CON ALTURA

HISTORIAS Y ARTE DE MONTAÑA #3

2022

CERROTERAPIA

DEPORTE Y SALUD MENTAL

DOS EXTRANJEROS EN EL GPT

EDITORIAL

ANDREA LÓPEZ B.

El tercer número de Con Altura se centra en los recorridos de larga distancia, por alta montaña o en expediciones autosuficientes. De alguna forma, sus distintos protagonistas se encuentran explorando activamente los límites físicos y psicológicos al moverse al aire libre, en una búsqueda que cobra un carácter filosófico: la perspectiva que abren el *trail running*, el senderismo o el montañismo permiten reflexionar acerca de lo que consideramos como imagen del éxito en la sociedad contemporánea (*Dos Extranjeros en el Greater Patagonian Trail*), cómo se tiende a invisibilizar o esconder nuestra vulnerabilidad (*Deporte y Salud Mental*), o las desigualdades que siguen enfrentando las mujeres para abrirse paso en el deporte (*Pepa Canales: Ser Ultra*).

También damos una mirada a lo que puede aportar una comunidad acogedora en las distintas etapas de la vida deportiva y cómo la actividad en la naturaleza se puede convertir en un espacio de resignificación vital, en *Cerroterapia*.

La publicación de este número ha sido un gran desafío personal porque, si bien la montaña sigue siendo para mí un lugar de respiro y descanso, a ratos se ha sentido también como un sitio de juicio moral, comparación y presión para rendir, Dentro de este espectro, quisiera que Revista Con Altura pueda contribuir a mover la aguja hacia lo primero, compartiendo historias que fomenten que la naturaleza sea un lugar de acogida para cada vez más personas, promoviendo las conversaciones necesarias para lograrlo.

Ilustración Portada, Editorial e Índice:
Carmen Gloria Leighton
@arteleightoncarmengloria

Dos Extranjeros en el Greater Patagonian Trail p. 6

Pepa Canales: Ser Ultra p. 14

Deporte y Salud Mental p. 24

Cerroterapia p. 32

DOS EXTRANJEROS EN EL GREATER PATAGONIAN TRAIL

Entrevista a Stiina Kristal y Kristians Lunins, por Andrea López

Ilustración: Matías Riveros
@mata.dibujos

En esta entrevista, conversamos con Stiina Kristal y Kristians Lunins, oriundos de Estonia y Latvia, quienes dejaron su vida de ingenieros y oficinistas, para volcarse a recorrer a pie las rutas más desafiantes del mundo. Nos cuentan parte de su historia y su paso por Chile, que incluyó rutas de alta montaña y un tramo del inexplorado sendero denominado "Greater Patagonian Trail" (GPT), o "Sendero Gran Patagonia".

El "Greater Patagonian Trail" o GPT captura mi imaginación y ganas de recorrerlo hace años. Se trata de un sendero montañoso de 3,000 km - explorado y sistematizado por Jan Dudeck en http://www.wikiexplora.com/Greater_Patagonian_Trail- que comienza en Santiago de Chile, recorriendo sectores cordilleranos de Los Andes, y se extiende hasta El Bolsón, en el extremo austral de Argentina. Una locura inexplorada por chilenos, pero seguida de cerca por aventureros extranjeros.

¿Cómo conocieron el GPT y por qué lo eligieron?

S: No estoy segura de cómo lo descubrimos. Cuando te dedicas a hacer senderismo y terminas una excursión, siempre estás buscando "¿Qué es lo siguiente?", y te pones a googlear senderos de larga distancia en el mundo, y a veces encuentras estas cosas, aunque este no es un sendero oficial, pero apareció un artículo en la Revista Outside.
K: Y luego vuelves a leer sobre ello y empiezas a preguntarte más al respecto.

S: Y entonces se queda en algún lugar de tu mente. Hace 2 o 3 años leímos el manual, que, como sabes, tiene como 600 páginas, es una locura, así que empiezas a leer y ves que es realmente difícil, que es muy riesgoso y que debes tener cuidado, y entonces vas adquiriendo experiencia a medida que continúas haciendo senderismo, y llega un momento en que dices: "Quizás estoy preparado". Es todo un viaje para nosotros venir a Sudamérica, así que cuando viajamos, queremos estar mucho tiempo en ese lugar, porque es un vuelo muy largo y volar no es algo bueno desde el punto de vista medioambiental, así que tienes que hacer que valga la pena. Cuando vamos a algún sitio, intentamos solo caminar, así al menos compensamos el largo vuelo. Además, solo permaneciendo un largo tiempo en un lugar, puedes conocer realmente su naturaleza y su gente y su cultura.

¿Qué tramos pudieron recorrer?

K: Hicimos del 1 al 6, empezamos desde Pirque.

S: Hicimos 411 km, terminamos cerca de Talca, luego hicimos dedo hasta la ciudad.

K: Hicimos las secciones 1 y 2 juntas, la 3 y 4, y luego la 5 y 6. No fuimos, por ejemplo, entre la 5 y 6 al Parque Inglés, porque te ahorras como 30 km y un día entero de caminata, además, así no necesitas sacar el permiso para entrar.

S: Y así logras estar más tiempo ahí afuera, sin señal y estar realmente en la naturaleza. No vimos a nadie. Y terminamos en Termas Molina, que es el inicio del tramo 7. Tuvimos mucha suerte, en la sección 5, en el Río Colorado había un puente, porque normalmente es muy peligroso, y a veces el agua se lo lleva. En cierto modo, utilizamos estas 6 secciones como entrenamiento para el montañismo, porque subes bastante alto, a 3,500 m de altura, y te acostumbras a llevar la mochila también. Hay mayor altura en estas primeras secciones que más al sur.

K: Fue muy duro, tardamos 21 días en hacer 411 km. En verano, hicimos el Sendero Transcaucásico, de 800 km, y nos tomó 29 días. Así que eso demuestra que el GPT es mucho más duro, que es lo que buscábamos: un reto, algo nuevo y difícil.

S: Y, en gran parte, no hay sendero, así que vas por los arbustos. Y todo está lleno de polvo.

K: Lo más difícil fue la sección 5, bajar a Río Colorado y luego subir, esa fue la caminata más difícil que hemos hecho (La sección 5 está ubicada en la Región de O'Higgins, al oriente de la ciudad de San Fernando, en terrenos prácticamente inexplorados por chilenos por ser fundos privados).

K: Y está el Río Negro antes, que es turbio, así que no puedes ver la profundidad que tiene, y llegamos allí a las 20:30 y para cuando llegamos al otro río, 3 km más allá, ya era medianoche.

S: No pudimos dormir en toda la noche, porque había mucho viento, se escuchaba el ruido fuerte, y no sabíamos si el puente iba a seguir ahí al día siguiente. Y cuando llegamos al puente fue un alivio, pero luego todo el día siguiente teníamos que subir de nuevo, sin sendero. Y tratas de seguir alguna huella, pero muchas de estas son rutas de arrieros y puedes ver más o menos por dónde han ido, pero a veces no llevan a ninguna parte.

K: Nunca seguimos una huella o sendero con exactitud, vamos leyendo el terreno y tratando de encontrar el mejor camino.

¿Es importante para ustedes llevar lo menos posible, cultivar un estilo minimalista?

K: Cuanto menos lleves, mayor distancia puedes recorrer, porque es menos esfuerzo para tu cuerpo. Por ejemplo, si llevas una mochila grande, dices "voy a necesitar 8 días para hacer este tramo", pero si llevas menos, solo necesitas 6 días. Es una ventaja: al llevar menos, puedes llegar más rápido a un determinado lugar.

S: A nosotros nos ha tomado muchos años. Cuando empezamos a hacer senderismo llevábamos mochilas de 20 kilos en cada excursión. Y luego, cuando hicimos senderismo en Estados Unidos, vimos un estilo diferente de senderismo, que es muy específico de Estados Unidos. Recién ahora se puede ver en Europa y poco a poco se está popularizando. Pero en Europa, la mayoría de las veces es: mochilas grandes, botas pesadas, bastones, pero ha sido un desarrollo constante, porque el equipo que hace que tu mochila sea ligera es caro, así que tienes que salir mucho para que tenga sentido comprar ese equipo específico.

K: Sí, como excursionista principiante no necesitas gastar cientos de dólares si tal vez no te va a gustar.

S: También, nosotros ahora sacamos algunas cosas de la mochila, así que tienes menos comodidad, pero tienes que ser más inteligente a la hora de elegir tus cosas, todo debe tener múltiples propósitos. También te vuelves más autosuficiente en términos de supervivencia.

K: Te vuelves más fuerte, cuanto más caminas, más seguro te sientes, más conoces tu equipo, entiendes mejor las condiciones, así que puedes llevar menos. Cuando eres principiante, piensas: "¿Y si pasa esto? ¿Y si pasa esto otro?". Pero cuando haces decenas de miles de kilómetros de excursión, ya sabes más o menos lo que va a pasar. Por supuesto, siempre hay imprevistos, pero la experiencia te permite llevar mochilas más livianas. Al principio, lo llevas todo por si acaso. Ahora, no hay ningún "Y si", o lo vas a usar o

no lo llevas.

S: Y, aun así, aunque hayamos hecho tantos kilómetros, después de cada excursión, reflexionas: "La verdad es que no he usado mucho esto, así que quizá pueda sustituirlo o dejarlo". Estás un poco menos cómodo, pero te acostumbras. En algún momento, ya ni siquiera es necesario para tu comodidad. No te importa si no tienes almohada, duermes igual de bien, porque estás tan cansado al final del día que no te importan la mayoría de las comodidades de todos modos. Solo hay que comer, dormir, caminar.

K: Stiina es más ruda, a mí me gustan las comodidades.

Cuando eres principiante, piensas: "¿Y si pasa esto? ¿Y si pasa esto otro?". Pero cuando haces decenas de miles de kilómetros de excursión, ya sabes más o menos lo que va a pasar. Por supuesto, siempre hay imprevistos, pero la experiencia te permite llevar mochilas más livianas

A propósito de mis propios cuestionamientos existenciales acerca del camino tradicional vs la vida aventurera, recuerdo que vi en su canal de Youtube un video acerca de abandonar sus trabajos, así que quería preguntarles: ¿Cómo puedo hacerlo?

S: Nos conocimos en la universidad y empezamos a trabajar como ingenieros, porque queríamos ganar dinero poder viajar, y durante estos viajes empezamos a correr y a hacer senderismo. Supongo que nos enamoramos de la naturaleza y de ver montañas en diferentes países y de la experiencia de ampliar tu perspectiva de cómo vive la gente en otros lugares.

K: Al principio íbamos a París, a Barcelona, a todas las grandes ciudades, y todo el mundo hace esto y al cabo de un tiempo todas se ven iguales, las mismas cosas, así que decidimos probar más aventuras al aire libre: caminatas, o recorrer 2,000 km en bicicleta, y es una experiencia mucho mejor, porque te estás moviendo y no solo ves la ciudad, sino también el campo.

S: Y creo que te comunicas más con la gente cuando estás en el campo, porque en las ciudades, te alojas en hoteles, o estás en un autobús, y no tienes motivos para hablar, quizás en un café, pero normalmente, no hablas mucho, pero cuando viajas, tienes que pedir ayuda, o vas a pueblos pequeños donde la gente tiene tiempo para hablar contigo.

K: Como cuando una familia te invita a comer algo, es una experiencia mucho más rica. Y eso hizo que nos enamoráramos de viajar. Y siempre hemos sido activos, así que estamos constantemente buscando lo siguiente más difícil que podemos hacer.

S: Nos dimos cuenta de que queríamos pasar más tiempo afuera que adentro, porque nuestros trabajos eran en el computador. Entonces nos enteramos de dos cosas: una era el sendero de larga distancia en Estados Unidos, el Pacific Crest Trail, y también este programa para convertirse en Líderes de Expedición, así que teníamos esas dos cosas como objetivos. No sabíamos qué pasaría después de hacerlas, solo cruzamos los dedos para que nos fuera bien. Así que, durante unos dos años, ahorramos dinero para eso.

K: Y el curso de Líder de Expedición te permitía tener un trabajo al aire libre cuando lo terminabas. Así que pensamos "Renunciemos ahora", hagamos el curso, hagamos el sendero, tengamos esa experiencia y trabajemos al aire libre. Y ahora lo estamos consiguiendo.

S: Pero lentamente. No creo que supiéramos de inmediato que íbamos a ser guías, porque teníamos otras excursiones en el horizonte, pero todo nos ha llevado a tener mucha experiencia y las calificaciones para poder guiar, así que ahora estamos llegando a la fase en la que podemos guiar y nos sentimos seguros guiando, porque en el papel, podríamos haber empezado a guiar justo después del curso, pero si tú mismo no estás seguro de poder salvar a una persona o mantenerla con vida en la montaña, es difícil.

K: Al principio, estábamos en un punto de nuestras vidas en el que pensábamos: ¿Debemos comprar una casa o venderlo todo e irnos de aventuras? Y aquí estamos. Puedes perder, pero aunque hubiéramos hecho el curso y fracasado, la experiencia que vas a ganar, va a valer la pena, y lo peor que puede pasar es que volvamos al mismo sitio y a hacer lo mismo que hace años.

S: Da mucho miedo, pero hemos visto, de alguna manera, en los últimos 4 años, que todo termina resultando bien. No vas a ser rico para tener dinero para comprarte una casa, pero tienes lo justo y se te ocurren cosas, a veces las oportunidades te llegan, quién sabe, todas estas puertas que se abren. En retrospectiva, ahora miramos hacia atrás y vemos que el lugar en que estamos ahora, lo hemos ido construyendo a lo largo de los años.

K: Como somos dos, es más fácil tomar estas decisiones, porque si estás solo, tu cabeza va a decir "No lo hagas".

S: Te preocupas mucho, sobre todo por el dinero, yo siempre estoy planificando y preocupándome por estas cosas, pero Kris es como "Todo va a estar bien, las cosas se arreglarán". Y de alguna manera, ocurre. Y también, porque todavía necesitamos ganar un poco de dinero aquí y allá, y Kris es muy bueno con sus manos, construimos una van de camping para nuestros amigos, así que no ganas mucho, pero sí un poco.

K: Y también pasamos dos temporadas trabajando en un centro de esquí en Suiza, íbamos por cinco meses y trabajábamos en el alquiler de esquís. Trabajamos cinco meses y viajamos dos años con lo que ganamos.

S: El truco es que no hay que ganar mucho, pero hay que gastar muy poco, así que no tenemos ningún préstamo, no tenemos auto, no tenemos casa, nada; toda nuestra vida está en mochilas y unas cuantas bolsas.

K: Y vivimos en una van durante dos años.

S: Pero ahora la vendimos para volver a tener dinero, así que no sabemos qué pasará después, quizá volver a casa y quedarnos sin hogar. Es arriesgado. No todo es tan lindo como se ve en Instagram. No se puede tener ambos: la casa, el auto, etc. Nosotros tenemos solo lo que cabe en una mochila. Para nosotros, lo importante es desafiarnos y no ser exitosos según los estándares de otras personas.

K: Lo importante es el proceso, las experiencias, no las metas o cumbres. Aunque no llegues o termines, vas a haber ganado experiencia.

El truco es que no hay que ganar mucho, pero hay que gastar muy poco, así que no tenemos ningún préstamo, no tenemos auto, no tenemos casa, nada; toda nuestra vida está en mochilas

¿Están radicados en una ciudad?

S: Creo que, oficialmente, no, pero debido al COVID, hemos pasado mucho más tiempo en casa, en Estonia, y un poco en Letonia, pero en nuestro verano empezamos una pequeña empresa de guías, somos mi amiga y yo, solo guiamos a mujeres, sobre todo para excursionistas principiantes, que no se sienten seguras. Y también es diferente ir de excursión con un hombre que con chicas, porque tienes que ser un poco más autosuficiente, no tienes a los chicos cortando la leña y encendiendo el fuego, tienes que hacer todas las tareas y es muy empoderador para las mujeres. Pero Kris nos ha ayudado mucho con la logística y la planificación.

K: Estoy tras bambalinas para cosas como "Nos quedamos sin bencina".

S: Así que eso nos ha dado mucha confianza en que podemos hacerlo y también en que la gente quiere ir con nosotros y confía en nosotros. Y el año que viene tenemos planes también para que Kris empiece a guiar y no solo en Estonia, sino en las montañas de los Pirineos y Tayikistán. Así que creo que todas estas caminatas y aventuras que hemos tenido nos han dado una serie de experiencias y estamos preparados. Sigue dando miedo llevar a desconocidos a la montaña, porque quizá nos sintamos cómodos para ir nosotros 15 días a los Pirineos, pero es mucha más responsabilidad explicar cosas que para nosotros son normales, como beber agua de un arroyo.

K: Y, además, como estás pidiendo dinero a la gente por esto, tienen una cierta expectativa y nos exigimos mucho. Yo guiaría gratis, sin problemas, pero si le pido dinero a la gente, entonces siento más responsabilidad de entregar cosas de calidad.

Admiro el enfoque seguro que tienen para guiar...

S: Hay dos formas de llegar al mismo punto: una es que simplemente empiezas a guiar sin muchos conocimientos previos y, en la medida que lo haces vas adquiriendo conocimientos. La otra es que, sin ganar dinero, adquieres muchos conocimientos y, finalmente, la inversión se recupera, pero al menos el porcentaje de éxito es probablemente mayor, porque ya tienes las habilidades para poder guiar y que sea seguro hacerlo.

K: Y en el primer caso, tienes que confiar en la suerte, porque si pasa algo, estarás como "No sé qué hacer" y puedes arruinar tu carrera para el resto de tu vida y eres responsable por lo que pase.

S: Algunas personas quizá se confían más de lo que deberían. Y la ignorancia es una bendición: no sabes lo que no sabes, así que ni siquiera te planteas una tormenta o fenómenos meteorológicos extraños, o qué pasa si alguien tiene una reacción alérgica. Solo piensas "Sí, puedo llevar a 20 personas a la montaña", porque no sabes de qué deberías tener miedo.

¿Cómo se puede inspirar a la gente para que salga más al aire libre o para que haga este tipo de esfuerzos de autosuficiencia, porque, por ejemplo, pocos en Chile quieren hacer el GPT, siendo un hermoso (no)sendero?

K: Creo que a veces las cosas no están en el radar de la gente. Así que, si no lo conoces, no sabes que quieres hacerlo. Pero si ves repetidamente estas fotos hermosas de algo, piensas "Creo que debería ir a ver de qué se trata". TY lo mismo con el GPT, creo que hay que despertar el interés por él para que la gente lo haga.

S: Creo que no es específico del GPT, sino que, si preguntas en general, lo que podría inspirar a la gente a salir y desafiar sus límites es que nosotros, como seres humanos, siempre deberíamos querer ser mejores, y desarrollarnos siempre. Así que, si nunca te pones en estas situaciones, y realizas retos que desafíen tus límites, algo que parezca realmente aterrador, si siempre eliges la opción fácil, como vivir en un apartamento y trabajar y tal vez ser infeliz, pero al menos tener dinero porque es más fácil, entonces no te desarrollas como persona, no sabes qué harás si viene una pandemia y todo tu mundo se pone al revés y no tienes las herramientas mentales para trabajar con esto. Mientras que, si tomas las decisiones más difíciles, te enfrentas a los problemas y tienes que improvisar y resolver las cosas, te conviertes en una persona más fuerte, porque has hecho muchas cosas difíciles. Descubres tus habilidades y a ti mismo.

K: No es para todo el mundo, lo reconozco. Hay gente que es feliz viviendo una vida sencilla y dice: "No quiero incomodidades". Está bien. Pero creo que, debido a esta pandemia, la gente se vio obligada a mirar hacia dentro y a pasar más tiempo consigo misma, tuvieron una hora para sentarse y pensar en sus vidas, y mucha gente se dio cuenta de que quería salir más al exterior, explorar más. Creo que es un buen momento para impulsar estas cosas y mostrar a la gente lo que es posible.

S: Creo que, en general, la actitud ante la vida debería ser hacer de vez en cuando cosas que den miedo y salir de tu zona de confort, para crecer como persona. No importa lo que sea, simplemente ir a hacer ciclismo de montaña o caminar por todas las calles de Santiago, hacer algo que esté justo en el límite de lo que crees que puedes hacer.

K: Y empezar por algo pequeño. Lo mejor creo que es apuntarse a un evento: Correr 2 km, no tiene que ser muy especial, solo algo que no hayas hecho antes. Y siempre que la gente se mueve y hace algo activo, obtiene las endorfinas, se siente más feliz, se siente mejor, y su cuerpo querrá repetir la experiencia.

S: Sí, nosotros empezamos corriendo y luego empiezas a apuntarte a carreras más largas. Algo que antes te parecía una completa locura, como un medio maratón, lo haces y es realmente duro la primera vez, pero dices "De alguna manera lo hice" y entonces piensas "¿Qué más puedo hacer?". Y eso puede ser cualquier cosa, no tiene que ser correr. Y algo que ayuda es tener un amigo que esté un poco loco, que te arrastre a hacer estas cosas.

¿Has visto esto con las mujeres que llevas a la montaña?

S: Las he visto ganar mucha confianza y es un proceso. Digamos que han soñado durante años "Quiero ir de camping a la naturaleza", porque la mayoría de la gente va a la naturaleza en auto y hacen un pequeño paseo y sienten esta paz y les da energía, y piensan "Sé que debería ir de camping, pero no tengo a nadie con quien ir y me da un poco de miedo y no sé qué llevar". Y vienen con nosotros y de repente se abren las puertas y ven que no es tan difícil y conocen a otras mujeres con intereses y experiencias similares y empiezan a hacer otras cosas que les dan miedo, como quizá correr una carrera de 5 kilómetros, o participar en otro evento relacionado con la naturaleza o algún retiro. Las puertas se abren a todas estas posibilidades.

K: Da el primer paso, apúntate a algo, haz algo una vez, y eso te llevará a lo siguiente. A la vida le gustan los valientes, a la vida le gusta la acción. Si te sientas y no haces nada, nada va a cambiar. Si haces algo, aunque sean pequeñas cosas, se trata de pequeñas cosas, no tienes que hacer ninguna locura...

S: No empieces con el Everest, anda al sendero local.

Ahora que han vivido tantas aventuras, ¿qué se ven haciendo en el futuro que sea todavía más difícil?

K: Este fin de semana confirmamos que el senderismo puede ser duro, pero el alpinismo es otro nivel de dureza. Pero no siempre tiene que ser más duro. Tal vez, puede ser diferente. Por ejemplo, ampliar nuestra especialidad o me he interesado por la medicina de altura. Tenemos algo de formación médica, pero tal vez aprender más, porque eso es algo que puede ayudar a la gente directamente, y salvar la vida de alguien, si estás trabajando con gente, es muy útil, especialmente en la industria al aire libre, saber de primeros auxilios. Así que hay que desafiarse a sí mismo y salir de la zona de confort para aprender algo nuevo.

S: No creo que tengamos ideas muy a largo plazo sobre lo que vamos a hacer o lo que vamos a ser, porque, siendo realistas, también estamos cambiando, estamos envejeciendo y quizá dentro de tres años estemos preparados para tener un bebé y establecernos en algún sitio. Pero lo que hemos hablado es que nos gustaría estar medio año viajando y medio año más asentados. Pero también surgen todas estas oportunidades, así que quizá dentro de 6 meses te contemos algo completamente diferente.

K: Una de las formas de comprometernos con las cosas es que se nos ocurra algo y lo publiquemos, porque una vez que lo dices, tienes que hacerlo, te haces responsable. Así que, en cierto sentido, da miedo, pero también es motivante. Este año queríamos ir en bicicleta desde nuestra casa hasta Mongolia. Pero debido a la pandemia, las fronteras estaban cerradas. Ya habíamos comprado las bicis, anunciamos que íbamos a ir y luego pasó esto, pero está bien.

S: Los lugares a los que queremos viajar no son los destinos turísticos habituales, excepto Chile y la Patagonia, porque teníamos este sueño sudamericano desde hace mucho tiempo. Pero, por ejemplo, fuimos a Armenia, y realmente queríamos ir a Mongolia, y espero que el próximo verano podamos ir a Tayikistán. No queremos ir a esos paraísos al aire libre como Suiza o Noruega, hemos estado allí, pero es demasiado fácil. En estos países, donde hay menos turistas, hay menos infraestructura para los senderos y te ves obligado a ser más independiente, necesitas planificar más, la comunicación es más difícil porque quizá no conoces el idioma.

K: Para mí, personalmente, mi gran sueño en la vida es convertirme más en un tipo de montaña, hacer más cosas en la montaña, ir a escalar a picos de 8.000 metros, por mí mismo y sin ser guiado, tan autosuficiente como sea posible, para tener el conocimiento y la experiencia para poder decir "Sé lo que estoy haciendo y puedo hacerlo", y eso lleva años de escalar montañas más pequeñas y conseguir la experiencia. Así que ese es un sueño a largo plazo, pero hasta entonces, los sueños cambian.

¿Y qué hay de la comunicación con otras personas interesadas en las actividades al aire libre a través de las redes sociales?

S: Yo hago la mayor parte de las publicaciones en las redes sociales, a Kris no le gusta dedicarle tiempo. Ha cambiado, solía publicar una vez al mes cuando estábamos de viaje, pero últimamente veo que cuanto más a menudo actualizo y cuanto más largas son las historias que escribo, hay mucho más feedback, porque la gente siente que obtienen más

,

de la historia y probablemente puede relacionarse mejor. Antes me limitaba a escribir "Hoy, 30 km, ha sido un gran día". Y todo el mundo decía: "Qué bien", ves algunas fotos bonitas, pero no ves la historia, no ves los sentimientos, las dificultades o que tu equipamiento se rompió, no es la imagen completa. Y con las historias, es como un diario, y realmente puedes seguirnos. Se han establecido conexiones, con otros excursionistas hablamos sobre el equipamiento, o con alguien que ha hecho el GPT antes, siento que somos amigos aunque no nos hayamos conocido, porque tenemos intereses y experiencias similares. Y de ahí pueden surgir oportunidades.

¿Cómo ven el tema de la motivación para realizar estas actividades al aire libre?

K: Nike tiene el mejor eslogan: "Just do it" ("Solo hazlo"). Pero es más fácil decirlo que hacerlo. Creo que depende de la persona. La gente tiene puntos, y si presionas el punto correcto, la gente se va a activar. En mi caso, estoy muy motivado para desafiarme a mí mismo, así que puedo hacer cosas como un Ironman por mi cuenta, solo para ver si puedo hacerlo. Cuando pagas por un evento, está toda la gente animando, estás lleno de adrenalina, así que es más fácil hacerlo, hay más motivación externa. Pero si lo haces solo y está lloviendo a cántaros y no te estás divirtiendo, podrías dejarlo e irte a casa a tomar un té, pero aun así quieres hacerlo. Para Stiina, si no quiere hacerlo y no lo está disfrutando, simplemente lo dejará.

S: Sí, pero también lo que me gusta ha cambiado. Antes, me encantaba la caminata de un día porque era fácil y podías elegir el buen tiempo, pero ahora disfrutamos de estar ahí afuera con mal tiempo, así que va cambiando todo el tiempo. Si estoy haciendo una carrera de 100 km y me lesiono la rodilla, sé que teóricamente podría terminarla, pero estaría caminando, y no es la forma en que quiero terminarla, quiero disfrutar. Así que es más una elección de cómo quiero hacerlo, porque sé que mi cuerpo es capaz de hacer locuras. Y lo mismo con la subida a El Plomo, me dolía la cabeza y estaba muy cansada, y habría tardado 10 horas en bajar. Así que ahora sé que necesito un día más para aclimatarme y estaré en mejor forma y lo disfrutaré y no me quedaré sin aliento.

K: No se puede decir a alguien "Deberías hacer esto", porque no querrá hacerlo. La motivación tiene que venir de adentro para hacerlo. Así que hay que encontrar la manera de hacer que la gente se interese por algo. Para nosotros, es simplemente ir a Youtube y encontrar algo que parezca genial.

S: O algo que parece realmente difícil y te preguntas si puedes hacerlo. Algo de inspiración. Creo que Internet es una herramienta increíble para captar el interés de la gente, ya sea con un libro o un artículo. No importa lo que te interese, intenta buscarlo en Google y leer sobre eso. Estoy seguro de que todos encontrarán un reto para seguir investigando o algún lugar al que viajar. Aquí en Santiago tienes tantas opciones, el cielo es el límite.

S: Lo más difícil es conseguir que la gente forme parte de una comunidad en la que haya gente haciendo locuras. Es normal que la motivación cambie, hay algunos periodos en que te inscribes en todas las carreras y luego ves que son todas parecidas y empiezas a buscar otra cosa. Un maratón en algún momento se convierte en algo no tan especial, y luego empiezas a viajar y a hacer maratones, y luego dejas el maratón y empiezas a viajar. Es algo que siempre está mutando, no tienes que ser un corredor toda tu vida, puede ser un paso para lo siguiente.

K: Y si intentas algo nuevo, vas a lograr descifrar cómo hacerlo. Cuando hablas con gente que practica una actividad, ves que nadie tiene todas las respuestas, todo el mundo está improvisando.

S: No hay formas correctas o incorrectas de hacer senderismo, creo que hay que recordar que estás ahí para tener una buena experiencia, para conocer gente, para tomártelo con calma, algunos días te invitan a un asado o a tomar una bebida y estar abierto a eso, no es solo "caminar, caminar, caminar". No todo el mundo tiene que ir con un equipo súper ligero y minimalista, solo tienes que ir y ser feliz, ir a tu propio ritmo y tal vez hacer las secciones que crees que son las más bonitas, no tienes que hacer la ruta completa. Hazlo a tu manera.

Stiina y Kristians escogieron una opción, conscientes de las desventajas que implica en términos de no cumplir con los estándares tradicionales, y desarrollando métricas propias de éxito, apostando por desarrollarse como guías de expedición y trabajar al aire libre, en lo que aman hacer. Una aventura que no es para todos, pero de la que todos, definitivamente, podemos aprender.

PEPA CANALES: SER ULTRA

Entrevista a María José Canales, por Isabel Castillo

Ilustración: Sara Barraza

En esta entrevista, nos adentramos en el cambio de vida que ha significado para Pepa Canales el comenzar a correr carreras en cerro de ultradistancia, consiguiendo triunfos en carreras internacionales como Patagonia Run, donde corrió 100 km. Nos comenta cómo enfrenta su proceso de entrenamiento, los beneficios que ha obtenido de su práctica, los desafíos psicológicos que ha enfrentado y las barreras que percibe para que las mujeres realicen deporte al aire libre.

¿Cómo ha sido tu acercamiento al deporte y, en particular, al *trail running*?

Empecé a hacer deporte desde muy chica, aunque lo mío era la gimnasia y luego, un poco más grande, fui *cheerleader*. Pero como me manejaba bien en general en lo que fuera movimiento, también hacía atletismo a veces y jugaba a varios deportes con pelota. Hasta que llegó la etapa del carrete y dejé todo de lado. Seguí yendo al gimnasio, pero honestamente con fines más estéticos que nada.

Luego vino la maternidad y durante la primera infancia de mis niños, me dediqué exclusivamente a ellos, así que no retomé el deporte hasta que la menor entró al jardín.

Mi carrera como corredora de trail no es muy larga y la de corredora de ultras, menos aún. Empecé a correr a fines del 2017, porque me llamó la atención un afiche de Vulcano. A pesar de vivir cerca del Volcán Osorno, no había ido nunca, ni siquiera a hacer trekking, pero por una de esas lindas casualidades de la vida, me la jugué por ese impulso y me inscribí en la carrera.

La versión corta es que corrí 17 km, me encantó y me sentí capaz de correr más. Y, como muchos dicen por ahí, una vez que te subes al cerro, ya no hay vuelta atrás. Lo próximo fue inscribirme en cuanta carrera pude sin ningún criterio de selección.

Me di cuenta de lo vital que era ponerme las zapatillas y salir. De cómo estar sola en el cerro, en el medio de la nada, me llenaba de energía y se había transformado en parte importante de lo que soy. Ser corredora había pasado a ser parte de mi identidad

Me empezó a ir bien, con podios en categoría y luego, generales. Cada vez que corría, me iba sintiendo más motivada, disfrutaba más e iba reafirmando que había encontrado lo mío. Cada vez que aumentaba la distancia, pensaba que “esa era", pero había un bichito que me picaba internamente cuando me sentía cómoda y me llamaba a ir por más.

Este proceso de descubrir nuevas rutas y empujar un poco los límites, me pasó la cuenta a fines del 2019. Iba a correr los 42 km en Vulcano y me tuve que retirar por lesión. La sobrecarga y la falta de planificación terminaron en un edema óseo y fractura por stress en la tibia. Ese momento marcó un punto de quiebre en mí como corredora. Pasé más de un mes sin poder correr y me dolió. Harto. Me di cuenta de lo vital que era ponerme las zapatillas y salir. De cómo estar sola en el cerro, en el medio de la nada, me llenaba de energía y se había transformado en parte importante de lo que soy. Ser corredora había pasado a ser parte de mi identidad, me redescubrí y resignifiqué como mujer en otro rol.

En medio de este proceso, estalló la pandemia. Se acabaron las carreras, se cerraron los gimnasios y me quedé un poco huérfana, sintiendo que, junto con todas las libertades, estaba perdiendo una parte esencial de mí. Decidí no renunciar a lo que más me motivaba y aprovechar el entrenamiento para enfrentar todas las dificultades que trajeron el encierro y las restricciones. Empecé a entrenar “en serio”. Y con en serio me refiero a contar con un entrenador de trail que me guiara, planificara mis entrenamientos y me ayudara a decidir las carreras y distancias para no volver a pasar por una lesión de sobrecarga.

Tener un plan semana a semana para cumplir me ayudó durante todo este tiempo a sentir que los días eran distintos, que había metas, que el mundo no estaba 100% paralizado. Correr fue mi oxígeno mental y emocional, y la verdad es que lo sigue siendo.

Mi salto a las distancias largas fue relativamente rápido, incluso mediáticamente criticado en su momento... Pero fue súper calculado y planificado. Como dije antes, tengo un entrenador que me ayuda a definir las distancias y que no se demora nada en decirme que no cuando no está de acuerdo. Y yo confío en sus conocimientos y experiencia. Empezamos a entrenar juntos en medio de la pandemia, sin carreras de por medio. Fue un año de correr por correr, sin más desafíos que la autosuperación, donde fue clave tener una motivación intrínseca. Afortunadamente, por donde vivo, pude entrenar todo el 2020 sin pausas de cuarentena (cuando estuve en cuarentena, ya existía la franja deportiva), motivada por mis sensaciones, por el placer que siento moviéndome y por esa necesidad de sentir que el mundo seguía girando a pesar de todo. Ese año fantasma que deportivamente parece no existir, para mí no fue una pausa. Al contrario, fue el primer año en que empecé a entrenar específicamente para trail. Y me sirvió también para darme cuenta que no corro por la competencia, ese año disfruté entrenar por entrenar, por placer y satisfacción personal.

Así llegué al 2021 con una base mucho más sólida que la que tenía pre-pandemia y, cuando volvieron las carreras, estaba mucho mejor preparada que antes. Ese fue el año del selectivo, en que fui por los 60k y me retiré porque el vértigo me superó. No me arrepiento de esa decisión, fue dura pero muy pensada y racionalizada. Siempre lo digo, yo corro porque me hace feliz, porque me llena, porque disfruto incluso cuando estoy al borde de lo que puedo dar. Pero en esta ruta no estaba siendo feliz, estaba sufriendo cada bajada desde la primera que me tocó, en un terreno que nunca había corrido y lo estaba pasando realmente mal. Pensé retirarme a la primera vuelta, antes del km 30, pero seguí para estar 100% segura de mi decisión. Y me fui los próximos 15 km evaluándolo. Al poco andar supe que no quería seguir, no me estaba haciendo ningún sentido y fui coherente con lo que sentía, llegué al km 48, donde había un grupo de la organización, avisé que no seguía y me fui trotando a la partida por un plano de 5 kms, que fue cuando mejor me sentí y mejor lo pasé.

La próxima carrera que venía me inscribí en 50k. Llegué bien preparada y me fue bien, pero más importante, no sufrí en ningún momento y terminé con energía de sobra. Imposible no sentir curiosidad por un desafío mayor... Me inscribí en 2 carreras de 70k con un mes de separación, en marzo y abril del 2022. Nuevamente, la pandemia al ataque: se suspendió la de marzo y me dejaba abierta la posibilidad de ir por un poco más en abril.
Para mí en esto de las ultra distancias hay un componente importantísimo de necesidad de desafío. Ver cuánto puedo, sentir un poco de ansiedad, que me intimide un poco, respetar la

distancia. Pararme en la largada con un poquito de susto y mucha emoción. Y todo se estaba dando para poder atreverme a más. Nuevamente, conversación con el coach y subimos de los 70k a los 110k en Patagonia Run en abril.

El entrenamiento ya estaba enfocado en una distancia ultra, quedaban dos meses aún y era solo cosa de hacer ajustes. Con más ganas que nunca entrené con todo lo que podía. Ese es el proceso que no se ve. Las horas y horas corriendo en calle y en cerro, el trabajo de fuerza, pedaleos interminables, preocuparme de dormir bien, ordenar la alimentación, que no falte energía, que no falten nutrientes. Entrenar para un ultra invade toda tu vida y pasa a ser el centro de muchas cosas.

Hay que compatibilizar la vida familiar con estos horarios, la maternidad, la vida de pareja, la vida laboral y mantener viva la vida social. A ratos es como estar haciendo malabarismo con tus roles para que cada uno tenga su espacio y dedicación ¡Pero se logra y vale la pena!

¿Qué es eso tan gratificante de correr y correr por más horas de las que puedes imaginar? Es tener permiso para salir a jugar sin límites, es vivir un carrete non-stop, es disfrutar estimulando cada sentido. Cuando corro soy auténticamente feliz, disfruto probar mis límites, disfruto el cansancio, la soledad absoluta en el cerro, entrar en ese estado en que nada importa más que tú, tus pasos y el camino. Es un estado en que simplemente eres. Y sientes tantas cosas al mismo tiempo, todo es tan intenso, que se hace adictivo. Y empiezas a soñar con volver a ponerte las zapatillas y salir. Aunque cueste a ratos, aunque pueda doler, todo se compensa con la libertad, la satisfacción, el placer que sientes mientras corres.

El entrenamiento pasa a ser tan básico en tu rutina como lavarte los dientes, tanto que cuando toca un día descanso antes de la carrera, no sabes bien qué hacer. Y, aunque suene paradójico, después de cansarte y llevar tu cuerpo al extremo, te llenas de energía para el resto del día.

La distancia ultra atraviesa toda la vida. Te pone a prueba mucho más allá de la capacidad de resistir las horas de machaque. Tiene que ver también con hasta dónde llega tu compromiso, con cuánto estás dispuesta a entregar. Es un entrenamiento más bien solitario, en que tienes que convivir mucho contigo misma. Con lo bueno y lo no tanto. Yo disfruto esos momentos a solas en el cerro o en la calle, cuando toca. Me dan paz, me sacan de todo lo cotidiano y de la rutina, lo siento como una especie de meditación en movimiento. Y está ese factor de desafío constante, de ponerte a prueba una y otra vez, de superar todas mis trabas y llegar cada vez más lejos. Conectas con tu cuerpo en un nivel que no imaginaba posible, aprendes a escuchar cada señal y todo funciona en perfecta sincronía. Esas horas de movimiento constante son un regalo a todos los sentidos y experiencias. Y el bichito interno sigue ahí, preguntándote cuánto más puedes, cuánto más quieres.

Por eso, cuando me preguntan si me quedo en los 110 km o voy a ir por más, solo puedo responder que no sé. Que hasta ahora he disfrutado al máximo el proceso de preparación y la experiencia de los 100 km, pero no es una distancia que tenga dominada. Me falta volver a correrla un par de veces para sentirla mía, me falta revivir la experiencia conociéndome. Correrla una vez es solo probarla, la muestra gratis. Todavía la tengo que comprar. Y quizás entonces, una vez que me conozca a cabalidad corriéndola, piense en subir. O quizás no, y quizás descubro que esta es MI distancia. Lo lindo del trail es que no hay nada seguro, no hay dos carreras iguales y todo puede ser. Y en este mundo de posibilidades infinitas, no puedo saber qué va a pasar después. Algo que sin duda enamora al extremo a una personalidad que necesita el cambio, lo nuevo, lo distinto, el estímulo constante y la incertidumbre como la mía.

Esto que empezó como un impulso de curiosidad, poco a poco se metió en mi vida y lo cambió todo. Al principio corría sólo por diversión, pero, mientras más corro, más esencial se vuelve para mí. Fui aumentando las distancias y probando nuevas sensaciones, descubriendo una versión de mí que no imaginaba y eso que empezó como un juego, se ha transformado en mi motor principal. Lo sigo disfrutando como siempre, y viviéndolo como una aventura, pero ya no me puedo imaginar sin correr, sin tener en mente un nuevo desafío. Ya no es solo descubrir cómo me siento y ver si puedo hacerlo. Me he demostrado que puedo, que tengo fortaleza mental. Que tengo capacidad de resistir la presión, de sobreponerme, de adaptarme y que puedo confiar en mi mente a la hora de enfrentar un entrenamiento fuerte o una carrera. He aprendido a

,

creer más en mí.

¿Qué importancia tiene para ti que este deporte sea outdoor, en la naturaleza?

Aunque me gusta el movimiento en sí y lo paso bien entrenando, incluso cuando toca trabajo de fuerza o rodillo, parte de la magia del trail y de lo que me enamora es el entorno. Reconozco que no soy de las traileras que odia la calle y que me entretiene también el asfalto, quizás en esto influye que mi asfalto no es a través de edificios, semáforos y autos, sno que en la costanera al lado del lago o por un camino rodeado de verde y con los volcanes de fondo... Pero nada se compara a correr entre medio de la naturaleza, llenar todos los sentidos con los colores, paisajes, sonidos y olores, conocer lugares a los que jamás llegarías en auto y el cambio constante de escenario a medida que avanzas. El contacto con la naturaleza es una necesidad, es parte de la esencia, de lo que me llena. Es volver a ser niña, a jugar en el barro, meter los pies al agua, ensuciarte, despeinarte, maravillarte cada vez con lo que ves y lo que te rodea.

A nivel personal, ¿cuál ha sido tu mayor desafío en este deporte?

Desafíos hay muchos. He tenido que enfrentar miedos y tratar de superarlos, mi vértigo me pone en una situación súper difícil con las pendientes y me obliga a acercarme a mis límites muchas veces. Hay pequeños desafíos en el entrenamiento diario, cumplir con tareas que por escrito se ven imposibles, pero darle e intentarlo igual. Hay muchos aprendizajes, muchas exposiciones. Y está ese desafío de fondo que me mueve y me motiva, cuánto más puedo, dónde está mi límite, qué viene después.

Pero creo que, si tengo que definir un gran desafío en mi vida en el trail, ese ha sido Patagonia Run. Cada carrera es una experiencia única y, aunque la corras dos veces, la vas a vivir diferente. Porque cada meta te va cambiando un poco y, al pararte nuevamente en la misma línea de largada, no eres la misma que se paró ahí la vez anterior. Cambia el clima, cambia la ruta, cambia la compañía, cambia tu estado. Y hay carreras que te marcan. Tu primer podio, tu primera distancia, algún recuerdo emocional... Tengo varias carreras especiales en mi recuerdo, pero Patagonia Run tiene una connotación de múltiples significados para mí. Era mi primer ultra XL, mi primera carrera fuera de Chile, mi primera carrera internacional. La veía como un mini Montblanc, desde lejos, grande, importante, masiva.

Me preparé como siempre, tratando de cumplir al máximo, pero mi intención era ir a conocer la distancia. Saber cómo me sentiría corriendo más de 100 km, el doble de lo máximo que había corrido antes. Quería conocerme, pensé que era un buen lugar para probar, con tan buen nivel no sentía presión por mi resultado, y saldría a dar mi mejor esfuerzo para poder cruzar esa meta.

Y entonces llegó el momento de competir. Ese momento que había sido el centro de mi vida por meses. Me paré en la largada sin saber a qué iba, nerviosa, ansiosa, un poco asustada, pero sobre todo emocionada y feliz. Cuenta regresiva y empezamos. Llegó la noche, seguí corriendo, encontré amigos en ruta, seguí sola a ratos. Pasaban las horas y seguía corriendo, sintiendo felicidad, incluso, euforia. En una distancia tan larga hay que poner cabeza, bajar el ritmo si puedes, ahorrar energía, cuidarte para poder terminar. Medirte, conocer tu cuerpo y saber escucharlo. Y seguir adelante. Amanece, seguía corriendo, impresionada por lo que veía, disfrutando cada sensación. Y el tiempo se para un poco, pasa a ser algo externo que no vives conscientemente, solo sirve para ver cuándo comer y cuánto líquido tomar. Y de repente te acercas a la meta, queda el último esfuerzo para cerrar un proceso que empezó mucho antes de esas casi 18 horas que llevas corriendo. Ahí está, un par de pasos y es tuya, la cruzas y creo que la mejor forma de describir lo que sientes es un orgasmo vital. Todo vibra, todo es placer, todo es felicidad, emoción, satisfacción. Es una sensación mágica que quieres repetir una y otra vez, que te llena como pocas cosas, y que te lleva a estar al día siguiente lista mentalmente para empezar otra vez.
Correr mis primeros 100 km en una carrera que para mí era un sueño, salir sin saber si podría cruzar la meta, sin haber corrido de noche a pasar una noche entera en competencia, vivirla feliz de principio a fin, llena de emociones, de recuerdos, de auto logros. Descubrirme capaz de cumplir ese gran desafío, y encima ganar la carrera, pone a Patagonia como un antes y un después en mi vida. No solo como deportista, también como persona.

¿Qué relevancia tiene el trabajo mental en tus entrenamientos y competencias, cómo lo fortaleces?

Correr mis primeros 100 km en una carrera que para mí era un sueño, salir sin saber si podría cruzar la meta, sin haber corrido de noche a pasar una noche entera en competencia, vivirla feliz de principio a fin, llena de emociones, de recuerdos, de auto logros. Descubrirme capaz de cumplir ese gran desafío, y encima ganar la carrera, pone a Patagonia como un antes y un después en mi vida

En una distancia ultra el trabajo mental es fundamental. No podría ponerlo en porcentajes de importancia, pero en mi experiencia ha tenido un rol clave. Tienes que ser capaz de superar obstáculos, frustración, miedos, incomodidades, la soledad, el cansancio, malestares varios y seguir adelante dándole hasta el final. Tienes que medirte para cuidar tu energía, comer aunque no tengas hambre y mantenerte atenta a todas las señales de tu cuerpo.

No sé de qué forma puedes trabajar esto más que con la práctica. Cada vez que sales o compites vas aprendiendo más de ti, de tus reacciones, tus fortalezas y tus debilidades. Y así puedes ir potenciando donde eres fuerte para compensar lo que te cuesta más.

Uno de mis puntos fuertes es que soy más bien positiva y súper flexible y eso me ayuda harto frente a imprevistos. Reacciono rápido y me adapto a lo que pasa. Y casi siempre corro feliz, trato de dar vuelta si algo sale mal y, en general, me funciona. Entre mis debilidades está la ansiedad. Antes de las carreras me pongo muy nerviosa, me imagino los peores escenarios, me bajan dudas súper básicas y preguntas sobre cosas que sé a la perfección. Antes de cada carrera soy el peor spam para mi entrenador... Pero de a poco he ido aprendiendo a manejarlo y bajando el nivel.

Eso de que cuando fallan las piernas, se corre con la cabeza es 100% real. Hay puntos en que tu cuerpo cree que no puede más, quizás por un instinto básico de conservación. Y la reacción natural es parar y querer descansar. Pero tienes que saber que eso no es real, que puedes mucho más y seguir adelante. Al poco rato, tu cuerpo se vuelve a sintonizar con el movimiento y todo vuelve a fluir. Mentalmente tienes que estar convencida de que puedes, aprender a distinguir las señales reales de tu cuerpo.

¿Cuáles consideras que han sido los hitos en tu carrera deportiva?

1. La Travesía de Torrencial 2019 fue mi razón para aumentar de distancia. Cuando vi que existía, no había corrido nunca más de 21k, pero me picó ese bichito interior del desafío y correrla se transformó en una necesidad. Así que empecé a aumentar mi distancia para ser capaz de correr 42 km en dos días, algo que veía casi imposible, y me fui enamorando del proceso. Me inscribí súper nerviosa, pero sintiéndome preparada para terminarla. Y para mi sorpresa, llegué segunda general de las mujeres, detrás de la tremenda corredora argentina Roxana Flores.

2.El Cañi 2020 estaba inscrita para los 50k, pero me lesioné 3 meses antes y tuve que bajarme a los 30k. Tuve muy poco tiempo de entrenar post lesión, alrededor de un mes. Pero pedí ayuda y consejos para hacer un entrenamiento súper específico y muy bien enfocado, y lo di todo en el proceso. Entrené desnivel como nunca lo había hecho y llegué fuerte a la largada. Fue la primera carrera que gané la general y esa es una sensación que no se olvida.

3. Y Patagonia Run fue mi primera carrera fuera de Chile, mis primeros 100k, mi primera carrera tan masiva y competitiva. Mi mayor desafío. Mi mayor sueño era estar ahí, poder terminarla. Llegar primera es más de lo que nunca imaginé. Todavía me emociono cuando recuerdo lo que fue cruzar esa meta y ganar.

¿Cuál ha sido el desafío más complejo de superar y cómo lo lograste?

Es difícil pensar en un desafío puntual, creo que los desafíos más duros que he vivido corriendo tienen que ver con mi miedo a las pendientes. Recuerdo más de una carrera en que he llorado de miedo y momentos en que me he quedado parada esperando que llegue alguien y me acompañe o me ayude a cruzar alguna parte. Cada vez que me ha tocado enfrentarlo, he hecho el esfuerzo de seguir a pesar de todo, buscando una mano cerca o agarrada como araña cuando no me ha quedado opción. Trabajé un tiempo con una psicóloga deportiva y me ayudó harto, pero, a la larga, creo que la única forma de superarlo es exponiéndome.

¿Qué nos falta como sociedad y país para integrar a más mujeres al deporte?

Difícil pregunta. Es un tema súper complejo, que se puede tomar desde muchos ángulos. Hay un estereotipo que asocia a las mujeres a juegos tranquilos y a los hombres al deporte desde chiquititos. En los colegios suele haber más opciones

de deporte para los niños que para las niñas. Esto tiene que cambiar, y a las niñas se les debe da la opción de participar en lo que ellas quieran.

Por otro lado, el hecho de que los medios de comunicación dediquen más espacio a cubrir a los hombres como deportistas va reforzando los estereotipos, porque deja a las mujeres sin referentes. No hay grandes ídolas para las niñas que muestren todo lo que podemos lograr, no hay ejemplos. Y no se trata de decir: es que el fútbol masculino mueve mucho más plata y auspicios, estamos hablando de todos los deportes. Incluso del trail, donde el titular es el hombre que ganó y a veces a las mujeres ni se nos nombra. Tengo la esperanza que de a poco esto se revierta, porque las mujeres estamos levantando la voz y atreviéndonos a pelear por nuestro espacio y reconozco que, al menos en Chile, hay medios pequeños que están haciendo cambios. Y esto no es un asunto de vanidades, es de respeto. Nosotras hacemos exactamente la misma ruta, con los mismos obstáculos, el mismo desnivel, la misma distancia, sin ninguna ventaja. Corremos a la par con los hombres, lo único que tenemos distinto es que competimos entre mujeres y ellos compiten entre hombres ¿Por qué entonces no nos merecemos la misma atención?

Y, más encima, hay un tema cultural respecto a las responsabilidades de la mujer (que también siento que puede haber luces de cambio en este sentido). La mujer se hace cargo de los niños, de la casa y del trabajo. Entonces obviamente tenemos menos tiempo libre para entrenar con la dedicación necesaria para sobresalir. Aquí hay un gran desafío como sociedad para que efectivamente las tareas domésticas y de crianza sean una responsabilidad compartida a partes iguales. Y no que el hombre "ayuda" a la mujer para que pueda salir a correr o ir a hacer yoga. La casa es de los dos, los hijos son de los dos, la responsabilidad es de los dos.

Y, por último, está la seguridad. Para una mujer hay peligros reales saliendo a entrenar sola de noche o de madrugada. Además de que estamos más expuestas a asaltos, tenemos la inseguridad del acoso y el abuso sexual. Y no hablo del piropo. Hablo de miradas que te intimidan, del miedo si alguien te sigue, de la vulnerabilidad que vivimos diariamente, que también se extrapola al deporte. En Santiago yo jamás me atrevería a ir al cerro sola, por ejemplo, porque me he sentido acosada o me han tocado en plena calle, ¿qué me espera si me encuentro sola en el cerro?

Casi siempre corro con hombres y la relación en las carreras es de tú a tú. Sobre todo cuando te conocen. Pero también he tenido malos ratos con hombres. Me han cerrado el paso con los bastones, porque ¡cómo los va a pasar una mujer! E incluso una vez, un señor me dijo que bajara el ritmo porque me iba a fundir y no iba a poder terminar la carrera. Parece que no tengo mucha pinta de corredora, ¡jaja! Pero insisto, que en mi experiencia estos son los menos.

Con los organizadores y productoras yo nunca he pasado malos ratos por ser mujer, pero he visto situaciones que no deberían ser. He visto carreras donde los premios de los hombres son mejores, o que no se realiza la misma cobertura con los primeros hombres que las primeras mujeres. El fin de semana pasado hubo una carrera que sólo postearon el podio masculino, y las mujeres ni siquiera a la primera. Y esto no puede ser. Como dije antes, corremos la misma carrera, hacemos el mismo esfuerzo, merecemos el mismo reconocimiento.

Como mamá, siento que hay un ejemplo súper potente en lo que hago. Es una muestra concreta que, con compromiso y dedicación, se pueden lograr muchas cosas, pero que hay que ser responsable y constante. Por otra parte, está el ejemplo de que las mujeres no somos débiles ni nada por el estilo. Tengo dos hijos hombres y no me los imagino diciendo como insulto que alguien es "niñita", porque tienen una mamá que es "niñita" y puede hacer muchas cosas físicamente, esto es parte de su realidad. Y tengo una hija, para ella no hay espacios "de hombres", ella sabe que no importa que sea mujer puede hacer y ser lo que ella quiera, lo que se proponga.

Como pareja, es demasiado clave el apoyo en lo que hacemos y darnos los espacios que cada uno necesita. El respeto y la admiración mutua. Cada uno tiene su mundo independiente y tenemos juntos otro mundo en común. Y valoro inmensamente mi relación con esa libertad, y el apoyo incondicional para convivir con mis horarios, mis rutinas y la locura que esto significa a veces.

Pensando en que estás en una posición en la que puedes inspirar a otros, especialmente a las mujeres, ¿cuál sientes que es tu misión en este aspecto?

Esto ha sido algo súper sorpresivo para mí. Nunca lo había dimensionado mucho y empecé a darme cuenta a través de los mensajes, las preguntas y lo que pasa cuando me encuentro con gente del mundo del trail o del deporte que me conoce. El cariño con que me saludan y se acerca la gente es maravilloso y súper motivante.

Me gusta sentir la gente cerca, poder conversar y escuchar a otros, y si puedo aportar con mi experiencia, lo hago siempre feliz. Por eso para mí es básico mostrarme como soy de verdad, porque la comunicación verdadera supone honestidad.

Y, en este sentido, siempre me he auto impuesto la obligación de ser lo más real posible en lo que comunico. Esto no significa exponer mi intimidad ni mi vida privada, pero sí mostrarme real. Sé que destacar en algún área te pone en una posición de visibilidad que puede influir en otras personas. Y por eso en mis redes sociales trato de mostrar también el lado B. Que detrás de cada triunfo, por pequeño que sea, hay mucha disciplina y esfuerzo. Que no todo siempre sale como esperamos, y eso no puede ser motivo para dejar de intentarlo. Que a veces hay miedos, inseguridades, frustraciones o, derechamente, fracasos, y son parte de la vida de todos. De la mía también.

Me doy cuenta de que mi trabajo y mis logros sirven de inspiración a muchas mujeres y también a hombres. Que lo que hago tiene alguna trascendencia más allá de la satisfacción personal. Porque puede impulsar a otros a atreverse a ir tras sus sueños y pelear por ellos. Sin importar la edad que tengan. Empecé a los 38 años a correr y descubrí mi pasión, ¡nunca es tarde! Da lo mismo el sueño que sea, pero hay que jugársela. Yo me saco la cresta entrenando, porque creo en lo que hago y tengo muchas metas por cumplir. Pero hay que trabajar por lo que queremos con motivación y con ganas.

Siento que tengo que ser súper responsable con la información que comparto, que si puedo levantar la voz para apoyar temas de relevancia que me importan, tengo la obligación de hacerlo. Por ejemplo, ayudar a visibilizar a las mujeres en el deporte. Pero siempre desde mi forma de ser, sin entrar en conflictos gratis ni agresividades.

Me preocupan mucho los trastornos alimentarios y siento que, si puedo poner mi granito de arena desdemonizando la comida, mostrando un cuerpo no perfecto y una vida real, es algo que tengo que hacer.

Me doy cuenta de que mi trabajo y mis logros sirven de inspiración a muchas mujeres y también a hombres. Que lo que hago tiene alguna trascendencia más allá de la satisfacción personal. Porque puede impulsar a otros a atreverse a ir tras sus sueños y pelear por ellos

¿Cómo ves el trail en tanto elemento positivo para la salud mental? ¿Cómo ha sido tu experiencia al respecto?

El Trail, como todos los deportes, ayuda al bienestar mental a través de la liberación de endorfinas, la reducción del stress, el cumplimiento de metas y todos los efectos más que conocidos que tiene la actividad física. Pero creo que a todos esto se suma el contacto con la naturaleza, salir de lo urbano y cambiar el ambiente, volver a lo lúdico y liberar muchas presiones.

Para mí tiene una trascendencia que va mucho más allá de ser solo un deporte. Toda mi vida he peleado con la inestabilidad emocional y, tan fácil como me pongo las zapatillas, puedo entrar en bajones que afectan todos los ámbitos. Y frente a esto, el entrenamiento y la planificación son un salvavidas. No voy a mentir. Cuando estoy en un mal momento la motivación no basta, me cuesta más decidirme a empezar que cumplir con las series más exigentes que me pueda poner el coach. Pero, por alguna razón, siento la obligación de hacerlo igual. Es un compromiso conmigo que va a lo más hondo de quién soy. Ver que logro la meta me hace bien. Y sentir el esfuerzo, la exigencia, me llena de gratificaciones físicas y mentales ¿Siempre lo logro? No... hay días, muy pocos, pero hay, en que no puedo ganarle a mi cabeza y tengo que adaptarme a esa realidad. La mayoría del tiempo no estoy así y funciono con la misma relativa normalidad que todos los demás seres humanos. Pero estos episodios son parte de mi vida y he tenido que aprender a convivir con ellos.

Y otro punto súper clave en la salud mental, sobre todo para las mujeres, tiene que ver con la auto imagen. Crecí sintiendo que mi cuerpo era una manifestación estética, identificando y valorando cada parte de mí de acuerdo con cuánto sentía que calzaba en cada momento mi aspecto físico con algún estereotipo de imagen reinante. Siempre insegura. Hasta que, corriendo, mi cuerpo se resignificó. Ya no todo pasa por la estética, aunque admito que me ha costado aceptar algunos cambios. Lo esencial es que mi cuerpo responde, que es fuerte, que puede aguantar lo que quiero hacer y me sigue sorprendiendo con lo que es capaz.

En este sentido, creo que el trail, a diferencia de otros deportes, tiene un factor protector frente a ciertos trastornos de conducta alimentaria. Para correr en el cerro y correr bien necesitamos un cuerpo fuerte, con músculos, con energía, y eso solo podemos lograrlo comiendo adecuadamente. Una dieta en extremo hipocalórica te trae lesiones y baja de rendimiento. Para aguantar horas de carreras tienes que comer mientras corres, comer azúcar y los carbohidratos pasan a ser tus grandes aliados. Necesitas músculos fuertes, aunque eso signifique piernas un poco más gruesas o que te crezca un poco el poto. Y esa figura un poco más llena se transforma en tu mejor versión de corredora. No ves en los podios figuras andróginas, extra flacas, ves a mujeres fuertes, tonificadas.

Pero, por otro lado, siempre está el imaginario colectivo del cuerpo de corredora, que, aunque en este caso no sea ultra delgado como en otros deportes, sí hay una tendencia a la delgadez, y muchas veces son los mismos corredores los que discriminan por el fenotipo. He escuchado de hombres y mujeres frases como "Y corre bien, aunque es gordita", que no ayudan en nada a nadie. Pese a que no se busca el parámetro de la extrema delgadez como figura ideal, sí hay un cuerpo tipo fibroso, marcado, que prima en las corredoras de alto rendimiento. Y esto puede pasar a ser un detonante para personas con algún trastorno de la conducta alimentaria, o una frustración para quienes tienen otro tipo de cuerpo.

Mi peso, como todos, fluctúa. Por las hormonas, por el nivel de entrenamiento, etc. Y trato de amigarme con eso, como parte de la vida. De no depender de una balanza ni obsesionarme con el espejo. Y dejar la disciplina más estricta para la etapa previa a una carrera importante, donde intento llegar en el estado nutricional más óptimo posible para enfrentar la distancia con energía y eficiencia. Una vez más, salir del componente netamente estético para centrarme en lo funcional.

DEPORTE Y SALUD MENTAL

Entrevista a Karina Ramírez, por Andrea López

Ilustración: Isabel Castillo @isacast

Cuando se habla de la relación entre deporte y salud mental, suelen enfatizarse los beneficios del deporte en el estado del ánimo y el bienestar en general. En cambio, es más difícil encontrar investigación que aborde cómo el deporte puede atraer a aquellos que tienen un trastorno psicológico previo, o gatillar o profundizar estas psicopatologías.

Jill Colangelo [1] dedicó su tesis de Magíster en la Universidad de Harvard a estudiar la prevalencia y tipo de psicopatología en corredores de ultradistancia. A través de un cuestionario contestado por 523 deportistas hombres y mujeres, entre 19 y 73 años, encontró que un 37% tenía un diagnóstico de trastorno mental, en contraste con el 20% en la población general. De aquellos con un diagnóstico formal, un 63.4% había sido diagnosticado previo a su práctica del deporte y 32%, durante o post participación. Las psicopatologías que tenían eran variadas, destacando la ansiedad, depresión y abuso de alcohol. Otros trastornos encontrados fueron el trastorno bipolar, trastornos de la conducta alimentaria, trastorno obsesivo compulsivo, y síndrome de estrés postraumático. La investigación también aplicó un cuestionario sobre riesgos actuales para diversas psicopatologías, encontrando que en las mujeres, el riesgo era mayor para depresión, ansiedad, trastorno somatomorfo y trastornos de la conducta alimentaria; y en hombres, para bulimia, trastorno por atracón y conductas alimentarias desordenadas. También encontró que 25% de la población del estudio estaba en riesgo para abuso de alcohol, siendo su prevalencia en la población general de 5.6%. En 12% de los participantes, se observó un riesgo de pensamientos suicidas o auto-lesivos, un porcentaje que subía a un tercio en el grupo que entrenaba 20 horas o más a la semana.

Esto coincide con estudios previos que muestran que, después de un cierto nivel, los volúmenes de ejercicio dejan de producir beneficios en términos de salud mental y se correlacionan inversamente con esta. Sin embargo, los deportistas tienden a negar esto y centrarse en los beneficios del entrenamiento. Un estudio de 2018, de Buck et al., mostró que había depresión en un 20% de los ultracorredores, adicción al ejercicio en 18% y dificultades para encontrar placer en las actividades en un 22%. En tanto, un estudio en 583 triatletas (DeBate, Wethington & Sargent, 2002) encontró que 28% de las mujeres y 11% de los hombres mostraban conductas alimentarias desordenadas, que un 60% de ellos puntuaba en riesgo de Restricción Alimentaria y que un 100% de ellos no estaba conforme con el tamaño de su cuerpo. En ultracorredores, se ha visto que mientras más identificación con la identidad de ultracorredora, las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar un trastorno alimentario.

A pesar de estos antecedentes, aún no está claro si los deportes de resistencia atraen a personas con trastornos mentales que usan el deporte para atenuar sus efectos, o bien, si desarrollan el trastorno como producto de su participación, en respuesta al alto volumen de entrenamiento, por lo que es importante continuar la investigación acerca de esta relación.

En Con Altura, quisimos profundizar en la relación entre salud mental y deporte y conocer cómo una deportista dedicada a correr distancias ultra y profesora de Educación Musical, Karina Ramírez, experimentó el tener un trastorno del ánimo; ser diagnosticada con depresión y, luego, con trastorno bipolar; cómo eso impactó su práctica deportiva; y cómo la alta montaña, la distancia y la aventura fueron un elemento terapéutico dentro de esta relación. Pocos deportistas se atreven a hablar abiertamente de estos temas, por eso, es importante el camino que abre Karina para la normalización de los trastornos de salud mental, sobre todo, en una población como los deportistas de resistencia, que los experimenta en mayor medida que la población general, y donde un ethos de rudeza puede obstaculizar el buscar ayuda para su tratamiento.

Tiempo atrás, contacté a Karina para pedirle que escribiera para Revista Con Altura acerca de su amor por, precisamente, la altura y las montañas, y por los desafíos autogestionados que se alejan de la estructura formal y el marqueteo de los eventos deportivos organizados. En ese momento, no sabía que detrás de las grandes cantidades de kilómetros que ella estaba realizando, también estaba la vivencia de lo que, en ese momento, le habían diagnosticado como depresión:

Desde el primer momento en que Revista con Altura se contactó conmigo para pedirme que escribiera algo breve, me sentí halagada, pero también aproblemada, porque no me sentía con ganas. La razón principal: Depresión. Hablar de montaña por ahora, será sin duda alguna, acompañada de esta compañera silenciosa de la que nadie habla, por vergüenza o por distintos motivos. No reconocerla en mi relato, sería sacarse una foto maquillada. En conclusión, una mentira, porque no me maquillo.

Organizar la montaña

Desde que fui diagnosticada con depresión, aparte de no querer asumirlo, opté por buscar

Exponer mi situación tenía que ver más que nada con abrir ese estereotipo que se tiene respecto a sufrir depresión y mostrar que le puede pasar a cualquiera

una forma saludable de mantenerme activa a nivel mental y físico. La mejor solución, comprobada con los meses, fue armarme de mini proyectos personales en la montaña.

Proyecto 1: "AMM (Andes Mountain Marathon)": Como se postergó tanto tiempo este evento, y tenía el ticket guardado, tenía dos opciones: O corría o no lo corría. El único "pero" era que en 3 semanas más estaba La Gran Travesía (100km). Como mi plan de entrenamiento cambió radicalmente (rendir era lo último y lo menos relevante), hacer esta carrera se tornó en un desafío, ya que nunca había hecho carreras tan continuas. En este proyecto 1 lo pasé bien, dentro de todo, pero sabía que algo andaba mal a nivel de cuerpo: me sentía muy pesada, jadeaba mucho y, en general, "lenta". Mi círculo más cercano me recordó que lo más importante era moverse y que no pensara en el rendimiento, porque, al final, daba lo mismo.

Proyecto 2: "LGT (La Gran Travesía)": Después de terminar AMM, lo único que quería era dormir, dormir y dormir. No tenía ganas de correr, entrenar o lo que fuera. Sumado a que me habían subido la dosis de ciertos medicamentos, lo que afectaba mi motricidad. En resumen: No tenía tanta motivación. Me centré en descansar y esperar a que llegara la gran carrera. Tenía muchas ganas de correr 100k, pero como ya había vivenciado lo que era correr con drogas en el cuerpo, no me sentía realmente animada. Al final, tuve que revertir el objetivo (chao rendimiento) y verlo como un desafío mental, que sin duda me ayudaría a ser más fuerte en la montaña. Y la verdad es que no lo pasé nada bien, sentir espasmos en las

piernas, e incluso la cara, me desconcentraba un montón y me hacía dudar sobre si iba a terminar o no. Al final, intenté concentrarme en terminar. Y lo logré. A duras penas, pero lo terminé.

Proyecto 3: "100K de autosuficiencia": Pasaron 3 semanas exactas para salir por este mini proyecto, que hice con mi pareja y amado Nico. La vuelta era por Santiago y tenía harta dificultad física. La otra dificultad era la logística, ya que llevábamos toda la comida en nuestras mochilas. Calculamos mal cierto tramos, y el reloj se nos empezó a hacer corto. Terminamos, finalmente, en el km 56, con 5.330 D+. Este último proyecto creo que fue el que me dejó más animada ¿La razón? Porque no lo terminamos, de lo difícil que era. Y porque una idea propia que cobre vida, será siempre mucho mejor que participar de una carrera. O, al menos, eso creo yo.

Proyecto 4: "Altura": A la semana siguiente del proyecto 3, empecé a hacer altura. Y también me habían quitado uno de los medicamentos que tomaba: ¡Qué felicidad! Sin duda alguna, la altura es el lugar que más amo. Estuvimos con mi pareja, tres semanas haciendo altura, para luego ir al norte a subir volcanes de 6000m. Estaba tan feliz de estar subiendo a la altura todas las semanas, que mi ánimo mejoró mucho. Empecé a socializar más y sentía más ganas de salir. Dentro mío pensaba "Qué bueno que ya me siento mejor, iré al alza sin duda". Lo que no sabía, es que al quitarme un medicamento, una droga, el cuerpo siente abstinencia. Crisis de pánico, náuseas y mi ilusión rota de que estaba mejorando más rápido de lo que imaginaba. A pesar de todos los síntomas físicos y que no lo pasé estupendamente bien en el norte, la altura sigue siendo un espacio mágico y muy especial en mi vida. Al menos, las nuevas dos cumbres de 6.000m que hice, las disfruté mucho y la montaña nos recibió de muy buena manera. Pagada en absoluto. En estados como estos, tu cordada es clave. Nico y mi amiga Pato, sabían de mi condición y era fácil estar con ellos. Podía vivir mis síntomas y mis emociones sin complicaciones.

Puede ser que la forma en como describo mis proyectos parezca un recetario. Pero esa es la forma en como recuerdo esos meses. En diciembre, cuando dejé de tomar un medicamento, me di cuenta de que estaba literalmente drogada. Y que hay muchos episodios que no recuerdo. Era como vivir en una burbuja. La otra razón por la cual escribo de esta forma, es para mostrar que la planificación de la montaña, me ayudó a estar activa en esos meses. La montaña fue la que me ayudó a levantarme en aquellos días en que no quería nada. Y tener proyectos a corto plazo, me motivaba a pensar en el día a día.

Meses después de recibido este escrito, Karina volvió a correr Andes Mountain Marathon, logrando resultados mucho mejores que la vez anterior, lo que compartió a través de una publicación en Instagram donde comentó "AMM fue el reflejo de mi felicidad, de aceptar quien soy", relacionándolo con que le habían realizado un nuevo diagnóstico, que le había permitido comprender mejor lo que le pasaba a nivel psicológico: Trastorno Bipolar Tipo 2. Quise profundizar en el hecho de atreverse a hablar de su trastorno de salud mental y en cómo le permitía resignificar lo vivido, por lo que le pedí una entrevista, que sigue a continuación:

¿Cómo fue para ti decidir hablar abiertamente sobre la depresión y el trastorno bipolar? (que es algo que no muchos hacen, porque a pesar de que ahora el tema está más abierto, sigue siendo algo que uno se cuestiona)

Cuando lo conté, me sorprendió mucho la reacción de la gente, de mucho asombro, así como "¿En serio?" Entonces eso me llamó harto la atención, fue lo primero que me hizo ruido. Y después, la segunda reacción que escuché harto fue "Oye, pero no se te nota". Y después dije "Qué loco, pareciera ser que la depresión está relacionada con una faceta, la de estar triste, eso es lo que se conoce". Entonces, al final, pensé que exponer mi situación tenía que ver más que nada con abrir ese estereotipo que se tiene respecto a sufrir depresión y mostrar que le puede pasar a cualquiera y que no tiene que

ver necesariamente con estar triste, porque yo nunca me sentí así, "triste". Y puede ser que a lo mejor no siento tanto pudor en contar algo que es "normal". Esa es mi sensación, que la sigo teniendo, no tengo pudor con algo que es normal, es como sentir hambre.

¿Hubo personas que cuando lo contaste te dijeron "Yo también"?

Me pasó, me pasó bastante: "Yo también tengo", "Ah, sí, yo también". Pero la gente que me contaba era también como contándome un secreto. Entonces dije "Ya, está bien, es respetable". Y está bien, si alguien no quiere contar, está bien. Hay gente que no le gusta contar de sus cosas y es legítimo. Pero el hecho de querer verbalizarlo también tenía que ver con eso: hablar de algo que no tiene nada de malo y que te puede pasar en cualquier circunstancia, que tú ni siquiera imaginas que te puede pasar. Era como quitarle un poco esa máscara, que hay un estereotipo demasiado grande respecto a la depresión y en general, muchas enfermedades mentales.

Se ha estudiado que, dentro de los corredores, las estadísticas de trastornos de salud mental son más altas que en la población normal. Quería conocer tu opinión sobre si será tal vez el que el deporte tiene algún efecto terapéutico, que de alguna manera atrae a los que tenemos algunos trastornos de antes ¿Cuál es la relación que ves en ese sentido?

Es difícil generalizar, porque no te podría decir "Sí, el deporte sí ayuda" o "El deporte no ayuda en nada", pero, de lo que a mí me ha pasado, de lo que me ha tocado vivir, yo creo que sí está demasiado relacionado el estado de ánimo con el deporte, hablando de cómo yo, siendo bipolar, tuve que hacer un análisis de qué hacía yo antes y cómo soy yo después de hacer deporte. Y, claramente, la energía que tengo, la buscaba canalizar de alguna forma. Antes, hacía otras cosas y por ahí botaba la energía, pero yo no era consciente de eso y después me di cuenta de que, desde que empecé a hacer deporte, esa es mi forma de botar la energía. Y es eficiente, sí, porque también me he dado cuenta de que las veces que no lo hago, como que mi ánimo no anda tan bien. Entonces, por lo menos, en mi experiencia, sí creo que están muy relacionados.

También quería preguntarte cómo lograbas obligarte a salir, a pesar de no sentirte bien.

Bueno, ahora que lo veo más desde fuera, me impresiona, porque, en el fondo, me obligaba a hacer algo que no quería hacer, pero sabía que tenía un efecto positivo y, por eso, lo hacía. Ahora, si me preguntas y lo veo desde fuera, la verdad es que no sé cómo logré hacerlo, sobre todo el año pasado, de una forma relativamente consistente, sin tener un bache o un espacio en donde no lograra salir. Ahora, como estaba viviendo en primera persona el beneficio, creo que racionalmente logré resolverlo. Creo que no había mucha emoción. Sí, por ejemplo, tengo claros momentos desde que empecé a correr en donde era tanto mi entusiasmo o mi emoción por querer hacer algo, que podía estar cansada, pero lo iba a hacer, porque tenía ganas, era como demasiada la emoción. Como por ejemplo, la primera vez que intenté correr 100 millas. Mi nivel de ganas era tan grande que, a pesar de estar enferma, de tener anemia, yo igual quería, yo igual salía, salía, salía. Tenía una motivación demasiado grande, creo que nunca he vuelto a tener ese nivel de motivación, tan a flor de piel. Entonces, el año pasado, la única explicación lógica de porqué me logré mantener activa, era porque había una explicación racional. Si hacía esto, me iba a pasar esto; y si hacía esto otro, me iba a pasar esto otro, entonces, tenía que hacerlo. Y lo otro que me pasa a mí, es que siento que cuando hago cosas muy desde lo intelectual, se me genera un estímulo, digo: "Ah, mira, qué interesante sería hacer esto, vamos a ver si aguanto, o vamos a ver cómo resisto o cómo se comporta el cuerpo". Ya, listo, lo hago. El idear algo es el motor inicial: ya, ideo algo, veo cómo lo ejecuto, cómo lo hago y eso creo que de cierta forma me mantiene activa, a pesar de los inconvenientes que puedan ocurrir entremedio.

Mencionaste que con el tema de los medicamentos hubo altos y bajos, efectos secundarios, un montón de cosas ¿Cómo has visto que ha conversado ahora esto de los medicamentos con correr? ¿Has visto que de alguna manera se complementan?

Bueno, ahora ya se complementaron mejor, porque todos los que estaba tomando el año pasado, los fui dejando, sobre todo había varios que eran ansiolíticos, entonces sí o sí tenían un efecto en el cuerpo, aunque yo no me daba cuenta. Solamente me di cuenta cuando los dejé, ahí me di cuenta de que efectivamente me hacían ser más lenta o me hacían ser más torpe, pero uno se da cuenta cuando ya los deja. Bueno, y ahora que estoy con el tratamiento para mi condición de bipolar, me han funcionado bien. No he visto un problema de motricidad o de letargo; por ahora, no; ha funcionado bien.

¿Cómo viviste el arco desde la versión anterior de Andes Mountain Marathon a esta?

Fue como cuando uno tiene una certeza, que en verdad podría haberla hecho mejor, y vamos a probar qué es lo que sale de esto, vamos a ver y después que cruzas el arco es como "Tenía razón" y qué bien que hice esto, porque quería sacarme la duda, por eso la hice, porque quería sacarme la duda. Yo sabía que estaba demasiado drogada la vez anterior, no sé cómo la terminé.

En tu relato aparecía lo de dejar ir el tema "rendimiento" para enfocarte en el proceso, en tomarlo como un desafío mental ¿Cómo ves esa tensión entre esos dos polos en ti?

Lo que pasa es que yo creo que hace rato como que… creo que nunca le hice un guiño al rendimiento, entendiendo que hay gente que es muy competitiva. Siento que siempre me ha costado ser competitiva, por las cosas que yo escucho de mis amigos, de los que corren, cuando me describen la sensación de cuando tú vas peleando con alguien. Nunca me sentí

Antes, hacía otras cosas y por ahí botaba la energía, pero yo no era consciente de eso y después me di cuenta de que, desde que empecé a hacer deporte, esa es mi forma de botar la energía

desde esa vereda, nunca me sentí cómoda, por mucho que de repente hay gente que te incentiva o te dice "Sí, como que igual podrías pelearla más". En verdad, después de meditarlo harto tiempo, de hecho, lo conversamos la otra vez con mi pareja, esa no es la razón real de porqué entreno. Mi entrenador me preguntaba qué buscas y yo rebobino la película para atrás y nunca le pedí "Quiero que me entrenes para competir". De hecho, todo el plan que yo tuve era "Mi objetivo es pasar la mayor cantidad de tiempo en el cerro". Ese es mi objetivo en el año y de ahí vamos viendo qué cosas van saliendo. Por eso, siempre inventaba cuestiones, porque era una forma de pasar más tiempo en el cerro. El hecho de querer probar distancias más largas está relacionado con eso nomás, porque a mí me gusta llevar una pauta, necesito igual ese orden, todo está abocado a pasar más tiempo en el cerro y, mientras más tiempo pase, mejor.

Puedes profundizar un poco más en el en el tema de la altura, que es ese espacio mágico para ti…

Sigo creyendo lo mismo, que la altura es un espacio demasiado mágico, es tan loco saber que el cuerpo se puede adaptar a estar en una condición tan inhóspita. Poca gente puede llegar, poca gente va, poca gente se puede sentir bien, entonces, en base a todo eso, que lo hace ser un lugar poco accesible, hace que se genere ese ambiente místico. Y también lo encuentro tan mágico, místico, porque es un espacio en el que, por mucho que uno planifique, por mucho que uno lleve todo muy organizado, siempre

pueden pasar cosas, muchas. Entonces, de cierta forma, , no tienes cómo saber que justo ese día tú miraste la meteo, pero cambió la meteo de un momento a otro y se puso feo, horrible, y hay que bajar rápido y ya, pasó. O un compañero se sintió mal, estuvo dos días bien y después se sintió pésimo, entonces ahí hay que ver si se bajan todos y se acabó la expedición y todos pa' la casa. Son cosas que pueden pasar, entonces también por eso me gusta harto, porque no se puede controlar todo nomás, vas no más, como "a la vida", vas preparado, pero igual vas "a la vida".

Nosotros como seres humanos tendemos mucho a tener el control, queremos controlar todo. Y en la altura, por mucho que uno quiera, a veces hay cosas que realmente se escapan a uno

Pensando en que la población de trail runners y montañistas pueden tener también problemas de salud mental, si pudieras transmitir un aprendizaje de todo el proceso que has tenido en estos últimos años, ¿qué te gustaría decirles?
Pucha, lo primero es… yo, al final, mi diagnóstico lo vi como una ayuda, eso me ayudó a entender muchas cosas de mí, eso es lo primero: si te encuentran el diagnóstico, bacán. Es una ayuda para entenderte y, de cierta forma, para que tu entorno entienda como eres. A lo mejor, hay gente que tiene cambios de conducta mucho más marcados, que terminan afectando el entorno familiar, laboral. Entonces, yo lo veo como una ayuda, y una vez que uno lo entiende desde esa perspectiva, aceptarlo, nomás. A lo mejor, no es tan fácil; para mí fue más simple de lo que se pudiese pensar, pero aceptarlo, normalizarlo, porque creo que no está normalizado que la gente pueda tener, primero, problemas. Como que la gente no puede tener problemas en esta época, porque todo tiende a que las personas tienen que vivir felices, en hogares felices, con autos y casas bonitas. Estar felices y ser eficientes y nunca enfermarse y que todos tenemos que ser así. Pero siento que, al final, personas como nosotros, terminamos rompiendo un poco el esquema. A lo mejor, por eso también estamos en el mundo, para romper ese esquema tan perfecto; la gente tiene problemas y podemos vivir bien y podemos ser "normales", como lo suele tildar la gente. Podemos ser un gran aporte.

Ah, y si alguien es bipolar, tiene que preocuparse de tomar su medicación; es muy importante, no olvidar medicarse.

También están esos discursos anti-medicamentos, de "El deporte soluciona todo, con eso estás".

No, yo creo que no, o sea, no sé si a alguien le pueda resultar, pero creo que, para llegar a ese equilibrio, habría que tener un nivel de metodología con entrenar y tener súper calculado cuántas horas al día y en qué horario, no sé si sea factible. Si ves que con los medicamentos en verdad andas mucho mejor, qué le vas a hacer, es la receta, nomás. Y, con el deporte, es un experimento, hay gente que no le funciona hacer siempre y le funciona hacerlo de repente o, también, la intensidad, hay gente que con un paseíto corto, está perfecto, y está bien.

[1] Colangelo, J. (2020). Prevalence and type of psychopathology in ultra endurance athletes. Master´s thesis, Harvard University Division of Continuing Education.

CERROTERAPIA

Entrevista a Carla Defranchi,
por Andrea López.
Textos de Carmen Gloria Leighton
y Gabriela Correa.

Ilustración: Carmen Gloria Leighton
@arteleightoncarmengloria

Las motivaciones que las mujeres describen para correr por los cerros son variadas. Algunas se enfocan en el rendimiento o en poder explorar los propios límites corporales y mentales, mientras que otras destacan el tener un espacio de libertad de las rutinas cotidianas y el encontrar una comunidad en la que se sienten acogidas. Conversamos con Carla Defranchi, quien dejó un trabajo tradicional como ingeniera para dedicarse a su pasión: motivar a otras mujeres a moverse en la naturaleza, ya sea caminando o corriendo, y sin importar la edad que tengan. También pedimos a algunas de las participantes de este grupo, *Trail Women*, sus testimonios respecto a los cambios que han experimentado al comenzar a hacer deporte en la naturaleza.

La investigación sobre la identidad atlética en las mujeres mayores revela que el llegar a cierta edad les ayuda a deshacerse de limitaciones que se habían impuesto en relación a sus cuerpos, sintiéndose más cómodas con estos; cambiando sus objetivos deportivos, pasando de estar más preocupadas por ir rápido a escuchar a sus cuerpos para lograr ser resistentes; y reorganizando su identidad, a través de un trabajo interno donde procesan las expectativas sociales en relación al deterioro de su rendimiento y belleza (Ohlendorf & Anders, 2022[1]). Estos son algunos de los cambios que tanto Carla, como entrenadora, y las propias participantes del grupo han identificado en sí mismas, encontrando en el ir al cerro una forma de terapia que les ha permitido resignificar sus vidas y la relación con su cuerpo, y proyectar una vejez más saludable.

Comenzar el proyecto Trail Women significó una apuesta para Carla. Al respecto, señala:

Yo creo que lo tenía hace mucho tiempo en la cabeza, pero, por temas de tiempo, no me había lanzado a dar el paso. Durante todo este tiempo que hacía Trail, muchas mujeres se me acercaban: "Pucha, Carla, ayúdame a entrenar, siempre me quedo atrás, ayúdame a mejorar velocidad, mejorar técnica", pero no lo podía hacer porque no tenía los tiempos, pero veía que era recurrente. Y, cuando me quedé sin pega, enía un poco más de tiempo libre, venía saliendo de la depresión, quizás necesitaba aferrarme a algo, estaba bien decaída emocionalmente creo yo. Y le pregunté a mi mamá, cosa que nunca hago, y creo que eso me dio mucho el impulso, porque me dijo: "Bueno, dale, si eso te hace feliz y te llena, hazlo". Y llegué a mi casa y abrí Canva y me puse a hacer los flyers, y vamos con todo. Y así fue, así partí. Y dije: hay mercado, hay mucho requerimiento, hay mucha gente que está subiendo el cerro post-pandemia, yo creo que la misma pandemia generó estrés en mucha gente y necesitaban salir, pero como no te podías mover, lo más cercano, se dieron cuenta, que eran los cerros, que siempre estuvieron pero nunca los miraron. Entonces, la idea es aprovechar esa gente y que sea de forma responsable. Aparte de poder empoderar a las mujeres y que se atrevan, también es que puedan tener las herramientas necesarias para que puedan hacer actividades solas. Y así partió TrailWomen, partimos con trekking, con algunas actividades abiertas, y haciendo paralelamente también Trail.

¿Qué es lo importante y positivo de que sea un grupo solo de mujeres?

Yo creo que las mujeres se sienten más cómodas, de hecho, he preguntado en forma interna, les he pedido feedback acerca de qué les parecería que abriéramos el grupo para que sea mixto. Y me dicen que no, que ellas van porque les gusta esa complicidad, se sienten libres de poder conversar lo que quieran, sin la presión de lo que pudiesen pensar los hombres. Yo pensé que me iban a decir "Sí, qué entrete". Pero todas o el 90% dijo que no, que no querían, así que sigue Trail Women solo mujeres, que, en el fondo, así es como fue creado, porque creo que parte un poco desde el miedo a "Yo no voy a poder hacerlo", porque quizás son mujeres que han estado toda su vida criando a los hijos y nunca se atrevieron a hacerlo, entonces piensan "Tengo 45, tengo 50, si no lo hice antes, ¿por qué lo voy a hacer ahora?". Tienen esa presión social y económica, de que tienen que estar en la casa, entonces ahora empoderarse a través del deporte, yo creo que les ha costado ese paso, y romper eso es complejo. Porque me han tocado muchas mujeres que me dicen: "No puedo, porque mi marido no me deja" o "Me deja solamente dos días". Y, como uno es más joven, tú jamás pensái que alguien te va a decir eso, es fuerte ver que todavía vivimos en ese mundo, que existe en forma paralela quizás pa nosotros. Tal vez en los niveles socioeconómicos más altos lo callan más, por el qué dirán. Pero, de a poco, yo creo que hay que romper esos estigmas y empoderarlas, que ellas se animen entre ellas, se reúnan, que puedan participar. Dar ese paso ya es positivo, independiente de que hagan Trekking o Trail, porque ya Trail es otro paso, pero dar ese primer paso de atreverse a ir. De hecho, me han tocado chicas que me dicen "No,

me tengo que ir porque mi marido no puede saber que ando acá". Y uno pasa a ser la cómplice. Y es súper complejo, y me pregunto a veces qué le digo, porque decir "Oye, pero cómo" tampoco es la forma de abordar esa situación. Que ellas mismas se vayan dando cuenta de que hay más mujeres de su edad, que cada una se empodere de su vida, eso creo que es lo más importante. Que, si yo quiero ir a trotar, salgo, ya crié hijos, ya mis hijos están grandes. Entonces, tengo que darme un tiempo para mí. Empoderarlas a través de esta herramienta que se llama deporte, independiente de cuál sea.

En las mujeres que participan y que vas viendo que se empoderan, ¿qué cambios vas notando?

El principal cambio yo creo es que se sienten contentas consigo mismas, ver que pueden, decir "Jamás pensé que yo podía hacer esto". Y eso es súper gratificante tanto para ellas como para mí, porque vienen feliz a la clase, es su espacio, su hora, su minuto, es la hora que tienen para ellas de toda la semana, tú no sabís lo que viven en sus casas. En ese espacio hacen lo que ellas quieren, por eso van felices. Las que tienen más edad son las que menos faltan, en cambio, las más jóvenes faltan más. Tenemos dos grupos: las Chicas Doradas y las Guagüis. Las Chicas Doradas no faltan a ninguna clase, llegan puntuales. Para ellas es un cambio súper radical, hay muchas que tienen más de 50 y están pasando por procesos de separación, divorcio, y para ellas es su minuto de relajo, donde conversar cosas con otras que han pasado lo mismo, entonces ese minuto es liberador, lo toman como terapia. En ese grupo, su objetivo no es competir, comolas más jóvenes, sino que solo sentirse bien con ellas mismas. Y han visto cambios tanto en lo emocional, de actitud frente a distintas situaciones, de salud, físicas, se sienten más bonitas. Es un todo. Yo feliz, porque veo ese cambio y se les nota, llegan con la energía, les gusta. Es gratificante ver eso y, como mujer, poder proyectarme en ellas, que yo voy a pasar por la misma situación, entonces mi idea es poder enfrentarlo sanamente. Yo sé que ellas no van a correr quizás a 3 el mil, y tampoco es el l objetivo del grupo, ellas quieren poder pasarlo bien, distenderse un rato, compartir con más mujeres de su edad, para ellas es su minuto de desahogo.

Para ellas es un cambio súper radical, hay muchas que tienen más de 50 y están pasando por procesos de separación, divorcio, y para ellas es su minuto de relajo, donde conversar cosas con otras que han pasado lo mismo, entonces ese minuto es liberador, lo toman como terapia

Y con las más jóvenes, ¿cómo es trabajar con ese grupo?

Ese es el grupo más competitivo, ellas quieren competir, están inscritas en todas las carreras del año, van a ir a Valdivia. Yo me identifico con ellas, porque es lo que viví cuando partí, que querís comprarte todo lo último, ir a todas las carreras, no te perdís los entrenos porque querís competir. Ahí el entrenamiento es un poco más fuerte, para darles las herramientas para poder competir, y el empoderamiento con ellas es un poco distinto, en el sentido que, si les gusta lo que están haciendo, sean responsables y continuas, no que un mes sí y un mes no.

Entonces, más que motivación, es crear disciplina en ellas y que se comprometan con lo que están haciendo. Por ejemplo, yo les digo "Chiquillas, queda un mes para Torrencial, vamos a hacer velocidad". Para que sepan que el trabajo está estructurado para. Entonces es complejo mantenerlas a todas motivadas, porque son motivaciones muy distintas, acá me tengo que ir por la parte competitiva: "Oye, van a ir a sufrir si no entrenan". Y las Chicas Doradas no quieren un físico de fitness, sino que entendieron que el deporte es una herramienta para llegar en mejores condiciones a la vejez, que el deporte es salud. Las más jóvenes quieren aventurarse, lo ven como algo entretenido, porque el carrete ya no les llama la atención o vienen saliendo de esa fase (hay algunas que todavía están en eso y les digo que no es compatible). Quieren correr, hacer triatlón, carreras de aventura, hacer de todo.

Y yo de psicología no entiendo mucho y paciencia tampoco tengo mucha. Pero ya me conocen. Y, a veces, estamos con los dos grupos y eso lo hace entrete, porque hay algunas que a pesar de que tienen más edad, son súper choras, entonces se mandan saludos, tallas, es súper choro tener grupos de distintas edades y con objetivos distintos.

Respecto al tema de seguridad, que mencionaste que era muy importante, ¿cómo te has capacitado para eso?

Como hacemos actividades de trekking, aparte del team de Trail, yo creo que siempre me generó la pregunta: "¿Qué pasa si se me accidenta una niña?". Hacemos distintos niveles de trekking, y siempre existe esa posibilidad, que es muy alta, de que exista algún tipo de accidente, partiendo por algo súper simple, como esguinzarse el pie, que es súper común, y cómo bajái a alguien estando a 2,000 m. Existen regulaciones, entonces dije "Me voy a capacitar". Yo había hecho un curso de primeros auxilios básicos, que es el típico, pero era demasiado básico, y tomé el de WAFA, que es para lugares remotos, y te enseña cómo poder inmovilizar una fractura, cómo hacer una camilla con bastones, cosas que se pueden hacer con los instrumentos que uno anda trayendo. Nosotras siempre andamos con botiquín tanto grupal como personal, porque el botiquín es personal. Y vi que había muchas falencias en este tema, me parece súper bien que la gente esté yendo al cerro, pero creo que nos falta mucha capacitación y responsabilidad, porque es una vida la que está en juego y tenemos que hacernos responsables si estamos guiando grupos, de eso: tener las mejores herramientas en caso de que pase algo, saber qué tengo que hacer, de partida, dejando los listados de la gente en Socorro Andino, porque se debieran dejar los contactos, yo no me puedo ir a meter a algún lugar, aunque sea bajo, como Alto del Naranjo, sin dar aviso a Socorro Andino de que vamos a andar 20 allá, por si algo pasa, porque si algo llegase a pasar, yo sola no voy a poder bajar a una persona, necesito ayuda, necesito fuerza, las otras chicas van a tener que bajar solas, entonces cualquier cosa puede pasar y uno tiene que estar prevenida ante eso y tener las herramientas.

Es importante para la gente que participa de estas actividades también informarse de quién los está guiando, porque podría ser una guía súper amorosa, súper simpática, pero ante un accidente, eso no me va a servir, entonces yo creo que hay que ser responsable, tanto el guía como el que está participando de la actividad. Por ejemplo, a veces llegan chicas en peto y short, porque quieren sacarse la foto de cumbre, entonces yo creo que la vida de las personas está pasando a segundo lugar, es más importante la foto de cumbre que preocuparme responsablemente de ir a un trekking. La gente no sabe usar bastones, no sabe qué indumentaria tiene que llevar, van con una botella de 200 ml para hacer una ruta de 5 horas, no llevan snacks, entonces cosas que para uno son súper básicas porque ya lleva mucho tiempo en el tema, y no entiendes cómo, pero la gente va como pajarito. Entonces, la importancia de nosotros es generar esa conciencia y que sepan que, si son tantas horas, hay que calcular el agua y la comida, que la ropa es por capas, que no se puede salir en

short y polera, y que, si quieres sacarte la foto, te sacas la ropa arriba. Hasta me he topado gente con tacos en la subida de Ñilhue. Es responsabilidad de los que estamos guiando grupos entregarle a la gente ese conocimiento y explicarle por qué no puede ir con short y polera por A, B y C motivos, que si te caes, el pantalón te cubre, etc. Pero la gente es capaz de cualquier cosa por tener la foto en la cumbre, entonces uno no puede dejar de ser responsable, porque es tu vida. Yo ahora estoy haciendo el curso de Alta Montaña, y con ese ya me puedo certificar como guía, porque uno puede tener la experiencia, pero siempre es bueno tener el respaldo, nunca está demás.

Si bien ahora han aparecido todos estos grupos de mujeres en el cerro, sigue siendo una actividad que practican pocos ¿Cómo hacer para extenderlo más?

Yo creo que hay que partir en los colegios. Yo he pensado en ir a dar charlas, mostrar un poco el deporte, porque de ahí parte la motivación, cuando te muestran algo nuevo y lo encontrái entretenido, choro, quizás para los mismos profesores de Educación Física, colegios de mujeres, entonces por ahí tengo algunas ideas. Lamentablemente, los cerros están en los bordes de Santiago, que son comunas de un estrato social más alto, y tenemos que movilizarnos hacia esos sectores, eso también es una barrera. Muchas veces me escriben chicas de otras comunas, y ahí no puedo hacer nada con el tema de transporte, porque tiene un costo. Pero primero hay que dar a conocer el deporte, y cuando vean que hay más mujeres haciéndolo, porque ven que hay tantas fotos de mujeres y dicen “Yo también quiero” o “Yo también podría”. Si veo que hay tantas fotos, pienso “Entonces no es tan difícil”, lo mismo con las chicas que ahora están haciendo Trail, que ellas nunca pensaron en correr, y les digo “Sí vas a poder” y tienen que sacar técnica, porque nunca han corrido, pero lo logran. A veces parten con la predisposición, con el “No puedo”, pero lo intentan, y tal vez la primera y la segunda vez no pueden, pero la tercera ya sí, y de a poco se va trabajando eso, y acompañarlas, motivarlas, convencerlas de que sí pueden, y que es un proceso, que primero tengo que adaptar el cuerpo y después progresar. Es darse ese tiempo y que alguien crea en ti y te diga “Yo te acompaño, yo voy a estar ahí si te caes”, no dejarla ahí en el cerro tirada, que pasa mucho en los equipos grandes o cuando son mixtos, a las mujeres que parten siempre todos las dejan atrás y cuando termina el entrenamiento les da rabia y se sienten mal con ellas mismas, porque se frustran y no quieren ir más porque las dejaron solas, y les dio miedo, se sienten abandonadas, entonces dicen “Pucha, para qué voy a venir si nadie me pescó”. Entonces tratamos con Aida, que es la otra coach, que no pase eso, y volvemos, ella siempre se queda cerrando, les preguntamos cómo van, les corregimos la técnica, entonces hay un montón de cosas que tratamos de evitar, porque a mí también me pasó cuando yo entré. Llegan y salen y se olvidan de uno, entonces qué lata ir a un entrenamiento donde ibas a pasarlo bien y te dejan tirada, cuando querías sentirte acompañada. Entonces, creo que se tiene que dar a conocer este tipo de deporte y también tener alguien al lado que crea en ti, porque si no, es difícil que uno vaya al cerro sola y se atreva, a menos que tenga 20 años, pero cuando tienes 40 es como “No, estái loca, déjame aquí, yo voy al gimnasio no más”, entonces es romper esa barrera, ese miedo, el “No puedo”, para que digan “Voy a probar”.

[1] Ohlendorf, J. & Anders, L. (2022). Running as a way fat women re-story their bodies and construct a runner identity in a North American sociocultural context. Psychology of Sport & Exercise, 63.

Carmen Gloria Leighton

Después de la pandemia tenía ganas de hacer algo de deporte y una necesidad de tener contacto con la naturaleza. Comencé subiendo cerros por un grupo de Instagram y agradezco eternamente a Fran, Leslie, Lore, Carla el habernos llevado a un cerro. De a poco seguí subiendo cerros cercanos. Luego otros más exigentes siempre con el apoyo y guía de estas expertas. Conocí a muchas mujeres, todas simpáticas, inteligentes y súper entretenidas. Comenzamos a formar grupos para salir los fines de semana, luego en la semana, en la tarde, en la mañana, cuando tuviéramos un tiempo, nos organizamos y vamos.

No soy deportista especialista, no soy experta en cerros, pero he aprendido que la subida del cerro tiene mucha experiencia de vida. Vamos caminando tranquilas y dando lo mejor de nosotras, conversando se nos hace más fácil la pendiente, hay momentos duros y ahí estamos, en silencio y concentradas, sin decir que ya no damos más, pero la perseverancia y el esfuerzo nos motiva.

Cuando llegamos a las cimas somos felices, disfrutamos de un paisaje estremecedor, recuperamos fuerzas y luego comienza la bajada, más agradable para mí, pero no menos difícil. Cuando terminamos la jornada nos sentimos felices y contentas y volvemos después de gratas conversaciones a nuestras casas llenas de energía y ganas de vivir nuevamente esta experiencia. Ya llevo un año subiendo cerros y me doy cuenta de lo increíble que ha sido esta experiencia no solo para mí, sino para muchas mujeres y amigas queridas. Por supuesto que incluimos el tercer tiempo, momentos de compartir en otros lugares y comentar las experiencias vividas en el cerro. Y también organizar los nuevos proyectos de cerros más largos, en diferentes lugares. Tenemos muchos cerros por descubrir y conocer.

Cada semana incluimos más amigas a los grupos de cerro, esto está recién comenzando, es que hay ansias de naturaleza y cumbres para nosotras. Ahora, cuando voy a un cerro, inclusive de gran altura (de más de 3000m) veo que hay muchas mujeres, unas acompañadas, otras solas, pero es increíble la cantidad de mujeres que hoy en día realizan este hermoso deporte, hobby, cerroterapia, como quieran llamarlo.

No ha sido fácil organizarse, ver los ritmos de cada una, llegar todas juntas a la cima, no contagiarnos de COVID, pero todo es como en la vida, es parte de y hay que tomarlo con calma, sabiduría y experiencia. Hoy veo en las redes sociales la cantidad de grupos de personas que suben cerros y me alegra muchísimo ver cómo estas mujeres se han adueñado del cerro y son capaces de dejar el aseo, la cocina, el supermercado y el cuidado de la casa y los hijos, dividirse esa pega con otra persona o, sencillamente, darse el tiempo para hacerlo después y priorizar esta pasión. Si bien los hijos no nos acompañan en este momento, porque están estudiando o trabajando, creemos que es una bonita forma de fomentarles el amor a la naturaleza y, cuando ellos tengan tiempo y puedan, seguirán nuestra locura, estoy segura.

Es difícil explicar lo bien que nos sentimos subiendo cerros, nadie entiende que nos levantemos tan temprano un fin de semana para disfrutar de una hermosa cumbre, pero las mujeres pudimos y estamos orgullosas de haberlo hecho.

Gabriela Correa

Mi amor al cerro no fue a primera vista. Al contrario, la primera vez que subí quedé tan cansada que juré no volver… Sin embargo, lo hice. Y hoy, un año después de mi primer trekking, este pasatiempo se ha transformado en una pasión.

Caminar a la cumbre es un esfuerzo físico que te genera bienestar. Pero no solo porque se queman calorías y se trabajan los músculos (todos). También es un placer poder conectarse con la naturaleza. Respirar aire puro, contemplar la flora silvestre, escuchar el sonido del viento y el trinar de los pájaros. Y gozar del silencio. Ese que es tan necesario, algunas veces.

Y aunque las rutas se repiten, los colores del paisaje y del cielo cambian de acuerdo a las horas y a las estaciones del año…

Por otra parte, gracias al senderismo he podido conocer a mujeres poderosas, amables y solidarias. Con las amigas del cerro tenemos esa conexión en común y juntas hemos descubierto que en el cerro nos liberamos de ataduras ¡Qué conversaciones más profundas hemos tenido mientras caminamos! También risas y anécdotas.

El cerro ha sido también un lugar en que he logrado lindos reencuentros. Con mi hermano tenía una relación distante, pero desde que subimos juntos, hemos vuelto a tener esa complicidad que nos unía en la infancia ¡Tantos regalos ofrecen los cerros, que es imposible no amarlos!

COLABORADORES

ILUSTRACIONES DE PORTADA, EDITORIAL E ÍNDICE

Carmen Gloria Leighton
@arteleightoncarmengloria

Profesora de Artes Visuales, Colegio Pedro de Valdivia Las Condes. Amante de los deportes y la montaña.

DOS EXTRANJEROS EN EL GREATER PATAGONIAN TRAIL

Texto: Stiina Kristal y Kristians Lubins
@smallfootprint_bigadventures

Explorando senderos y montañas. Senderismo de larga distancia, running y escalada. Realizaron el PCT en el 2018, GPT en el 2021 y TCT en el 2021 y 2022. Fundadores de @nakidmetsa. Aspirantes a guías IML.

Ilustración: Matías Riveros
@mata.dibujos

Ilustrador y ciclista.

PEPA CANALES: SER ULTRA

Texto: María José Canales
@pepa_canales

Corredora de trail, incursionando en distancias ultra y cada vez más convencida de seguir ahí. Periodista de profesión, adicta al chocolate, el arroz y el café. Originaria de Santiago, pero sureña de vida y corazón; radicada en Puerto Varas con intenciones de para siempre. Mamá enamorada de 2 hijos, 1 hija y de 3 erros grandes. Crecida entre mujeres, la segunda de 3 hermanas.

Ilustración: Sara Barraza

Dueña de casa, ex-maratonista, ciclista, aficionada al arte textil, pintura en acuarela y acrílico, y cerámica gres.

DEPORTE Y SALUD MENTAL

Texto: Karina Ramírez
@contrazaka

Hola, soy Karina Ramírez y soy TAB (Trastorno Afectivo Bipolar). Me dedico a la docencia y, últimamente, he podido ejercerla en el ligar que más me llena, que es la naturaleza. Mi prioridad en este momento es incentivar el deporte por salud mental.

Ilustración: Isabel Castillo
@isacast
@digitalcollege_project

Me declaro apasionada por las comunicaciones, y curiosa por naturaleza, busco darle voz a las ideas y emociones a través de recursos expresivos y narrativos que lleguen a las personas. La naturaleza es mi hogar, y correr es la forma que encontré para vivirla. Con el paso de los años he aprendido a nadarla, pedalearla y estoy abierta a seguir explorando a través de todas las disciplinas deportivas que logren encender la pasión por mantenerme en movimiento allí afuera.

En lo formal, soy Comunicadora Audiovisual, con post grado en Escritura de Guiones y Comunicación Estratégica.

CERROTERAPIA

Texto: Carla Defranchi
@cdefranchi
@trailwomenchile

Corredora desde hace más de 12 años, seleccionada nacional de trail running 2018, 2019, 2020, 2021 y 2022. Campeona Sudamericana de Trail Running por equipos 2018. Socia de @trailrun.cl. Fundadora de @trailwomenchile. En los últimos dos años se ha especializado para guiar actividades outdoor, realizando cursos WAFA, guía de trekking y guía de alta montaña.

Ilustración: Carmen Gloria Leighton
@arteleightoncarmengloria

Profesora de Artes Visuales, Colegio Pedro de Valdivia Las Condes. Amante de los deportes y la montaña.