



CORRE, C'ARO, CORRE

*113,6 kilómetros en 24 horas,
eso es lo que corrió Carolina durante una
ultramaratón. Y lo hizo yendo y viniendo
en una calle de 200 metros. Dolor, alegría
y la hermosa obsesión por seguir adelante
cuando el cuerpo dice basta.*

POR CAROLINA ROSSI
FOTOS JAVIER HEINZMAN



Escribo desde la cama. Con solo pararme sufro, y cada paso que doy, me recuerda en las articulaciones lo que viví este fin de semana. En los tobillos y las rodillas es donde más se siente: caminar es un suplicio, pero es un dolor hermoso.

Ayer corrí una ultramaratón de 24 horas y estoy cansada pero feliz. Cuando decidí anotarme en la carrera, me lo planteé como un viaje personal. Quería vivir la experiencia sin presión, sin fijarme un ritmo por kilómetro (los corredores nos medimos en minutos por kilómetro y no en kilómetros por hora), porque era la primera vez que lo hacía, no me importaba cuántos kilómetros haría sino terminar, aunque mi meta era llegar a los 100. Desde que había tomado la decisión me sentía tranquila, pero una semana antes apareció el miedo.

“Estás loca –me dijo un amigo–. ¿Vas a correr en círculos durante 24 horas, como un hámster en su ruedita?”. ¿Estaré loca de verdad?, empecé a dudar. Para peor, cuatro días antes de la carrera surgió la idea de no correr: estaba mal de ánimo y de salud. Después empecé a pensar que correr sería una forma de hacer catarsis, de vengarme de las cosas que me perturbaban. Quizá de ese estado podía salir algo bueno y recordé una frase de Marco Olmo, un ultramaratonista italiano: “En la vida soy un vencido. Nací pobre, y pobre sigo siendo. Corro para resarcirme. Corro por venganza”.

Le escribí a mi entrenador, César Rocés, y le conté lo que me estaba pasando. Tenía miedo de enfermarme porque cada vez que estoy por competir y me angustio, me agarra anginas, y la garganta ya me estaba empezando a picar. Le comenté la frase. “No te vengues de nadie, sumá satisfacción”, me dijo. Pensé que César tenía razón y decidí que correría como fuera, y para disfrutar. “¿Y si a las dos horas no aguantó más y tengo que abandonar?”, me angustiaba en los momentos de duda. Nada de eso ocurrió. Si algún día tengo hijos podré decirles que una vez, a los 32 años, corrí 113,6 kilómetros en un día. Y fui muy feliz.

LA ULTRAMARATÓN DE LA QUE PARTICIPÉ ES UNA CARRERA única en Sudamérica. Incluye tres categorías: 6, 24 y 48 horas. La idea es correr la mayor cantidad de kilómetros posibles en ese tiempo y uno puede organizar su estrategia como quiera. Se puede correr rápido y descansar más, mantener un trote suave y parar menos, o también caminar todo lo que se quiera, y así, se siguen sumando kilómetros. Incluso está permitido dormir el tiempo que se necesite. Pero lo más desafiante de todo esto es que siempre se corre en la pista de atletismo de conchilla de 400 metros del Parque Sarmiento.

Este año tuvimos la mala suerte de que con las tormentas se inundó la pista y hubo que improvisar y certificar un circuito alternativo a último momento para no cancelar el evento. Tuvimos que correr en la calle de asfalto pegada a la pista, en una recta de 200 metros, yendo y viniendo. Algunos habían viajado especialmente para la carrera, pero al enterarse de esto decidieron no participar por los estragos que pueden causar en las articulaciones esas incontables vueltas en U y sobre el asfalto. Así fue cómo varios abandonaron antes de empezar.

Cuando me enteré de este cambio no me preocupé, no me molestaba correr en asfalto –la superficie a la que estoy más acostumbrada–



ni en una pista de 200 metros, aunque seguramente eso hiciera que corriéramos mucho más lento y sumáramos menos kilómetros, porque en cada giro habría que aminorar la velocidad. “Entre un círculo de 400 y una recta de 200 tampoco es que haya tanta diferencia”, pensé. Las dos cosas son un delirio. Por eso, aún me cuesta creer no haber padecido mentalmente la monotonía de correr todo eso dando vueltas. Fueron 284 vueltas. 568 veces recorrí esa recta de asfalto de 200 metros durante 24 horas. Creo que lo toleré porque en los entrenamientos a veces paso horas girando en la plaza de 700 metros cerca de mi casa. Y no lo padezco. Cuando corro no me importa el lugar, estoy con mi mente en cualquier lado y donde yo quiero. Estoy conmigo. Es mi momento. Es mi terapia.

Fueron casi 20 horas netas en las que alternaba correr, trotar y caminar. Cada siete kilómetros aproximadamente, paraba un rato a descansar, estiraba los músculos, comía algo, me hidrataba, charlaba con los que habían ido a acompañarme, y después seguía. La secuencia se mantuvo así casi religiosamente durante toda la carrera. Para ser exactos, fueron diecinueve horas y media avanzando y cuatro y media de descanso, divididas en tandas de diez minutos en promedio, con excepción de una vez que decidí dormir dos horas a las 3.15 de la mañana, y otra que me tiré cerca de setenta minutos, ya llegando al final de la carrera.

¿En qué pensaba mientras corría? La verdad es que no lo sé. Generalmente, suelo pensar mucho cuando corro: planifico la semana, planeo mis próximos objetivos, organizo mi vida y hasta se me ocurren mis mejores ideas. Pero esta vez casi no pensé en nada. Fue como meditar durante un día entero. Tampoco llevaba música. Había preparado una buena selección de temas en mi MP3, pero quién sabe por qué, decidí no usarlo. Quise, simplemente, correr.

Creo que ese fue el motivo principal por el cual decidí hacer algo así: quería dedicar un día entero solo a correr, una de las cosas que más disfruto en esta vida. Si uno lo piensa así, no suena tan delirante; si amás hacer algo, ¿qué tiene de malo desear pasar un día entero haciéndolo? También creo que era una forma de agradecimiento a todo lo que correr me dio y me da. Correr me da placer, trabajo, salud, amigos, más confianza en mí misma; me da fuerza, me ayuda a ser más tolerante y a estar mejor preparada para el dolor en la vida, y hasta me dio la posibilidad de escribir, algo que amo desde chica. Correr es mi trabajo, mi hobby y mi pasión. ¿Cómo no dedicarle un día entero de mi vida?

La idea era correr lo que más pudiera, probarme a mí misma, a mis piernas, pero sobre toda a mi cabeza. Descansar lo menos posible y comer lo mínimo para subsistir, lo que me permitiera seguir corriendo. Desde un principio supe que no iba a abusar de la comida. Había

prestado particular atención a este tema, lo había charlado mucho con mi entrenador y hasta decidí llevar mi propia comida y bebida, si bien la organización proveía, y muy bien, de todo lo que los corredores necesitábamos. Llevé geles: indispensables para carreras largas porque aportan, además de energía instantánea, sales minerales que perdemos al transpirar; también llevé algo de frutas, pan, un poco de queso y jamón, bebidas deportivas y agua.

En competencias como estas, no se puede innovar ni probar cosas complejas, siempre hay que ir a lo simple, a lo que se está acostumbrado y a los alimentos de rápida asimilación; por eso a los hidratos de carbono no hay con qué darles, porque se asimilan rápido y el cuerpo no gasta energía extra en digerirlos y metabolizarlos. De todos modos, más de una vez me tenté con las cosas que ofrecían en la mesa común que estaba ubicada cerca de la largada. Alguna cosa rica y grasosa cada tanto me daba un envión adicional porque me hacían bien al espíritu.

Nunca había corrido una ultramaratón y no conocía ese mundo tan particular. Mi máximo había sido 42 kilómetros en seis maraton en los últimos cinco años. Esto era muy nuevo para mí y me encontré con un perfil de atleta inesperado. Uno podría imaginar que las personas que están preparadas para correr estas distancias descomunales son fibrosas a expensas de tanto entrenamiento,



CORRER ME DA PLACER, TRABAJO, SALUD, AMIGOS, CONFIANZA, FUERZA. ME AYUDA A SER MÁS TOLERANTE Y ESTAR MEJOR PREPARADA PARA EL DOLOR.

pero lo cierto es que la mayoría de los casi cien inscriptos en esta carrera eran gente común y sin aspecto de deportistas, con un porcentaje de grasa corporal mucho mayor al de los corredores de distancias más tradicionales. Casi no vi abdomenes marcados, más bien pancitas abultadas. Eso me sorprendió muchísimo. Después me explicaron que es porque para correr distancias tan largas, hay que tener reservas de grasa, además de músculos más resistentes que veloces, porque lo importante no es ir muy rápido sino resistir.

LA CARRERA DE VEINTICUATRO HORAS empezó a las 15,30 del sábado 10 de noviembre. Arranqué a un ritmo de seis minutos por

kilómetro, bien suave, y cuando iba por el cinco, pensé: “Si hago 20 veces esto ya cumplo mi objetivo”. Pero en esas instancias sonaba a poco. Estaba ilusionada y muy feliz, hasta llegué a fantasear con hacer más de 120 kilómetros. Esa era mi aspiración secreta. “¿Quién dice que no llego a los 150 si sigo así?”, pensaba. Es que estaba yendo en modo ahorro de energía y me sentía impecable.

En la noche, pasados los 50 kilómetros y ya habiéndome convertido en ultramaratonista, era el momento de premiarme con una rica cena. Comí los fideos que nos daban con crema y jamón. Me sentía eufórica, como dopada, con una energía indescriptibles. Eran cerca de las diez de la noche, había corrido más de 50 kilómetros y no me dolía nada.

Todo empeoraría pronto. El panorama de las dos de la madrugada era de manicomio: los pocos que seguíamos parecíamos zombis, casi ninguno corría, caminábamos o trotábamos con las miradas perdidas, yendo y viniendo en una recta a la hora en que un sábado la gente cuerda duerme o está de fiesta. Imposible no preguntarse quién nos mandaba a hacer algo así. A las 2,30, en plena noche, tuve que visitar la carpa médica con muchos dolores en los tobillos, rodillas y pies. Me hicieron masajes y me reventaron una ampolla, tomé un antiinflamatorio y decidí tirarme a descansar en mi carpa. A la hora no me pude levantar y dormí una hora más. Todo el tiempo estuve acompañada por alguien, nunca me dejaron sola; mis amigos, alumnos y hermanas se turnaban para que durante toda la carrera siempre hubiera alguien para cuidarme y asistirme en lo que necesitara. Mi hermana Karina pasó toda la noche conmigo sin dormir, me hacía masajes cuando paraba, me ayudaba a elongar, me sacaba fotos. Me cuidó como nadie, no sé si algún día podré devolverle todo lo que ella hizo y hace por mí.

A las 5,15 reanudé la marcha. Ya no corría, solo caminaba, y con mucho esfuerzo. Al poco tiempo empezó a salir el sol, pero la temperatura seguía siendo agradable y eso se agradecía enormemente. Haber hecho una cosa así con calor y humedad hubiera sido una tortura muchísimo mayor. Cerca de las once de la mañana, empecé a alternar las caminatas con tramos corriendo, y un *runner* que trotaba con un paso muy cortito se me acercó a charlar y a darme un consejo. Yo caminaba a paso ligero y él trotaba, pero íbamos a la misma velocidad. “Tenés que hacer el paso cortito cuando corrés, para cuidarte las rodillas”, me dijo. Me negué rotundamente. “Antes que correr así prefiero caminar dignamente”, pensé.

Me parecía que esa técnica del pasito de ultramaratonista (todos



los mejores realmente corrían de esa forma) era un atentado a la elegancia de la zancada eficaz, una falta de respeto al atletismo. ¿Reitero una y otra vez a mis alumnos que hagan zancadas largas y estilizadas avanzando lo más posible con cada una y yo iba a llevar ese pasito rompepiernas? Ni loca. Yo no iba a correr así por nada del mundo. Seguí caminando y corriendo a mi manera.

Cuando llegué a los 100 kilómetros, decidí parar. Ya había logrado lo que quería y estaba arruinada. Me fui a acostar a la carpa pensando en ya no volver, o a lo sumo levantarme media hora antes de que terminara la competencia para no concluir la acostada, sino en la pista.

CERCA DE LAS DOS DE LA TARDE LLEGARON MÁS AMIGOS a verme y me insistieron para que me levantara a correr. Les hice caso. Empecé a caminar y a medida que pasaba el tiempo noté que podía acelerar. Los últimos cuatro kilómetros fueron increíbles. Dos horas antes no podía ir a doce minutos el kilómetro y en esos 20 minutos finales corrí a 4,50. No lo podía creer. Me di el lujo de pasar varias veces a los que ya me habían ganado (esto solo puede darse en una carrera de este tipo, que es por tiempo y no por distancia y que se corre en una pista). Hasta la supermujer que ganó las 24 horas con 154 kilómetros a veces caminaba; yo corría como poseída, de forma elegante y sin ningún dolor.

Fue mi momento de gloria. Cuando terminamos había que dejar una regla con nuestro nombre en el piso para que se pudiera medir justo cuánto habíamos hecho. Yo completé 113,6 kilómetros. Estaba muy feliz. El doctor Toderi, director médico de la prueba, el mismo que me había visto horas antes sin poder moverme, se acercó a felicitar y me dijo que lo que acababa de hacer había sido por mi capacidad de *arousal*.

El *arousal* es un término que viene del inglés y significa el estado natural de activación que describe la aptitud psicofísica de una persona y la intensidad de la conducta. Me dijo también que yo tenía el fuego sagrado del deportista. Estaba muy feliz. Me quedé con un tercer puesto femenino que para mí fue un logro inmenso pese a que solo corrimos cuatro mujeres.

Pero para mí yo había ganado. Le gané a mi mente y le gané al dolor. Logré lo que me había propuesto y llegué a la conclusión de que puedo ser feliz corriendo sin importar el lugar en donde lo haga, y si bien ya lo intuía, me terminé de convencer de que voy a seguir corriendo hasta el último día que el cuerpo me lo permita. **B**