

# EL CRUCE DE LOS ANDES: LA REVANCHA

NUESTRA *PERSONAL TRAINER* NUNCA SE RINDE. HABÍA HECHO LA PROMESA DE NO VOLVER A PARTICIPAR DE UNA DE LAS CARRERAS DE AVENTURA MÁS EXIGENTES, PERO LO HIZO. A PESAR DE LOS INCONVENIENTES INICIALES, VOLVIÓ FELIZ PARA CONTARLO. **POR CAROLINA ROSSI** \*

## ► HACE UNOS DÍAS COMPLETÉ

mi segundo Cruce de los Andes, la carrera de aventura más grande de Sudamérica. "El Cruce" ya es un clásico, se realiza hace trece años y participan casi tres mil personas entre las dos categorías: individual y equipo de dos integrantes. El año pasado la corrí en equipo mixto y prometí que no volvería porque sufrí mucho: padecí física y mentalmente cada una de las interminables etapas, llegaba rota a cada campamento casi sin poder caminar, y recuperarme me tomó un largo tiempo. No cumplí con la promesa: volví, pero fue muy distinto.

Mi entrenador, César Roces, no es muy amigo de las carreras de aventura, supongo que cree que atentan contra la evolución de un atleta serio. Y yo sabía que para seguir mejorando mis marcas y cumplir los objetivos que tenía pactados para este año, participar de una carrera de cien kilómetros en tres días en montaña iba a ser una locura. Cuando decidí que de todas formas lo iba a hacer, fui a la pista del CENARD a comunicárselo a César con lágrimas en los ojos. Me sentía como fallándole y fallándome. Pero era lo que quería y necesitaba. Prefería postergar un poco las metas que me había fijado en pos de participar de una carrera que implica mucho más que correr casi tres maratones en 72 horas. Yo necesitaba ese viaje, cumplir años en la montaña (cumplí 34 corriendola) y, sobre todo, quería una nueva oportunidad. Necesitaba volver.

Elegí a Marina Moro como compañera. Desde el principio supe que ella era la persona para esto. Nos

habíamos conocido en Malvinas en 2011 corriendo la Maratón de las Islas, cuyos 42 kilómetros y 195 metros terminamos con solo doce segundos de diferencia: ahí me di cuenta de que teníamos que correr algún día juntas. Marina tiene una trayectoria atlética impecable y ostenta el récord nacional de veinticuatro horas en pista: un día corrió 189 kilómetros girando en cuatrocientos metros: ¿existe algo que pueda dar más fe que eso de su desmedida resistencia física y mental? Para correr de a dos no solo hay que ser físicamente parejos: llevarse bien, entenderse y respetarse es tanto o más importante. Si bien nunca había corrido con ella, presentía que seríamos un gran equipo. Y no me equivoqué. Durante todo el recorrido, casi siempre fuimos a la par, algunas veces me esperaba y otras la esperaba yo. Teníamos una conexión que iba más allá de las palabras: no necesitábamos decir nada para entendernos, casi no hablábamos en los recorridos pero cada una sabía cómo estaba y qué necesitaba la otra. Nunca nos apuramos ni alentamos en los momentos de flaqueza con esas frases del tipo: "¡Vamos!", "¡Vos podés!", "¡No aflojes!", que a mí particularmente me fastidian mucho y que, lejos de ayudarme, me ponen de muy mal humor.

Si comparo el Cruce del año pasado con este, es como ver dos películas distintas. En 2013 los recorridos y el clima fueron una fiesta para todos. Paisajes imponentes y un sol que acompañaba cada día, permitiéndonos llegar a cada campamento para después disfrutar del lago y el río, nadar, tomar sol, disponer de varias



horas de luz para una de las cosas más lindas de las carreras: el tercer tiempo entre amigos. Este año los problemas estuvieron a la orden del día de principio a fin, principalmente porque el clima no acompañó jamás.

Por demoras en la ruta y en la aduana, llegamos muy tarde a Puerto Varas, en Chile, desde donde largaba la carrera, y solo dormimos dos horas antes de correr. A las dos de la mañana mi mochila para entregar con todo lo del campamento se rompió, la tapa del *camel bag* (dispositivo de hidratación para beber mientras se corre) no cerraba, las cosas de Marina no entraban en el bolso para despachar. Todo parecía andar mal, pero allí empezamos a vivir nuestro buen funcionamiento: cada inconveniente que tenía una, la otra lo asumía como propio y olvidaba lo que estuviera haciendo para ayudarla. No cenamos lo que hay que comer antes de una carrera sino lo que había: pollo con arroz, a las dos y media de la mañana. Y a las



\* 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)

FOTO: GENTILEZA DIEGO WINTZKY



ENCONTRÁ  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
COM

cinco teníamos que despertarnos. Por supuesto no logramos hacer la digestión ni dormir bien, pero la motivación que teníamos compensaba todo.

La primera etapa fue de 42,2 kilómetros, una verdadera maratón de montaña con 1500 metros de ascenso total acumulado. Tardamos 6 horas y 17 minutos, un tiempo que nos dejaba más que conformes y ubicadas en el quinto puesto entre las mujeres. Llovió e hizo mucho frío. Hablan de hasta diez grados bajo cero de térmica. Muchos abandonaron ese primer día por el kilómetro ocho, agotados o con cuadros de hipotermia. Nos preocupamos de verdad: quedaban más de treinta kilómetros y teníamos las manos congeladas, costaba moverlas para abrigarse. Pero nunca, jamás, pensamos en abandonar. La cuesta era pronunciada, mi GPS marcaba 35 por ciento de inclinación, lo que obligaba a caminar y a enfriarnos mucho, pero, cuando la pendiente se tornó más amigable y pudimos correr otra vez, el

alma y el calor volvieron al cuerpo.

La segunda etapa estuvo llena de problemas a causa del clima. Hubo que cambiar el circuito original y se retrasó todo. Dijeron que serían veintidós kilómetros y fueron casi 34. Muchos tiraron agua pensando que, al ser un tramo corto, bastaría con menos de la que llevaban, y terminaron pasando mucha sed. Esa segunda etapa, aunque no fue la más larga, para mí fue la peor. Hacer once kilómetros más de lo esperado es algo que te quema no solo las piernas, sino también la cabeza y la motivación. Llegamos muy tarde al campamento y seguía lloviendo. No había mucho que hacer más que meterse en la carpa. Era mi cumpleaños y, si bien sentía que era mejor estar ahí que en Buenos Aires, sentí cierta melancolía, pero, como teníamos señal, recibí cerca de trescientos mensajes y varios llamados que me alegraron mucho. Familiares y amigos nos alentaban y seguían vía web, especialmente mis

alumnos del *team*, "mis chicos", como yo les digo, que realmente llegaron a emocionarme mucho.

El tercer día también se cambió el circuito, nos dijeron que serían veinticinco kilómetros pero fueron 19,7. Correr con GPS hoy te cambia todo y ya nadie puede decirte una cosa por otra. La carrera terminó antes de lo previsto: nos quedamos con ganas de más y de haber ido más rápido. Esa última etapa volamos y nuestro tiempo total en los tres días en los 97 kilómetros fue de 13 horas y 32 minutos. El puesto en la clasificación final lo mantuvimos en el quinto, y en el cuarto por categoría, muy cerca del podio. La alegría fue inmensa. Analizando este Cruce 2014, siento que, si bien el mal clima hizo que lo organizativo fallara, yo lo disfruté un montón: pasé tres días corriendo con una amiga en un equipo que funcionó de maravillas, fueron casi cien kilómetros de puro aprendizaje y terminé sin dolores y sintiéndome muy fuerte. A los dos días ya estaba entrenando de nuevo.

## ¿CÓMO LO HICE?

¿Cuánto entrené para el Cruce? Mucho. ¿Y cómo? Solo corriendo. Sé que no está bien, pero no me gusta ir al gimnasio. Me aburre. Fortalezco las piernas haciendo cuestas, y el centro del cuerpo y el tren superior con ejercicios de abdominales, lumbares y flexiones de brazos. Fueron seis sesiones por semana, de noventa kilómetros en total, sin saltarme una sola jamás. En la etapa final, dos veces por semana hacía cuestas, una vez pasadas largas (carreras a ritmo) de 4000 metros, y el resto eran trabajos de alrededor de quince kilómetros con tramos progresivos de entre siete y diez kilómetros, aumentando la velocidad gradualmente, fondos largos (trotes suaves) de entre quince y veinticinco kilómetros, y sesiones más cortas pero de nunca menos de once o doce kilómetros.

A fines de diciembre estuve en el norte de Italia visitando a mi familia. Aunque nevaba, salía a correr todos los días, y una vez me acompañó un corredor campeón piemontés que me enseñó sobre la carrera en montaña. Me explicó cómo se deben llevar el torso y los brazos y cómo pisar en subida y en bajada. Como si eso no bastara, un mes antes del Cruce viajé a Cachi, Salta: ahí donde van los atletas en pretemporada a beneficiarse de los efectos de la altura. Estuve menos de una semana y no sé si mi cuerpo llegó a asimilar algo, pero aprendí muchísimo. Corrí cien kilómetros en seis días, subiendo y bajando cerros, practicando la técnica en cuestas rodeada de atletas muy grandes de verdad. Una tarde, hasta tuve la suerte de recibir instrucciones de Pablo Ureta, un experto en la disciplina, quien resultó después ganador del Cruce (ya lo había ganado tres veces). Pablo me explicó sus secretos para correr en bajada e ir tan rápido. Y funcionó. Hice las cosas lo mejor que pude y eso se reflejó en los resultados. Corrí la carrera que quería correr y terminé muy entera y feliz.

Un triunfo no siempre se traduce en ser el primero en cruzar la meta. Correr y superarme me hace inmensamente feliz. Si tengo que llenar un formulario, en profesión pongo "corredora" sin dudarle un segundo, porque es lo que más me gusta y quiero ser. Este deporte me dio y me da mucho. Me permite vivir de lo que amo, conocer lugares y amigos, me enseña a ser fuerte para soportar mejor el enojo y la tristeza, y obstinada para luchar siempre hasta el final por lo que quiero. La verdad, no podría imaginar mi vida sin correr.