

LA AVENTURA DE LOS ANDES



Del 5 al 7 de febrero, se realizó por noveno año consecutivo el Columbia Cruce de los Andes, una carrera de aventura en la que se recorren aproximadamente 100 km. En el relato de uno de los participantes, nos acercamos a este gran desafío, que exige óptimas condiciones físicas y mucha fuerza de voluntad.



TEXTO: ANDRÉS MEOLI
FOTOS: GENTILEZA CRUCE DE LOS ANDES

Último esfuerzo y se termina, ¡dale, vos podés!". Faltan sólo 100 metros para el arco de llegada y me digo a mí mismo que lo voy a lograr. Lo vamos a lograr. Mi compañero de equipo, que en realidad es mi jefe, corre a mi lado. No nos hablamos y aumentamos el ritmo de nuestros pasos. Desde hace siete meses venimos preparándonos para este momento. Miro el reloj que compré especialmente para entrenar, marca 4:05:29 de carrera. Apago el cronómetro al llegar y nos abrazamos los dos muy fuerte. Hemos cumplido el primer objetivo que nos habíamos planteado cuando nos anotamos para correr el "Columbia Cruce de los Andes 2010": terminar la carrera. Siento una mezcla de alegría, satisfacción y emoción tremenda.

La preparación

No lo había pensado mucho. La idea de realizar el cruce había surgido después de leer algunos artículos sobre la carrera pasada. Cuando supe que se venía la de 2010, hice el comentario en la oficina y mi jefe se ofreció a ser el otro integrante del equipo. Así fue que en junio de 2009 decidimos inscribirnos. Ya no había vuelta atrás. Nos anotamos en algunas carreras de calle y empezamos a entrenar tres veces por semana. Cuando podíamos, corríamos juntos con el objetivo de conocer los ritmos, la capacidad aeróbica y el esfuerzo del otro. En el último tiempo empezamos a entrenar cuatro veces por semana, no sólo en llano sino también subiendo y bajando barrancas para fortalecer los músculos y prepararlos para las exigencias del cruce. La dieta –comidas más sanas– y el descanso –ocho horas de sueño diarias–



VERANO
& DEPORTE

también fueron temas claves que nos ayudaron en el entrenamiento y, sobre todo, en la recuperación muscular. En total, durante los 7 meses de preparación recorrimos más de 700 km.

Comenzó la carrera

El jueves 4 de febrero llegamos a Bariloche luego de un turbulento viaje en avión, un presagio de lo que serían los próximos tres días inmersos en la Cordillera de los Andes. Nos dirigimos al Cerro Catedral, lugar que la organización había previsto como base de operaciones para retirar los elementos necesarios (remera, micro polar, chip, número de corredor), hacer las últimas consultas, inscribirnos, asistir a la charla técnica y, por último, entregar el *container* (carpa, bolsa de dormir, ropa), que nos iba a esperar en el campamento al final de cada jornada. Ese día nos fuimos a dormir temprano, ya que el itinerario del viernes empezaba a las 6.15. Por supuesto que con los nervios, a las 5.30 estaba despierto pensando en la carrera, concentrándome y revisando que no faltara ninguno de los elementos obligatorios. Una vez en el lugar de partida (Ruta 40 y la entrada al Lago Escondido), elongamos un poco, cargamos nuestros *camel bags* con 1 litro y medio de agua, prendimos nuestros cronómetros y decidimos largar (la largada era libre) El primer día fue muy extenso (casi 30 km) con mucho sendero con subidas y bajadas pronunciadas. Recién a las 3 horas y media de corrida, cuando el cansancio se estaba haciendo notar, sentí que el verdadero desafío había empezado. Mi

cabeza comenzaba a funcionar, el cuerpo sólo "acompañaba". Transcurridas 4:45:59 de carrera finalizamos la primera etapa. Con las pocas fuerzas que nos quedaban, buscamos nuestro *container*, armamos la carpa, elongamos un buen rato, comimos (pastas, carne, almendras, nueces, fruta y chocolate) y descansamos las piernas. Luego nos metimos hasta la cintura en un río cercano, durante unos 20 minutos para desinflamar las piernas. Nos sorprendimos ampliamente cuando publicaron las clasificaciones de la primera jornada y aparecimos en el puesto 63, de 751 equipos. Parecía que íbamos a lograr, y hasta mejorar, nuestro segundo objetivo (terminar, por lo menos, en mitad de tabla), pero no había que confiarse, todavía quedaban dos días difíciles.

Dejar todo

El sábado nos levantamos temprano, hacía mucho frío y llovía. El orden de salida era según clasificación y en tandas de 50 equipos a partir de las 9. El viento, la lluvia y el frío marcaron la segunda jornada, había que subir un gran cerro para luego bajar y terminar en un campamento a orillas del río Foyel. Recorrimos los casi 26 km en 3:55:45. Con gran esfuerzo logramos mejorar nuestra posición, ¡estábamos en el puesto 60! El último día, cuando me desperté, realmente no supe cómo iba a hacer para levantarme. Llovía muy fuerte, hacía frío y las piernas casi no me respondían. Por suerte el clima mejoró, desarmamos campamento y largamos. Traté de concentrarme y olvidarme del dolor, ¡era el

último día y había que "dejar todo"! De a poco las piernas se nos fueron soltando y el dolor desapareció paulatinamente. Era clave estar atentos al camino y a donde pisábamos, ya que estábamos cansados y las piernas no respondían igual de rápido que los días previos y, por ende, los riesgos a una lesión crecían. Por suerte el clima nos acompañó a lo largo de todo el trayecto y finalizamos el recorrido de 37 km en Chile. Objetivo más que cumplido, superó ampliamente nuestras expectativas. Luego de 12:47:11 entre los tres días, finalizamos en el puesto 57 de la clasificación general.

Sin dudas, una experiencia inigualable. Lo que se vive esos tres días, sumado al esfuerzo y al compañerismo de todos los participantes, hacen del Cruce de los Andes no sólo una carrera de aventura sino una experiencia de vida. ○

COLUMBIA CRUCE DE LOS ANDES

Es una carrera de aventura, la mayor de Sudamérica y una de las más importantes del mundo. Tiene como objetivo unir simbólicamente Argentina con Chile. Este año movilizó a 1560 corredores, llegados de 20 países para recorrer, en equipos de dos integrantes, aproximadamente 100 km en tres días.

MÁS INFORMACIÓN

www.columbiacruce.com