para argentinos es de \$6.000 por persona, y a eso hay que sumarle pasaje aéreo o en micro a Bariloche y alojamiento para la noche anterior y posterior a la carrera. Requiere un muy buen estado físico, si bien muchas personas eligen hacerlo sin entrar en competencia y caminando la mayor parte de los tramos. Pero para correrlo bien hay que entrenar mucho la resistencia y la fuerza, y no saltar los trabajos con cuerdas y/o escaleras.  
**FECHA: 5, 6, 7 y 8 de febrero.**  
[www.elcrucecolumbia.com](http://www.elcrucecolumbia.com)

## **ASCENSO AL VOLCÁN LANÍN, NEUQUÉN**

**EXIGENCIA FÍSICA: ALTA**  
El volcán Lanín es el punto más alto de la Patagonia argentina (3.776 msnm) y se encuentra aislado de las cadenas montañosas. En ello radican las espectaculares vistas que pueden apreciarse desde la cima. Se puede subir en dos o tres días, y si bien es un trekking de altura y no posee escalada técnica, se necesitan grampones y piqueta para caminar en el hielo. Además de un muy buen estado físico, sería importante contar con experiencia previa en su uso. Para prepararse viviendo en la ciudad resulta muy útil hacer trabajos en escaleras con una mochila de un peso similar al que se llevará en la travesía. También se aconsejan actividades aeróbicas a distintas intensidades. La expedición puede rondar entre \$3.000 y \$5.000.  
**FECHA: octubre a abril.**

## **TRIATLÓN OLÍMPICO ISS, MAR DEL PLATA**

**EXIGENCIA FÍSICA: ALTA**  
Para participar de un triatlón es muy importante saber nadar bien. Eso sería el requisito más excluyente, ya que bien o mal todos podemos correr y andar en bici. De todos modos pedalear una bici de ruta, como se necesita en este evento en particular, requiere varios meses de entrenamiento previo. La distancia del triatlón olímpico consta de 1.500 metros a nado (en el ISS se realizan en el mar), seguidos de 40 kilómetros en bicicleta, para terminar con 10 kilómetros de carrera a pie. Demanda un buen entrenamiento en



ENCUENTRA  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXIÓN  
BRANDEO  
'COM

las tres disciplinas. La inscripción al evento oscila entre \$800 y \$1.000.  
**FECHA: 8 o 16 de marzo.**  
[www.issports.com.ar](http://www.issports.com.ar)

## **ENTRENAMIENTO EN TANDIL**

**EXIGENCIA FÍSICA: PARA TODOS**  
Entrenar en Tandil es un placer al alcance de todos. Existen muchos circuitos para realizar en bici, caminando o corriendo en un paisaje muy lindo cerca de todas las comodidades y opciones que ofrece una ciudad. Salir a trotar por el circuito del dique o hacer cuerdas en las sierras es un plan perfecto para los amantes del running en su pretemporada. En líneas generales, el viaje es económico.  
**FECHA: todo el año.**

## **TREKKING EN LOS GIGANTES, CÓRDOBA**

**EXIGENCIA FÍSICA: BAJA Y MEDIA**  
Los Gigantes en Córdoba es un

excelente lugar para los amantes del trekking. Hay circuitos de distintas distancias y exigencias, y la posibilidad de dormir en refugio o acampar. También pueden realizarse actividades como escalada y rappel. Una estadía en los Gigantes es un muy buen plan para aventureros que se inician y no quieren gastar mucho.  
**FECHA: todo el año.**

## **SIETE LAGOS EN BICICLETA, BARILOCHE/ SAN MARTÍN DE LOS ANDES**

**EXIGENCIA FÍSICA: MEDIA**  
Otro plan accesible en exigencia física y costo es pedalear la ruta de los siete lagos. Se necesita una buena bici de montaña, alforjas para llevar todo lo necesario para algunos días de camping y mucha fuerza en las piernas. Las vistas son hermosas. Recomiendo hacer el trayecto que parte desde Bariloche con rumbo a San Martín de los Andes. Se requiere una bici bien chequeada y haber pedaleado



bastante previamente.

**FECHA: recomendable en verano.**

### **TREKKING SOBRE EL GLACIAR PERITO MORENO, SANTA CRUZ**

**EXIGENCIA FÍSICA: BAJA**

Caminar arriba del glaciar es una experiencia única y apta para todo público. El precio puede resultar bastante salado por la duración de la excursión, pero realmente lo vale (cuesta cerca de \$1.000 y lleva dos horas). Se necesita usar grampones, que se colocarán en el propio calzado para poder avanzar en el hielo sin resbalar. La caminata es corta y no presenta grandes dificultades.

**FECHA: agosto a mayo.**

### **EXPEDICIÓN A LOS HIELOS CONTINENTALES, EL CHALTÉN, SANTA CRUZ**

**EXIGENCIA FÍSICA: ALTA**

La expedición a los hielos continentales es un trekking alucinante que permite

conocer el glaciar Marconi, la cara oeste de los cerros Fitz Roy y Torre y el cordón Moreno en el Circo de los Altares. Son cuatro noches en campamentos de zona glaciaria. No necesita experiencia en el uso de grampones y raquetas para la nieve, pero sí un excelente estado de salud y buen estado físico. El programa completo suele llevar entre ocho y diez días. Su costo aproximado es de US\$2.500 con alojamiento antes y después del trekking. No incluye aéreo hasta Santa Cruz.

**FECHA: octubre a abril.**

### **100K PATAGONIA RUN, SAN MARTÍN DE LOS ANDES**

**EXIGENCIA FÍSICA: MEDIA Y ALTA**

Una buena propuesta para mantenerse motivado entrenando todo el verano es anotarse en una carrera como esta para abril. Propone muchas distancias diferentes, lo que la hace accesible también a aquellos cuya capacidad física no es extraordinaria. Se puede elegir entre 10, 21, 42, 70, 100 o 120K. El

costo de las inscripciones varía entre \$750 y \$3.400 dependiendo de la distancia elegida y la fecha de pago. Se requiere excelente estado físico para las distancias mayores, y una aptitud media de optar por el circuito de 10K. Los trabajos de resistencia y fuerza del tren inferior son indispensables para prepararse para esta competencia.

**FECHA: 10 y 11 de abril.**

**[www.tmxteam.com](http://www.tmxteam.com)**

### **ENTRENAMIENTO EN LA ALTURA EN CACHI, SALTA**

**EXIGENCIA FÍSICA: MEDIA Y ALTA**

La localidad salteña de Cachi es el paraíso para los atletas en pretemporada. Cada vez son más los que eligen irse unas semanas a entrenar en este marco de tranquilidad y de paisajes únicos con todo lo que necesitan: pileta climatizada cubierta, pista de atletismo de uso libre, circuitos para correr o pedalear con pendientes de todos los ángulos y distancias. Todo en una altura aproximada de 2.400 metros

sobre el nivel del mar. Esta altura es favorable para la producción de glóbulos rojos, lo que le permitirá regresar con una aptitud física superior. Debe tenerse en cuenta que no todas las personas responden bien a la altura y algunos incluso pueden sentirse mal. Este es un programa pensado solo para fanáticos que quieran destinar muchos días de vacaciones principalmente al entrenamiento, porque en Cachi no hay distracciones ni mucho para hacer más que entrenar y descansar. Para obtener los mejores beneficios, la permanencia ideal en la altura es de dos a tres semanas, y lo más costoso es llegar hasta el lugar. Una vez allí todo es muy económico.

**FECHA: todo el año.**

• *Carolina Rossi es capitana del running team de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)*