

CRÓNICA DESDE LA ALTURA

PARA NUESTRA ESPECIALISTA, NO HAY VACACIONES SIN ACCIÓN. EN ESTA OPORTUNIDAD SE FUE A CACHI, EN SALTA: ENTRENAMIENTO EN LO ALTO, DESINTOXICACIÓN DEL CELULAR Y PERROS SALVAJES.

► **CONOCÍ CACHI, EN SALTA,** hace un año y fue amor a primera vista. En aquella oportunidad viajé por cinco días, sola, pero terminé compartiendo mi estadía con un grupo de atletas que después también serían amigos. Y acá estoy de nuevo, por tercera vez, y de vacaciones por dos semanas. Vacaciones para mí significa descansar y entrenar, y aquí hay un grupo de atletas que lo hace en altura. Pero, como sucede cada vez que viajamos, no siempre las cosas salen como las planeamos.

LA LARGADA

Antes de partir, decidí que no usaría el celular durante dos semanas, como una suerte de terapia autoimpuesta, y quizás por eso lo que sucedió no bien llegué a Salta atentó contra mis expectativas de paz y armonía norteña. Había acordado que el remise compartido desde el aeropuerto de Salta hacia Cachi pasara a buscarme a las dos de la tarde, pero eran casi las tres y no aparecía. Llamé varias veces para preguntar qué pasaba, a lo que siempre respondían: "Señora, ya está llegando el auto". Sin duda, yo venía con los tiempos porteños que nada tienen que ver con los de Salta. Aquí nadie parece tener apuro. El auto llegó y nos subimos: éramos seis pasajeros, con el chofer incluido, y nos esperaba un trayecto de cuatro horas. Yo quedé entre medio de dos señoras, pero ese no fue el problema, sino que la de mi derecha empezó a disparar fotos desde su celular en cuanto el remise arrancó. Fotos insólitas: hacía zooms a autos en el camino y adoptaba posiciones de fotógrafa profesional como si estuviera sacando la foto de

su vida. Le hubiera preguntado para qué las sacaba, pero todo en ella me molestaba, especialmente la malla de su reloj y sus anteojos con marco dorado. ¿Por qué me molestaba tanto? ¿Me estaría convirtiendo yo en una persona jodida? Lo único que me hacía sentir bien era la certeza de que el celular estaba apagado en mi mochila y de que en ese auto yo era la única que no estaba pendiente del aparito. Eso me daba una sensación de liberación total. Hasta que la señora de las fotos y los accesorios dorados me habló.

—¿Vos corrés?

—Sí, ¿cómo se dio cuenta?

—Por el reloj.

Yo llevaba mi Garmin 620 en modo altura, que en ese momento marcaba unos 2.800 metros sobre el nivel del mar. Entonces me contó que ella también corría. Y, de pronto, me dejó de molestar. Como si con ese dato hubiera barrido todos mis prejuicios. Me sentí culpable, pero enseguida nos pusimos a charlar, y aunque entramos en confianza, no me animé a preguntarle para qué hacía esas fotos. Prefería quedarme con la incógnita.

El remise seguía cuesta arriba y me di cuenta de que era la primera vez que no me quedaba dormida. Cuando apareció la recta del Tin Tin me arrepentí de no haber llevado mi bici. Había oído hablar tanto de ese lugar a mis amigos triatletas que me imaginaba pedaleando en esa ruta hermosa a más de 3.000 metros de altura, y sentí la paz y la energía de ese paisaje. Y volví a pensar en el desafío del celular que me había propuesto: ya había empezado



ENCONTRÁ
ROUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
.COM

en Buenos Aires con pequeños objetivos como ir al súper o a la pileta sin llevarlo, apagarlo de noche, no chequear las notificaciones de Facebook más de tres veces al día, pasar una tarde sin mirar a qué hora se conectó "X" persona, y así, esperando el fin del viaje preparada para situaciones mayores como pasar días enteros sin teléfono ni internet. Me siento frente a un desafío grande como una maratón. Y, sin querer queriendo, descubrí otra cosa muy interesante que se puede entrenar en Cachi.

CARRERA CON OBSTÁCULOS

Alegría, admiración, asombro, tristeza, miedo, bronca. Todo esto sentí en un solo día. Cachi parecía estar volviéndose como esos amores que matan, que te abrazan y aprietan muy fuerte. Desde que llegué fui al hospital tres veces. La primera, por dolor en el oído, producto del agua de la pileta y de un resfrío fuerte; la segunda, por un accidente durante una corrida por zonas agrestes, y la tercera, por no haber cumplido el tratamiento médico del día anterior.

Pero todo empezó con un cielo azul y la perspectiva de un gran día. Me desperté temprano para ir a la pista de atletismo, no a correr sino a presenciar un entrenamiento completo de los atletas que están acá: Marita Peralta, nuestra representante olímpica en Londres 2012; el Colo Mastromarino, reciente ganador de la maratón de Buenos Aires, y Matías Schiel, un corredor muy joven con una proyección inmensa. Cumplan su primera sesión de la jornada supervisados por su entrenador, Leo Malgor. También estaba Ezequiel Villata, un triatleta infiltrado en el grupo que anda fuerte y podía compartir los trabajos con Marita. Su forma de entrenar no parecía muy distinta de la mía, excepto por los ritmos, y eso me alegraba bastante. Empezaron con un trote suave, después algo de técnica y unas rectas para prepararse para el trabajo principal: pasadas de 400 y 600 metros. Marita y Ezequiel las hacían a 1,17; el Colo y Schiel, a 1,07. Mientras ellos trabajaban duro, yo hablaba con Malgor. Lo maté a preguntas. Él



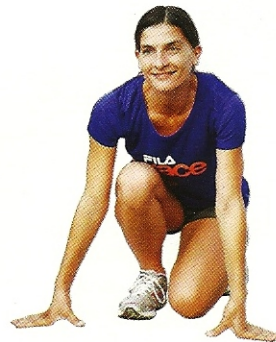
respondía y se explayaba en cada una sin descuidar a sus chicos. No dejó de tomarles una sola vuelta ni de indicarle si se estaban saliendo del tiempo pactado. Me contó muchas cosas interesantes en esa hora y media que estuve con él. Pero lo que más me sorprendió fue el tema del porqué suben a Cachi. Me dijo que no era tanto para sumar glóbulos rojos, sino por una cuestión de peso. Que iban para adelgazar y especialmente en esa época, después del peor mes para un fondista de alto rendimiento: diciembre y sus excesos. Sus chicos deben estar muy finos si quieren volar, y hacen muchos sacrificios para eso. El Colo pesa 55 kilos; Marita, 48. Y tienen que bajar. "El alto rendimiento no es salud", me dijo. "Es una elección. Yo les aviso, ellos deciden". También me contó que había estado en Kenia –la fábrica de atletas–, y allá no toman gaseosa, ni comen queso ni fideos porque no hay trigo. Toman agua e infusiones con bastante azúcar, comen mucha fruta y verdura, y algo de pollo. Yo escuchaba atenta. Me dijo también

que él prefiere arroz y polenta para sus corredores, y que solo comen fideos antes de una competencia. Y que lo light no existe. Que no hay queso light porque no hay queso. Que no hay gaseosa light, porque no hay gaseosa. Y así. Me fui contenta. Tenía mucho material para notas y para mí.

Después de la siesta salí a correr, me tocaban 80 minutos suaves por la zona de Cachi adentro, una vuelta grande en un circuito ondulado y solitario. Todo parecía marchar muy bien hasta que un perro me atacó. Salí de la nada ensañado conmigo. Una y otra vez me clavó los dientes en la pierna. Yo gritaba desesperada. Era la primera vez que me pasaba algo así. Entonces salió una señora, se acercó, echó a la bestia y me dijo que yo me lo había buscado por estar corriendo por esos lados. Me dijo que el perro había mordido a muchos, pero que no tenía rabia; buscó solución yodada y me curó la herida. Yo lloraba como un chico. me molestaban las mordeduras, pero era mayor el miedo que el dolor. Me quedé acostada un rato con la presión por el

suelo preguntándome cómo volvería corriendo los nueve kilómetros que me separaban del pueblo. Estaba deshidratada y asustada. Poco a poco me levanté y empecé a trotar. La pierna ya casi no dolía y traté de ir lo más rápido posible porque estaba oscureciendo. Llegué y fui al hospital. Me lavaron y el doctor me indicó antibióticos y la vacuna antirrábica por prevención, pero decidí no tomar ni aplicarme nada y esperar, como había hecho con la otitis. Me sentía muy mal y me tomaron la presión. Tenía 8/5. Me dejaron un rato en la camilla con oxígeno y me dieron un preparado con sales de rehidratación. A la hora volví caminando a casa. Eran como las once de la noche. Aunque estaba muy cansada, casi no pude dormir. Mi cabeza era un torbellino. Me preguntaba si no se me estaba yendo un poco la mano, si mi mamá no tiene razón cuando dice: "Jugás con la vida, Carolina, no se puede ir sola de acá para allá y exponerse a tantos riesgos. Una mujer sola...". Obviamente, decidí no contarle nada. Reflexioné convencida de que las situaciones difíciles son las

que más enseñan y experimenté cierta felicidad de poder sentir todas esas emociones, de llevar una vida intensa. Entonces decidí que voy a seguir siendo tan osada como pueda y que a Cachi voy a volver una y mil veces más.



• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carlinarossi.com.ar