

MI PRIMER TRIATLÓN

UNA DE LAS CUENTAS PENDIENTES DE NUESTRA PERSONAL TRAINER ERA COMPETIR EN UN TRIATLÓN. PERO YA NO. A FINES DE 2011, COMPLETÓ EL DE MAR DEL PLATA Y LOGRÓ VENCER A UNA VIEJA ENEMIGA: SU PROPIA CABEZA. CÓMO ES NADAR, CORRER Y PEDALEAR SIN PARAR Y NO MORIR EN EL INTENTO. **POR CAROLINA ROSSI***

► YO QUISE SER TRIATLETA

antes que *runner*. Mucho antes, porque empecé a nadar de muy chiquita. Las zapatillas, en cambio, me las calcé seriamente a los 18 años, cuando mis compañeros de natación, después del agua, se iban a trotar unos cinco o seis kilómetros por el barrio. Un día los acompañé y no paré más. Entonces me animé a un duatlón, allá por el 2000. Perdón, duatlón no, porque duatlón es cuando corrés y pedaleás. Todos se confunden. La disciplina que combina el agua y la corrida se llama acuatlón. Era un campeonato nacional y, quién sabe si por suerte de principiante o malos contrincantes, gané. Fue el primer y único podio que hice en mi vida. Y seguí nadando y corriendo, pero nunca me subía a la bici más que para ir a algún lado. Ahora que lo pienso, es raro: mi papa tenía una fábrica de bicis y hasta dirigió equipos de ciclistas. Pero yo nunca la usaba para competir.

Yo quise ser triatleta antes que *runner*, decía. ¿Por qué lo postergué? No sé: siempre que me topaba con alguien que corría "trias", lo escuchaba fascinada, con mezcla de admiración y respeto, porque sabía, como lo sé ahora, que no cualquiera puede ser triatleta. Es como la Santísima Trinidad: tres deportes en uno. Esto significa que hay que entrenar como mínimo seis veces por semana, repartir la semana con cada disciplina, y estar dispuesto a separarse o incluso a divorciarse. El triatlón no suele dejar tiempo para nada más que para sí mismo. Como una monja de clausura frente a su Dios.

Yo sentí el llamado –ya que estamos con las metáforas religiosas– a mediados del año pasado y me anoté para el de Mar del Plata. La gente cree que los entrenadores tenemos la ventaja de ejercitarnos mientras trabajamos, pero lo cierto es que trabajar es eso, trabajar: cuando nos

llega el momento de entrenar, ya estamos cansados. Así que, como pude, fui mechando las clases con las sesiones de running, pileta y bici y, por primera vez en mi vida, busqué un entrenador. Necesitaba que alguien me dijera: "Esta carrera sí hacela, esta otra no te conviene" y cosas por el estilo. Es como con terapia: ningún psicólogo se analiza a sí mismo. Así llegué a César Roces, un verdadero referente del triatlón en el país. Roces es docente universitario, fue entrenador de la Selección Argentina y sacó campeón sudamericano a Eduardo Martín Sturla. Había escuchado que era demasiado duro y es cierto: nunca entrené tanto en mi vida, pero era lo que necesitaba entrenar. Un promedio de doce horas semanales durante dos meses y medio.

Existen muchas distancias en el triatlón, desde el Short o Sprint, en el que se nadan 750 metros, se pedalean 20 kilómetros y se corren 5, hasta el Ironman: 3800 metros, 180 kilómetros y 42 km (¡sí, se termina corriendo una maratón!). El Olímpico es justo el doble del short: 1500 metros en el agua, 40 km de bici y 10 km corriendo. El tiempo límite para completar la prueba es de cuatro horas; pasado ese tiempo, no se puede clasificar. Ésa era mi meta: terminar un Olímpico y, si se podía, acercarme un poco más a las tres horas y media. La más complicada en el triatlón suele ser la parte del agua: mal o bien todos podemos correr o pedalear, pero para poder nadar un kilómetro y medio seguido y no pasarla horrible, hay que dominar la técnica de crol. Pero ése no era mi miedo: reconozco que yo le temía más a la bici. Andar en una de carrera no tiene nada que ver con hacerlo en una todoterreno o de paseo. Miraba esas cubiertas finitas y me preguntaba cómo iba a hacer para mantener el equilibrio. Miraba el asiento, los pedales, el cuadro de la bici y me preguntaba cómo iba

► “No estaba preparada para el miedo ni había trabajado en mecanismos de defensa, porque nunca imaginé que el mar me intimidaría”

a soportar la postura inclinada hacia adelante y los pies incrustados en los pedales con trabas automáticas. A esto se sumaba la geografía de Mar del Plata, de curvas y pendientes pronunciadas que te pueden llevar a velocidades de 50 kilómetros por calles que, por la lluvia de la noche anterior, todavía estaban húmedas. Lo reconozco, sí: le tenía miedo a la bici. Pero sólo a la bici. Paradojas de la hija de un ciclero.

Como se empieza en el agua, largamos cerca del puerto de Mar del Plata en dos tandas, con tres minutos de diferencia. Primero arrancan las categorías de elite y las masculinas más jóvenes, y después las masculinas mayores y todas las femeninas. Parecíamos pingüinos: todos juntos, pegaditos, con nuestros trajes de neopreno parados en la orilla. Ya en el agua, empezaron los codazos y las brazadas. Ahí sí éramos pájaros de agua.

Empecé nadando a un ritmo medio, no tan suave como me había propuesto, y a los diez minutos mi mente amenazó con traicionarme. De pronto me empecé a sentir cansada y con miedo, imaginándome exhausta y preguntándome qué pasaría si los brazos no respondieran más. Al borde del *panic attack* me vi abandonando, rescatada en una lancha y dando por terminado todo al muy poco tiempo de haber empezado. No estaba preparada para el miedo, no había trabajado ni pensado en mecanismos de defensa porque jamás imaginé que el mar me intimidaría. Ocurrió

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

dentro de ese lapso de tiempo en el que el cuerpo todavía no entró en ritmo por el cambio de aire, que no se acostumbró a la demanda de oxígeno. Me obligué a tranquilizarme. Me decía: "Caro, andá despacio, no tenés ningún apuro. Si vas muy lento no te vas a cansar y nadie te va a tener que sacar del agua. Lo peor que te puede pasar es quedarte nadando pecho. Pero vas a llegar. Esta carrera la vas a terminar". No quería mirar para atrás, tenía miedo de haberme quedado sola, y sólo sacaba la cabeza para mirar al frente y a los costados para asegurarme que estaba en el camino correcto, porque en el mar es muy fácil desorientarse y abrirse del circuito.

Tenía siete espectadores que habían viajado conmigo exclusivamente a la carrera y que me alentaban y me sacaban fotos. Y todo esto que yo ideé en mi mente, ellos lo vieron: los chicos me contaron que en un momento estaban convencidos de que yo había abandonado, que una lancha había rescatado a una chica muy parecida a mí, que la veían acercarse a la costa tristes y sólo cuando estuvo bien cerca se dieron cuenta de que no era yo, y entonces festejaron a lo loco.



*Carolina Rossi es entrenadora personal y capitana del *running team* de FILA de Palermo. Lleva una vida inquieta: corre maratones, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en el 2010, debutó como triatleta en 2011 y acaba de correr la 42 k de las Islas Malvinas.

Finalmente, el agua resultó la mejor performance de mi triatlón. Tardé 34 minutos y llegué dentro de la primera mitad. Había completado los 1.500 metros antes que otros 200 nadadores. Después del episodio del miedo, aminoré la marcha y llevé un ritmo tranquilo que me permitió mantenerme en menos de 140 pulsaciones por minuto. Eso hizo que no terminara de nadar cansada y pudiera salir a pedalear más rápido de lo esperado. Pensaba hacer los 40 kilómetros en unas dos horas, pero los completé en una hora y media. Las subidas, bajadas, curvas y contra curvas lejos de asustarme me divertían muchísimo. Me vi pasando verdaderas naves espaciales, y no lo podía creer. Mi Trek era una de las dos bicis que vi en toda la carrera sin manivelas (acoples que van en el manubrio para adoptar una posición más cómoda, y marca indiscutida que reconoce al ciclista como triatleta).

Dejé la bici en el parque cerrado más que contenta con la performance, y hasta

me permití ir al baño en la transición. Si no, no iba a poder correr tranquila. Me torné mi tiempo tanto en la transición 1 como en la transición 2. Fueron varios minutos en cada una, porque no quería cometer ningún error u olvido, por eso fui fiel al lema napoleónico: "Si estás apurada, andá despacio". En la transición 1 tuve que sacarme el traje de neopreno, el gorro, las antiparras y el chip (tobillera) y colocarme el short, la remera, las zapatillas de ciclista, el casco, el protector solar, los anteojos y volverme a poner el chip. El próximo, me dije, lo correría en mallita o con el enterito de triatleta. En la T2 cambié sólo de zapatillas y fui a hacer pis. Arranqué a buen ritmo, entre 5 y 5,30 minutos por kilómetro. Después de haber hecho todo lo anterior, no estaba nada mal. Santiago Carregal, alumno del team y gran amigo que me acompañó en la corrida final, parecía mi trainer: me decía a qué velocidad íbamos, cuánto faltaba (corría con GPS) y me iba dando agua. Yo hasta tenía miedo de que me descalificaran si se daban cuenta de que él no era un participante más, porque la

verdad es que la ayuda que me estaba dando era muy grande.

Así terminé los diez kilómetros finales de la carrera en poco menos de 56 minutos. Los últimos dos los corrí debajo de cinco minutos el kilómetro gracias a toda la adrenalina por la emoción que me significaba estar ahí. "3.12" se ve en la foto de llegada, pero mi tiempo oficial fue 3.09, porque salí en la tanda de los "tres minutos después" en el agua y hay que restarlos. No sé porqué lo aclaro siempre, tampoco cambian mucho las cosas, ¿o sí?

Les voy a seguir diciendo a mis alumnos que lo mío es exclusivamente "el culto a la autosuperación", que lo que profeso y trato de contagiar es el entrenamiento por placer, la competencia como búsqueda, desafío, experimentación, bienestar y felicidad. Sea una 3k participativa o sea un Ironman. Y, por las dudas, lo anticipo: aunque muchos digan que no es para mujeres –el mismo título lo dice– algún día, mi desafío será un Ironman. Y quizá sigan ahí para leerme.