

# CARRERA POR LAS NUBES

NUESTRA ESPECIALISTA CUMPLIÓ UNO DE SUS TANTOS SUEÑOS: CORRER EL RAID DE LOS ANDES. EL DESAFÍO DE LA ALTURA Y LA FASCINACIÓN CON EL PAISAJE DEL NORTE ARGENTINO, EN COMPAÑÍA DE ALGUNOS DE SUS ALUMNOS. **POR CAROLINA ROSSI \***

## ► EL NORTE ARGENTINO

es, para mí, uno de los lugares más lindos del mundo. Por su belleza, sus colores, su energía y su gente. Por eso me motivaba tanto el Raid de los Andes, la carrera que recorre casi 60 kilómetros entre Salta y Jujuy divididos en tres etapas en montaña. Esto agrega un plus de suspenso en cómo será el rendimiento, porque más allá de la condición física que se tiene y se conoce, la adaptación del organismo a la altura es una lotería. Podés ser un corredor experimentado, pero si la altura te pega, te pega: no sabés cómo vas a reaccionar hasta que llegás ahí. En mi caso, estuve en regiones de altura y hasta fui a entrenar dos veces, pero nunca a competir. Y el hecho de haber tenido una buena respuesta del cuerpo no es garantía de que siempre sea así. El organismo es una caja de sorpresas. En mi caso, me sorprendí positivamente. No solo fue la carrera más linda de las que participé por los bellísimos paisajes, sino por cómo la corrí. Fue la carrera de mi vida. Eso sentí realmente. Me conformaba con completarla en siete horas y terminaron siendo 5 y 45 minutos, lo que me ubicó en el cuarto lugar de la general damas y tercera en mi categoría, algo inmenso e inesperado para mí por el nivel de corredoras que participaban.

Viajé con varios alumnos de mi grupo. Tres de nosotros fuimos una semana antes a Cachi para aclimatarnos y entrenar. Cachi es una localidad salteña a 2.400 metros sobre el nivel del mar, con todo lo que un atleta necesita: pista de tartán,

pileta climatizada, muchos circuitos en la montaña para correr en superficie blanda y hacer trabajos de cuestas de todo tipo; mucha tranquilidad, cero distracciones. Todo en el marco de un paisaje único. No por nada llaman a Cachi "el paraíso atleta".

Nos fue muy bien en la carrera tanto a los que hicimos la previa en la montaña como a los que no. Y lo merecíamos: entrenamos varios meses, entre 50 y 85 kilómetros semanales según el nivel y las posibilidades de cada uno. Hacíamos cuestas cortas y largas dos veces por semana, en el puente de Figueroa Alcorta y Dorrego, o en la pendiente de Agüero y Libertador al lado de la Biblioteca Nacional. Íbamos y veníamos subiendo y bajando el puente o la vereda unas veinte veces o más (cosas que hace un porteño que no tiene la suerte de vivir cerca de los cerros), también hacíamos fondos largos (carreras suaves de entre 10 y 20 kilómetros aproximadamente) y trabajos con cambios de ritmos más intensos.

El primer día del Raid fueron 26 kilómetros desde la estación Chorrillos hasta el campamento Campo Quijano. Gran parte del circuito era sobre las vías del Tren a las Nubes, con túnel incluido: unos mil metros de oscuridad total. En ese momento, nos apoyábamos en la pared para avanzar caminando a ciegas. Toda una experiencia en sí misma. Esa etapa la completé en dos horas y 17 minutos, lo que me ubicaba en el sexto lugar entre las mujeres. Fue mi etapa más floja porque era en la que se destacaban



ENCUENTRA  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
'COM

los rápidos y yo soy más resistente que veloz. Pero la del día dos fue "mi" etapa: 21 kilómetros desde Tumbaya hasta Purmamarca ladeando el hermoso Cerro de los Siete Colores, y casi 1.100 metros de ascenso total acumulado hasta llegar a los 2.800 metros sobre el nivel del mar. Cuando había cuestas muy pronunciadas, yo sabía que caminando a buen ritmo con pasos largos podía hacer la diferencia, porque no conviene gastarse trotando cuesta arriba. No todos lo saben. Es mínimo lo que se gana y las piernas se te queman. Mucho mejor es guardarlas para correr cuando sí se puede ir rápido. Crucé la meta de esa etapa sintiéndome ganadora. Había hecho un carrerón. No llegué primera, pero me quedé con un dignísimo segundo puesto a dos minutos de la primera, que era ni más ni menos que Virginia Gálvez, una mujer fuerte de verdad con una trayectoria inmensa en carreras de montaña. Tan solo dos horas y 32 minutos marcó mi GPS, y yo no lo podía creer. Después de ese día,

\* 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)

todos me decían que dejara la calle y me dedicara a correr en la montaña, que lo mío era la "trepada".

La tercera y última etapa fue tan hermosa como dura. Y para mí, la más agotadora, pero no por el cansancio acumulado en los días anteriores –me sentía superentera y sin molestias musculares–, sino porque esos diez kilómetros se corrían a 3.500 metros sobre el nivel del mar en las Salinas Grandes. No era que costase respirar: costaba mover el cuerpo, levantar las piernas era un esfuerzo terrible. Los músculos no respondían y resultaba muy difícil correr. A veces trotaba muy despacio, pero me había prometido no caminar ni una vez. Y cumplí. Crucé el arco de llegada a los 54 minutos y





## ¿QUÉ LE SUCEDE AL ORGANISMO EN LA ALTURA Y QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA?

POR PABLO PELEGRÍ

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL DEPORTE / PABLO.PELEGRÍ@GMAIL.COM

A mayor altitud, más dispersas se encuentran las moléculas de oxígeno y al organismo le cuesta más captarlas. Cuando el cuerpo se expone a esta situación, tiene un mecanismo de compensación que produce más glóbulos rojos con la finalidad de aumentar la capacidad de transportar el oxígeno a los músculos. Este proceso es desencadenado por una mayor liberación de la hormona renal eritropoyetina (EPO), que estimula la producción de los glóbulos rojos. Al descender y competir a nivel del mar, se tendrán más ventajas mientras se mantenga ese mecanismo de compensación.

### TIEMPO DE PERMANENCIA

Se recomienda un período cercano a tres semanas, con tres a cinco días de aclimatación, y luego, alrededor de dos semanas más de entrenamiento.

### ALTURA ÓPTIMA

Las alturas óptimas recomendadas para entrenar en la altura se encuadran, según la mayoría de los especialistas, entre 2.000 y 2.600 metros, aunque esto dependerá de las condiciones físicas que se deseen trabajar.

### RESULTADOS

Lamentablemente, el entrenamiento de altitud no asegura que todos los atletas podrán beneficiarse con este método. Hay quienes

necesitan altitudes mayores que otros, y algunos, además de no beneficiarse tanto, por razones genéticas no lo soportan y se sienten muy mal. Al regresar al nivel del mar, comienza en el cuerpo el retorno fisiológico al estado previo al del entrenamiento en la altura, el cual volverá a su nivel inicial en las siguientes semanas.

### HIDRATACIÓN

Mantenerse hidratado correctamente es vital. El aire es más seco y probablemente se necesite casi el doble de agua que entrenando al nivel del mar.

### ALIMENTACIÓN

El metabolismo basal aumenta el consumo calórico diario y no sucede lo mismo con el apetito.

Esto hace que muchas veces no se alcancen a consumir las calorías suficientes y el cuerpo produzca catabolismo (pérdida de masa muscular). Por eso, es muy importante alimentarse correctamente.

### INTENSIDAD DE LOS TRABAJOS

En la altura se corre más lento porque, para mantener la misma velocidad que en llano, el costo energético es mayor. Es mejor empezar a ritmos suaves e ir escuchando el cuerpo. A medida que el corredor se va acomodando, podrá incrementar el ritmo de carrera. Llevar un cardiotacómetro para medir la frecuencia cardíaca puede ser de gran ayuda.

me quedé a esperar a mis alumnos. Lo que sentí viendo cruzar la meta a cada uno no se explica con palabras. O yo al menos no las tengo. Caras de felicidad y emoción, abrazos, lágrimas y agradecimientos. Esos sentimientos que solo conoce un corredor que logra un desafío inmenso para el que dedicó mucho tiempo y energía. Nos quedamos bastante tiempo festejando y contándonos los detalles de nuestras carreras en ese paraíso de sal, hasta que tomamos el micro de vuelta a Purmamarca y después otro a la ciudad de Salta. En nuestra última noche nos premiamos con todos esos excesos gastronómicos que teníamos vedados desde hacía mucho como atletas serios antes de una competencia. Brindamos hasta muy tarde y nos reímos como chicos. Al otro día nos tocaba volver a Buenos Aires, la ciudad y la rutina, lo que siempre es muy duro después de un viaje así. Estábamos cansados pero inmensamente alegres. Y traíamos mucho, pero mucho, para contar y recordar.