

## ENTREVISTA LUCAS COCHA / 2016

Edad: 32

**Lore: Bueno, ahora sí te cuento de qué viene la cosa. Soy Licenciada en Comunicación Social y estoy haciendo una maestría en Comunicación y Cultura. Y también ahora gané una beca de CONICET para hacer un doctorado en Comunicación. Y hace unos años empecé a correr. Un día salí a correr con una amiga a la tarde y me encantó y de repente descubrí todo un universo nuevo en el parque: que había profes, que había grupos, y ahí un poco entonces mezclando mis intereses de investigación en comunicación social, me llamó la atención lo que estaba pasando con el running, todo ese fenómeno. Y después por un tiempo dejé la maestría y ahora estoy retomando y mi idea es hacer una investigación sobre running y qué pasa a nivel comunicacional y sociológico con el running en Córdoba. En este sentido es un trabajo que estoy haciendo las entrevistas que ya estoy comenzando ahora. Ya lo entrevisté a Martín Barbeito como un referente en la temática del running y demás. Y además yo lo conozco porque entrenaba con él en el grupo del parque. Bueno, entonces le pregunté en el marco de la entrevista qué otros profes pensaba él que eran referentes y me dio tu nombre y me contó que vos colaborás con él con el grupo que él entrena en zona norte ...**

Lucas: Hasta la semana pasada.

### ÉL Y EL RUNNING / EL TEAM

**¿¡Ah sí!? Bueno, ahora me contás. [risas] Y me contó que sos un deportista de alto rendimiento, que tenés un grupo pero que está orientado al deporte de alto rendimiento, al triatlón.**

Sí, al triatlón. No sólo al deporte de alto rendimiento, por eso te puede haber pasado mi nombre porque está muy relacionado a las dos. Es un fenómeno que el triatlón también viene teniendo.

**Bueno, contame por qué hasta la semana pasada... te abriste...**

Porque lo mío ya se me había hecho muy grande el grupo. Además con el grupo de triatletas a nivel amateur de los grupos de Martín y lo que estás viendo vos con el fenómeno que querés investigar, con el triatlón está pasando lo mismo. A su vez estoy con la escuelita de triatlón: forma parte de los grupos de ahí de la escuela del estadio, del gobierno. Y bueno, con muchos chicos, entonces ya está como

sobrecargado, y llegaba muy cansado al grupo: con Martín ya me sentía incómodo no pudiendo trabajar bien con él, ayudándolo. Así que bueno, fue una decisión muy difícil porque con Martín creo que ya iban a ser cuatro o cinco años, bastante, y bueno un grupo que me gustaba. Me gustaba Martín como profe, me parece un excelente docente. Así que bueno, fue una lástima. Pero bueno, ahora estoy ya con lo mío, más tranquilo, y bueno poniéndole toda la energía al triatlón que es de donde yo vengo. Yo empecé como deportista de muy chico, a los 8 años con la natación. Ya a los 10/11 años conocía el triatlón y tenía conciencia de lo que quería hacer. Y bueno ya más profesionalmente digamos el triatlón lo empecé a los 18. Si bien el primero lo corrí con 11 años, con 14 ya había corrido un argentino. Pero no empecé bien decidido hasta los 18. Ahí empecé a correr en instancia olímpica, en lo que hoy se llama estándar. Son 1500 de natación, 40 en la bici, y 10 a pata; que se puede hacer drafting-pelotón: son los que se participan en los JJOO. Hasta el 2007. No llegué a un juego olímpico. En esa época era muy difícil. No había ayudas que recibís hoy como de CONICET para los alumnos. Lo mismo que pasaba con la ciencia pasaba con el deporte: cero apoyo. Bueno, me tuve que dedicar a la larga distancia, que por ahí la larga distancia en el triatlón pasa lo mismo que en el running, igual, exactamente lo mismo. Que es lo que son los IRONMAN, los medio IRONMAN, eso trae *mucha* gente.

### **Lo más marketinero.**

Claro, exactamente. [risas] Mucha gente hoy se acerca, lo que veo yo por ejemplo, tengo alumnos que tienen cargo de gerente o algo, y los atrae algo como esto. Por el marketing, o no sé qué cosa, de que cumplir esa prueba: llamarte un IRONMAN cuando me parece que por ahí el deporte va por otro lado. Pero bueno, es una excelente empresa me parece. Juntan miles y miles de corredores. Hoy en día te tenés que inscribir para un IRONMAN un año antes, sin saber lo que te va a pasar de acá a un año. Si no planificaste y te nació un hijo, cambiaste el trabajo, y bueno, hoy en día pasa eso. Y muchos son personas como vos, que se acercan al deporte, porque alguno lo ve en la tele o salieron a correr o el amigo le dijo que estaba probando, es muy a nivel amateur, en lo que es la larga distancia. [benja: a este guaso no se le cae esta pablabra de la cabeza: **amateur**, no porque la diga mucho, sino dos veces en poco tiempo y otros entrevistados no insistían tanto en este punto]

### **Tenés 32 años, así que llevás un largo camino como deportista.**

Sí, tenía que cumplimentar después el profesorado con mi vida de atleta así que ahí se me complicaba mucho. He corrido por varias partes, en la selección argentina. Llegar a Juegos Panamericanos era

un techo porque a la hora de clasificar en un Juego Olímpico no había recursos. Para el triatlón hay que competir para sumar puntos, no es como una marca por ejemplo en una maratón. En una maratón un atleta argentino le piden 3:15 y hace 3:14,59 y va. Acá era por puntos. Si no corrés no sumás puntos, por ranking. Los primeros 65/70 iban y los otros no. No había para salir a buscar puntos que eran todas carreras internacionales.

**O sea vos estás federado... a ver, contame un poco así desde mi ignorancia más pura contame un poco cómo es todo esto**

Bien, perfecto. El triatlón, como te dije, es un deporte olímpico. La mano de la escuelita viene por ese lado, para formar chicos. Hoy en día es como por ejemplo, vos no ves chicos. Vas a una pista de atletismo y se ven muy pocos también, entonces es un deporte que se está haciendo de adulto. Cuando en otros países se le invierte mucho al deporte olímpico, acá no. Entonces bueno, yo empecé a los 18. Sí llegué con beca de secretaría de deporte de la nación, beca de la provincia, pero eran monedas, nada, absolutamente nada. No te servía para nada, ni para pagarte la bicicleta en avión cuando viajabas, el exceso de equipaje no lo cubría ni con eso. Entonces bueno, empecé a competir, a competir. Para clasificar para un juego panamericano no era tan difícil porque eran 4 por país. Si bien tenías que estar en un orden de ranking a nivel mundial pero no era la locura. Entonces entre los 4 del país iba. Yo en el que fui, que fue a Río 2007 estaba primero a nivel nacional y bueno, fui. A la hora de ya pasar a un juego olímpico que coincidía con Beijing 2008 necesitaba juntar puntos. Los puntos se consiguen en carreras a nivel internacional, en lo que se llamaban Copas Mundo o una categoría más baja que se llama Copas Continentales. De acuerdo a la posición que vos lograbas sumás puntaje. Bien, a la hora después de cerrarse el ranking, los primeros 65 del mundo, o ... Había plazas por países. Países como España que tiene 10 atletas de elite muy buenos. Ingleses que tienen 8. Franceses que tienen de nuevo 10/15. Y nosotros solo 3. Entonces no era tan difícil pero había que buscar los puntos. Sin los puntos no se podía. Llegado ese punto en que no pude clasificar porque no sentí el apoyo, me dedico a la larga distancia. Que por ahí como decís vos es más marketinero entonces bueno... no es que tenés más sponsor pero no sé, podés recibir ayuda de otro atleta, que decís vamos a entrenar, y hacés de profe y te ayuda con el pasaje o él justo viaja a esa carrera y podés ir. A nivel sponsor no es mucho más pero bueno. Se me hacía más fácil a la hora de programar: de acá al año que viene quiero participar en el IRONMAN de Brasil, bueno voy. Me pasaba que la federación decía sí, de acá a tal fecha está el Sudamericano. Tres días antes te decían no hay plata para viajar ahora. Pague ud y se lo reintegramos. Y bueno, eso no está bueno. De repente aparecía una

carrera que estabas preparado y te decían sí salió una carrera, bueno dejame que lo piense, no ...es que viajás mañana. Entonces bueno, esas cosas hoy no pasan... temblor?... Bueno, hoy con la ayuda del ENARD, que es el impuesto al teléfono, no sé si sabías vos. Con el impuesto del teléfono pagás, el 1% de lo que pagás va destinado al deporte: al Ente Nacional del Deporte, que es el ENARD. Por eso eso que hoy el equipo nacional de triatlón está 4 meses afuera, tiene la posibilidad de clasificar para un juego olímpico, de hecho capaz vayan 2 hombres y 1 mujer, ahora para Río. Pasa que están viajando y sumando puntos. Reciben buenas becas, se dedican solamente a eso, ya es más profesional, sólo al deporte. Sí, **yo corrí a nivel elite, pero no era profesional**. Tenía que trabajar, tenía que estudiar. Y bueno, a partir del 2009 empecé con la larga distancia hasta el 2014 que iba a preparar el IRONMAN de Brasil y bueno tuve un hecho ... un accidente, y bueno por suerte pude salir y hoy estoy abocado al deporte. Desde otra parte pero sigo vinculado que es lo que me apasiona desde los 8 años.

**Justo surgió lo de tu accidente: ¿fue por sobreentrenamiento o una cosa así?**

Claro, yo siempre apuntaba al máximo nivel que pudiera alcanzar. Entonces de repente estaba muy bien muy bien, entrenando como nunca ... Las causas pueden ser ... Fue una miocarditis, una infección, y bueno eso desencadenó una arritmia peligrosa y el corazón empezó a desfibrilar. Estuvieron como 3 horas para estabilizarme. Parece que estaba en la línea. [-Un susto] - Sí

**Y a partir de ahí lo tomaste desde otro lugar... ¿Seguís entrenando como deportista vos?**

No no, no puedo. Sí hago actividad física pero más salud y no. Estoy 100% abocado a lo mío, que comenzó con el grupo de triatlón más a nivel amateur, si bien es el mayor grupo, porque de 1000 atletas 1 puede ser de elite. Lamentablemente es así. Y aparte como te decía en la distancia larga, en el triatlón me gusta más amateur. Que por ahí el que venía del running y se lesionó y bueno, no puede correr tanto y busca otras actividades como puede ser esta. Hay muchos de los que en los últimos cinco años están corriendo las ultramaratón, que llegan con las articulaciones muy desgastadas y no pueden seguir haciendo la misma carga y bueno, el triatlón es una buena manera de continuar el deporte.

**Continuar el deporte con *menos* exigencia...**

No no. Claro, la exigencia es exactamente la misma. Las horas de entrenamiento son las mismas o inclusive un poco más. Lo que pasa es que no corre tanto. Corre mucho menos y a su vez el terreno es

calle, no es montañoso. No corrés riesgo de doblarte las piernas, no hacés trabajo de *descending* (?) con bajadas peligrosas. Es a nivel de salud, para la articulación un poco mejor, no tan destructivo.

**\*\*Apareció el tema de la salud en todo esto, por tu accidente, otro poco por esto que decís de que se rompen articulaciones y demás. El deporte siempre estuvo asociado a la salud. Uno dice: bueno para tener una vida saludable está el descanso, la alimentación, la actividad física. Y entonces ¿Qué pasa, se desdibujan los límites?**

No no. Está perfecto lo que vos decís. Viendo deporte... hay muchísimas definiciones de lo que es el deporte. Salir a caminar hoy ya se considera deporte: cualquier actividad física. Ahora lo que es alto rendimiento eso ya no es salud. El alto rendimiento no es salud. Ves jugadores de basquet que se doblaron el pie pero tienen que jugar por el contrato y van. Hoy hay jugadores que están totalmente destruidos, atletas que están mal por el hecho de esa carga que tienen. Y **el deporte de alto rendimiento no es salud**. Es una exigencia muy muy grande. Entonces eso no es salud.

**Y por definición ¿el triatlón es alto rendimiento o no necesariamente?**

No. No necesariamente. Por eso te digo, el grupo amateur compite en *categoría age group*, por grupos de edad, donde participan si compiten pero con personas de su edad. Pero a ver, lo que te decía recién, en un IRONMAN largan 2500 personas. De las 2500 personas, a competir van 20, como iba yo, que son la categoría elite. Todo el resto es lo que pagan las inscripciones caras, bicicletas caras, viajes, el tiempo que hay que tener, y eso a nivel amateur. Si bien clasifican al mundial a nivel amateur, porque el mundial es en Hawaii, por ejemplo la larga distancia: mucha gente entrena como casi que una elite pero bueno, no es elite. No tiene el mismo rendimiento. Tiene el tiempo y lo dedica pero no: a nivel de tiempo en carrera no es lo mismo. Pero bueno, lo puede hacer. Pero eso es amateur.

**¿Y en el running vos ves que pasa algo similar?**

Pasa exactamente ...muy similar. Es lo que yo comento con Martín a veces que veo los mismos efectos. Por ahí en el running se ve un poco más cuidado. [Benja: atención que dijo poco antes que el desgaste articular es más suave en triatlón] Con decirte: bueno empezá de a poco. Es muy poco los casos que vienen hoy, y me entero a los tres meses que está en la maratón de Buenos Aires y "quiero ir". Y a ver, por el proceso que lleva, en tres meses si nunca hice nada en mi vida es imposible.

**Bueno, en mi caso justo soy de esas. Así empecé, pero porque estaba en otro grupo porque sino sé uds no me hubieran dejado.**

Tal cual, yo como profe no ... [-LD: sé que con eso con Martín no contaría con apoyo.] Y debería. Bueno, hay grupos y grupos. Está claro, el docente que está a cargo va a ser el que va a decidir sobre eso. Yo no compartiría eso porque es lo que veo. Veo gente que le falta mucho y quiere hacer más y más y no está preparada. Vos en la primaria tu mamá te mandó a primer grado, después a segundo y tercero. No empezaste desde quinto y fuiste a primer año. Creo que en el deporte es lo mismo. Hay escalones, siendo nivel elite: empezando con un chico en la escuelita, o a un nivel amateur de una persona que no ha hecho nada en su vida. Los dos deben llevar un proceso y que se debe cumplir, porque si no también aparecen las lesiones, enfermedades y eso ya no es salud también. Entonces en el triatlón he tenido casos que vienen triatletas a hacer triatlón a mi grupo: nunca han hecho nada, ni siquiera saben hacer una transición, que es el cambio de actividad a actividad. O va un ejemplo: tomar, sacar agua de su bicicleta, mantener equilibrio y tomar agua, cosa que en una larga distancia tenés que estar haciendo todo el tiempo. Tenés voluntarios, inclusive agarrar caramagnolas de otro, comer sobre la bici, un montón de cosas. Y viene: no bueno, pero ya estoy inscripto de acá para el IRONMAN de tal. Quedan cuatro meses. [- Se saltó un montón.] Claro. Hay otros alumnos que bueno, a la hora de decirle "no, no estás preparado", -bueno, dame más tiempo... "no podés". Y bueno, muchos lo entienden aunque no quieran, otros no lo entienden y se anotaron para un medio IRONMAN, fueron a la distancia olímpica, que es más corto, y terminaron reventados. Y bueno ahí se ve. "No che, tenías razón, la verdad que es duro y me falta más práctica." Pero bueno, en el IRONMAN tenés 17 horas para completar, que es una locura. 17 horas, entonces es muy accesible. Tenés 2:30 hs para salir de la natación en 3800 mts. A ver desde el marketing como decís vos, con esas 17 hs le doy posibilidad a todos pero bueno, ya 15 hs para un atleta mío que va a hacer es una locura. Entonces someterlo a 15 hs... imaginate el que hace 17 hs.... 17 hs, es una locura. Ha pasado gente que lo ha hecho, en 16 hs, y no se acercó nunca más al deporte, terminó odiando. Todas esas cosas creo que el docente tiene que ser el que esté a cargo de estos grupos muy responsable en eso. No por llevar más gente a los eventos, o darle la satisfacción a un atleta, incentivarlo a que haga esto cuando no puede, creo que es una de las cosas que hay que tener mucho cuidado porque está de moda.

**Justo eso te iba a preguntar. El tema este de una persona que nunca se acercó al deporte, o de manera muy amateur, qué lo**

**lleva a querer correr un 42 kms, a querer hacer un IRONMAN, en tu experiencia como profe. ¿Qué ves, qué esto, que son los medios de comunicación, es el marketing, es la moda, es querer ir más allá de los propios límites?**

No, bueno, uno siempre se busca desafíos. Creo que hoy también al ocupar el tiempo de ocio en algo, una manera es que se le está prestando mucha atención a la salud. Y bueno, empieza corriendo, se va enganchando, porque también no sé: actividades para hacer hay muchísimas. Y posibilidades hay. Entonces o será la bicicleta solo, en grupos amateurs que salen el fin de semana, será un grupo de en el parque, será triatlón, entonces a ocupar el tiempo de ocio en algo, bueno empiezan con esto y se van enganchando y se van enganchando, porque lo van viendo y a nivel marketing como decís vos es una locura. Ves publicidades en la calle de las mejores zapatillas, la ropa esto, la mochila esto y a su vez se va haciendo toda una bola de nieve que a vos te empuja la carrera porque te dice: uh, somos la carrera más dura, entonces yo como atleta quiero hacer esa porque es un desafío más grande que la otra. Que tengo una carrera de 15 km y puestos de hidratación cada 5. En esta no tengo nada, es como una supervivencia, que pasa. Vas a carreras y son como: bueno, largamos de acá, allá llegan como pueden. Y ha habido casos de carreras que largaban a la 1 del mediodía, con deshidratados, con lesionados graves y bueno, todo eso. Me parece que va a pasar esto. Es como el boom ahora, el auge, hasta que la gente se dé cuenta, los profes se den cuenta: che bueno, tuve una lesionada la semana pasada, ahora se me lesionó otro. A ver, qué estoy haciendo mal. Los estoy mandando al matadero. En estas carreras, sé por ejemplo que el grupo de Martín les dice: bueno, ya estas carreras no quiero que corran por estos riesgos. Vayan a estas. Creo que en algún momento eso se va a calmar un poco y si bien va a seguir creciendo el deporte pero creo que tiene que tender a calmarse un poco. Hoy en día por ejemplo carreras muy famosas como Mont-Blanc es un objetivo que tiene todo atleta que hace ultra-trail te deja la misma distancia y te agregan más tiempo para que puedas cumplir la distancia. Entonces termina siendo un treking de 3 días. Una locura que por ahí lo podés hacer, está bien. Como salud en los 10 k de Córdoba (min 21). ¿Me explico? Creo que no vas a hacer, por ahí pasa esto, también que se ve quién compite con el otro y quién hace más distancia: Cuando yo hice sí los 45, bueno entonces yo voy a hacer los 50. Y así también se va la bola de nieve. Yo tengo gente en el grupo que entra y a las semanas se quiere poner a la par del otro atleta que hace tres años que viene. Corren la misma distancia, en los mismos tiempos que entrena el otro, y bueno, hay que parar un poco eso. En el running es lo mismo.

**En lo que vos ves en tus grupos y demás, gente que se acerca al running: ¿vos cómo definirías qué es el running?**

A ver, para mí el running son todas las pruebas atléticas sacando lo que es el atletismo de las pruebas de pista y campo en el atletismo. Pista de 400 mts, los 100 llanos, los 400, los 1500, los 10000 en pista, las pruebas de campo: lanzamiento, salto. Bueno y el running pasa a ser todo lo que está por fuera de eso. [-Implica correr...] Implica correr obviamente y bueno tenés las carreras de los 42, si bien pasa a ser la elite un atleta, considerado un atleta, todas las demás pruebas a nivel más masivo forman parte: las carreras de ultra-trail también.

**Es un salir a correr por parte de los amateurs.**

Sí, exactamente. Sí sí sí.

**Y este auge que hay hoy, esta moda, vos decías moda recién...**

Sí, sí. Me parece que también, al menos en el triatlón, lo larga distancia es una moda. A ver, la gente no se acerca a empezar desde el *sprint* que es el más cortito y hacer el paso. O por el deporte triatlón. **Se acercan por el IRONMAN, no por el triatlón.** [-Claro, es el marketing.] Exactamente. Y por ahí vale más una medalla ponerla en tu vitrina, en el facebook, la medalla del IRONMAN, que bueno, decir estoy haciendo una actividad física. Me parece que se deja de lado el camino y el proceso por ese fin. **El fin único es esa prueba. No es la actividad física.** Por ahí en esto también pasa lo mismo. Ojo que por ahí la persona en vez de decir: uh bueno, el año pasado hice la Maratón de Buenos Aires en tanto tiempo, voy a querer mejorar mi tiempo unos segunditos. No, dicen: uh hice la maratón de 42 kms entonces quiere decir que puedo hacer la carrera de 50 kms de Cachi. Uy después hice esa, entonces quiere decir que puedo hacer la de 80, la de 100. Me parece que ... [-Hay un ir tras medallas...] Sí, y no el proceso que se vive, o la vivencia, saber que estás haciendo por tu salud y no por eso. No cueste lo que cueste, me rompí las rodillas porque quería llegar a eso.

**Y ¿a vos qué te parece: por qué ahora a la gente se le puso, o sea, cómo llega una persona común y silvestre a decir: bueno, ahora voy a correr un IRONMAN? Más allá de esto: ¿qué hay por detrás, o sea, qué es lo que trae a la gente?**

Bueno, es lo que decía antes del desafío por ahí. Uno siempre busca desafíos. Y es un desafío que no es fácil en el hecho económico porque no todos pueden acceder a lo que es un IRONMAN, no todos. Sí a lo que es el running. Te comprás un par de zapatillas, si bien hoy en día acá las zapatillas no son nada baratas, pero bueno, es sólo un par de zapatillas y la ropa. El IRONMAN es zapatillas no sólo para correr



sino las de la bicicleta, la bicicleta que no sale nada barato, la inscripción, el viaje, a su vez el tiempo en la semana. [-Todo el gasto de entrenamiento] Tal cual, tal cual. Bueno, también pasa en el IRONMAN esto que decíamos, o en el running: mucha gente que lo hace a modo autodidacta. Veo muchos por ahí, o el hecho de haber hecho 50 kms ya como que te convierte, que esto también lo veo en el triatlón y más todavía, en un experto ya del deporte. Mucha gente por ahí autodidacta y se guía por ellos y no busca asesorarse por un profesional, que seríamos nosotros: los profesores de educación física. Eso hay mucho. Y eso también es un error. [-Largarse sin un plan de entrenamiento, con un seguimiento...] Exactamente. Tal cual.

**Y en cuanto a la legislación, ¿hay algo de legislación respecto del running? O sea en qué espacios se puede correr, cuánto se puede correr, algún tipo de control?**

No. No hay. Por ejemplo no hay nada de eso. Hoy yo, para participar de un triatlón voy y pago la inscripción y listo. No me piden ningún requisito. En alguno tal vez firmar un deslinde, que eso es en la mayoría. Muy pocos el certificado médico que acá se llama EMAC: que es el certificado médico que se hace en el estadio y después hay médicos que lo pueden realizar. El estadio es el estudio médico para mediana y alta competencia, que todos deberían hacer por ejemplo partiendo de ahí sabiendo si estoy apto, pasar por un médico. Legislación no hay ninguna. En otros países en lo que es triatlón sí o sí tenés que representar un club. El club tiene que estar con personería jurídica, sí o sí. No podés ir solo. Sí o sí representar un club. Más allá de que puedas o no estar en los entrenamientos del club. Pagás la licencia del club. El club te forma parte de su equipo. Con eso vas a las carreras, con un carnecito, yo soy tal, certificado médico tiene que tener hecho para tener ese carnet, hay todo unos pasos. [-Hay una regulación previa que va por el lado del club...] Exactamente. [-Pero eso acá no está.] No no no. Si vas a los grupos de running podés ver que, como te decía recién, uno porque corrió 50 kms ya se cree experto del tema, y formó su grupo de running. No es docente. O por ahí ves tal vez como yo, por ahí yo podría no haber hecho el profesorado y estar hoy dando triatlón. A ver, yo hice un gran sacrificio para que mientras estaba entrenando, imaginate iba a nadar a las 6 de la mañana y de ahí al profesorado y de ahí de nuevo al estadio para poder entrenar de nuevo. Combinando estudio con 2 ó 3 turnos de entrenamiento. Pero bueno, yo decía, si al día de mañana me voy a dedicar a esto... era lo que iba a hacer, era mi pasión desde chico. Me iba a dedicar a eso. Pero bueno, cuando me toque el momento quiero ser profesor. Lo mínimo que puedo tener es un título para que me habilite. En otros países tenés que tener el título sí o sí. No podés ser cualquiera, y a su vez también hay un registro. No

cualquiera puede abrirse un grupo. [-Claro, y hoy por hoy acá sí.] No hay nada. [-Si a mí se me ocurre poner un grupo, una escuelita en el parque, soy profe.] Sí sí sí. Uy mirá, estoy haciendo investigación, mirá todo lo que aprendí, me voy a poner un grupo también. Corrí una de 10 kms, y otra de 42 y una de montaña. [-Ya tengo carrera...] Que pasa. Si vos te ponés a ver vas a encontrar investigando, vas a encontrar que más de uno no es profesor de educación física.

**Así que con el tema de la legislación no hay absolutamente nada y en las carreras hay algún tipo de control, esto, las exigencias... no, tampoco. O sea en muchas con solo pagar la inscripción como vos decías ya está.**

Sí. Para habilitarte y tener una licencia nacional: un atleta para tener licencia de la federación sea de Córdoba o nacional sí tiene que presentar certificado médico, el EMAC, para que te lo otorguen. Pero yo puedo ir al triatlón de La Paz, que es el más popular de Argentina y inscribirme ...sí pagar un cánon federativo por el día, pero no estoy federado a nivel nacional, no puedo estar federado a nivel provincial. Pago el cánon del día, me inscribo y listo. Hay otros países que, por ejemplo yo una vez fui al IRONMAN de Francia y tenía que llevar desde Argentina mi carnet nacional, sí o sí, sino no podía participar. Y a su vez pagar un día, esto ya es para que la federación francesa recaude plata, a cualquier atleta extranjero tenía que pagar un día de federación francesa. Y bueno, sí, los franceses tenían que estar obviamente federados. Lo que es Europa está ...[-Más legislado, más controlado.] Sí. Totalmente. Y bueno puede ser lo que se está acercando es Chile y Brasil pero en Argentina estamos todavía muy retrasados. Si bien se está tratando de igualar, ponerse a la par y ver, estamos creo que muy atrasados en todo. Desde el running al triatlón, todo. Pero bueno, como te decía, creo que se está avanzando y bueno hay que, nosotros desde profes también tenemos que incentivar a que se haga algo. Yo también tengo que cuidar mi fuente laboral y decir: che, acá hay un grupo que no está dirigido por un profesor y bueno, para que se nivele todo y vaya todo para bien. [-Claro, sí sí.]

**Y te quería preguntar en cuanto al nivel socio-económico: bueno en triatlón más o menos por lo que vos me decías es un nivel socio-económico alto...**

Exactamente. Tiene que tener primero que nada el tiempo. A ver, un trabajador que está en la fábrica 16 horas ... y, no creo que tenga el tiempo, y los recursos para pagarse la bicicleta, una inscripción te cuesta 500 dólares que tenés que pagar como mínimo. Y un año antes. No sabés lo que te puede pasar. Un año antes tenés que pagar eso. Entonces tenés que tener un nivel socio-económico alto. Si bien hay triatletas que lo hacen a nivel amateur corren pruebas de nivel

provincial o nacional. Pero a su vez también te implica tener el tiempo. No hace falta comprarte la bici de 3000 dólares. Pero bueno, una bicicleta básica hoy te sale 20000 pesos. Tenés que comprarte las zapatillas, casco, ropa para tres deportes. Hay que tener ...[-un cierto poder adquisitivo.] Sí sí. Yo a lo que aspiro con la escuelita, y tengo atletas elite, a ver yo no soy de un nivel económico alto: yo he subsistido con becas de la nación o los viajes pagados en **un entorno familiar que me ayudaba**, somos cinco hermanos. Mis papás son trabajadores, pero bueno. El entorno familiar, el apoyo era muy importante y yo lo tenía. Después cuando empecé la larga distancia tenía algunos atletas a nivel personal. Entonces ellos a su vez podían pagar el servicio de entrenador personal y ayudarme con los viajes. Tenía 2 ó 3 y uno me pagaba la inscripción, y el otro el viaje y yo me las rebuscaba. Pero bueno, después tenía su rédito si me iba bien un premio económico. El amateur no lo tiene a eso. El amateur va y gasta. Yo me tenía que matar entrenando para que bueno, aunque sea recibir un premio y con eso poder continuar. Uy tengo esto, me puedo pagar el pasaje para la próxima. Pero no sé, por ahí lo que es el material, un traje de neoprene que te sale entre 500-800 U\$S tenía un sponsor y todos los años me daba uno. Instalaciones: tenía el apoyo de la provincia y no gastaba en instalaciones. Entrenadores: eran como una beca y tampoco. Entonces a nivel profesional me las rebuscaba. A nivel de elite. [-No es la situación de tus entrenados.] No, nada que ver.

### **¿Vos tenés algún deportista profesional en tu grupo?**

Claro, sí. A ver, **son atletas elite. Saquemos la palabra profesional** del deporte porque profesional es el futbolista que gana millones. Te digo porque a ver, **ojalá tuviésemos el apoyo de empresas privadas** que nos banquen y podamos estar tranquilamente. Hoy el deportista recibe todo lo que es del ámbito estatal. Becas que salen del ENARD, secretaría de deporte de la nación o de la provincia o del gobierno. Privado no hay nada. Que en otras partes pasa. Entonces no es profesional. **Es de elite ... pero amateur.** Sí tengo, que es lo que a mí me gustaría... A ver, yo lo hacía en un ámbito de elite. Me gustaría tener atletas que puedan hacer el (? min 35) para los Juegos Panamericanos, y por qué no llegar también a un Juego Olímpico.

### **¿Y vos dónde entrenás?**

Toda la actividad mía funciona adentro del estadio. Tenemos la pileta, tenemos la pista de atletismo que espero que salga la nueva, que tendría que entrar, el circuito de ciclismo, seguro: los fines de semana salimos a la ruta. Pero bueno, volviendo a eso. Hoy, me decís una actividad así como el running: muy masiva. ¿Cuántas pistas de

atletismo hay en Córdoba? No hay ninguna. [-No sé si hay dos: en Ciudad Universitaria, no sé cómo estará, y el Kempes.] Sí, que está destruida. Ha pasado por ahí el rally. La primera pista ya es vieja. Aún así no hubiesen pasado rally, recitales, de todo eso: la pista, el material tiene una vida útil. Ya el material está vencido. Imaginate si por arriba pasaron tractores remolcando arena o tablas porque estaban haciendo el circuito del rally, o los recitales que clavan los caños de la estructura del escenario. Recién ahora van a poner una pista. Mirá el auge que tiene el deporte y va volcado hacia el amateur. Atletas van a la pista y está vacía, una tristeza. Piletas en Córdoba también, hay muy pocas. Cuando vas a otros países y esto de la actividad amateur está, funciona, pero a su vez tenés toda la estructura que tiende al atleta elite. Tenés 20 millones de piletas, pistas de atletismo, el apoyo del gobierno, apoyo privado y el amateur que a ver: casos de deportes como en España, en Australia... en Australia tenés todos los nenes que salen de la escuela sabiendo nadar y en un futuro son personas saludables que siguen con la actividad, a modo amateur, son una colectividad. Hay toda una estructura muy diferente a lo que es acá. y bueno, allá también: donde van a hacer actividad está dada por un profesional, no cualquier persona.

**El lugar que tiene el running hoy: ¿dónde se despliega eso? Teniendo en cuenta que no hay pistas de atletismo y demás, el running es una actividad que se hace básicamente en la calle...**

Claro, exactamente. Al aire libre, parques, espacios públicos. Tenés acá lo que es en la ciudad de Córdoba el Parque Sarmiento, que es el mayor parque. Ahora podés tener el Parque del Kempes, que es un lugar muy lindo. Pero bueno, básicamente son lugares que son públicos, porque estamos hablando de nivel amateur. Y que se buscan esas carreras, 42, carreras largas. A ver, un amateur no te va a ir a un grupo porque quiere hacer su mejor tiempo en los 1500 llanos. Es muy poco probable.

**Y otras de las cosas que decías es en cuanto a la edad de las personas que se acercan al running y al triatlón por lo que contabas. ¿Son todos adultos?**

Son absolutamente todos adultos. [-¿A partir de qué edad?] Yo estimo que es básico desde 30 para arriba. Una vez que la persona ha hecho su carrera profesional o sea terminaron los estudios en la universidad, ya está en un trabajo, está como estable. Bueno ahí se puede dedicar a eso. Hay jóvenes obviamente pero que el entorno lo ayuda. Puede estar estudiando y con la familia que lo apoya entonces no necesita trabajar. Puede ocupar su tiempo libre en alguna actividad física.

**Y desde un punto de vista de la salud, esto que decías de la actividad física está recomendada**

Sí sí sí. [-Dentro de ciertos límites.] Obviamente, dentro de ciertos límites. A ver, hoy está estudiado que hasta las empresas bajando las horas de productividad y dándoles el tiempo de ocio, para la actividad física la persona cambia totalmente. [-Rinde más.] Rinde más, mejora su humor. A nivel físico está mejor. No hay tanto estresado, no hay tantos enfermos, ni tantas licencias por enfermedad.

**Y para vos, ¿puede tener algo que ver esto que decís de las empresas de cómo hacer que las personas rindan más con este boom del running?**

Sí, sí sí sí. Hay inclusive, adonde estoy yo, una empresa le paga a los empleados una pileta y un horario para que vaya a nadar. Es libre pero bueno, van a nadar. Hay grupos, o profes, que se encargan de hacer gimnasia laboral que se le llama. Esta empresa, brindamos este servicio en el parque tal día así corro. Y bueno, van todos los de la empresa obviamente libre pero bueno se le brinda eso. En otros lados ... acá en Córdoba es muy poco creo lo que se hace pero en otros lados es muy común. [-Fomentar la productividad del rendimiento empresarial a partir de la actividad física.] Sí.

**Y bueno la gente se engancha en esto y en pasar sus límites en este desafío.**

Sí, sí. Mientras el desafío sea más grande... es como todo. Si uno se pone en desafío bajo es como que no te incentiva. Desafíos más altos por ahí, con un objetivo mayor, te demanda que la meta te pone ahí con más trabajo para cumplirlo.

**Y esta gente de 30 años que se acerca: ese rendimiento... ¿vos podés establecer un cánón general o el rendimiento, la exigencia que vos como profe le vas a poner tiene que ver con cada uno o determinados tiempos de entrenamiento...?**

No no. Tiene que ver con cada uno. Yo a ver en mi grupo por ejemplo tengo dividido en tres. Como un nivel inicial, los que hacen la distancia más cortita, los que dicen yo solo quiero hacer esto. Un nivel intermedio que hay jóvenes que para larga distancia yo les digo, les recomiendo que no, entonces hacen una distancia olímpica. Y después por ahí ese otro grupo que se acerca por el IRONMAN o todo lo que es la larga distancia pero que bueno, tienen una experiencia previa, entonces la exigencia puede ser un poquito más. Mientras van cumpliendo determinadas pruebas y van bajando los tiempos y lo económico les da, por ahí si se clasifican para un mundial: viajar ... entonces ahí la exigencia es un poquito más. Pero a ver, siempre

teniendo presente un atleta, que si no ha tenido experiencia, no sabe ni siquiera lo que es el triatlón, nunca lo ha hecho, bueno ahí las exigencias para él van a ser muy básicas.

### **Y vos tenés, ¿cuántos días de entrenamiento, cómo es un plan?**

Todos los días. Todos los días tenemos una actividad. Al ser triatlón tenemos que entrenar tres actividades y bueno hay que manejarlo. Son tres días de natación: lunes, miércoles y viernes. Los sábados se suman algunas sesiones de natación. [-Cúanto?] Una hora y media. Martes y jueves ciclismo. Y después los sábados a la tarde es el pelotón que se sale a la ruta en la bicicleta. Algunos atletas a nivel amateur entrenan 7 días a la semana. De acuerdo al objetivo entrenan 7. Domingo bicicleta, lunes arrancan con natación y pedestrismo, martes bicicleta, miércoles corremos en la pista que es el trabajo de calidad, más un poquito de natación (? min43,35), jueves de nuevo bici, el sábado de nuevo natación más bicicleta. Pero eso el amateur que tiene tiempo, que tiene experiencia previa y los objetivos están pactados entre el atleta y yo: decimos, vos podés llegar acá. A ver, si yo te entreno esto, lo vas a aguantar. Si viene y le doy eso, imaginate, va a odiar el deporte. Y yo voy a estar obrando mal porque realmente no da. Y después compaginar muchos: por ahí uno dice, bueno yo quiero hacer este objetivo. Está bien, bueno, vamos a sentarnos y vamos a ver: vos querés hacer objetivos. Porque me ha pasado: estás preparado, a ver, para tener los fines de semanas libres? ..."No, porque tengo a mi familia que esto y que lo otro." Bien, vamos a pasar a lo siguiente. ¿Tenés este día libre, las horas libres? "No." Bueno, entonces no vas a poder. Ponete un objetivo más bajo que sí vas a poder. No voy a mandar a una persona que se quiere correr un IRONMAN si no tiene el tiempo. Ahí estará de parte del atleta si aceptarlo o irse a otro grupo que le diga sí, no, sí podés, aunque no pueda.

### **O sea que en los días estos... ¿vos de lunes a viernes cuántas horas estás?**

Son muchas horas. Tengo dividido natación a la mañana, y un turno a la tarde por la cantidad que somos... No es como en el parque donde tenés espacio ilimitado. Ahí hay varia gente nadando y los espacios más reducidos. Yo no puedo acaparar más andariveles de los que me den. No puedo poner 8 atletas en un andarivel. El grupo que se maneja de gente es menor que el de un grupo de running. [-Y para el entrenado ...] El running puede ser: si el lunes nado 1,5 hs podés correr hasta 60 mins por ejemplo, nada a la mañana, corre a la tarde; o el que nada a la tarde lo hace antes de nadar. Se corre un poquito y después se tira a nadar. Los martes entrenan 1,5 hs de bici. Los miércoles ya sí para todos son cerca de 2,5 hs. Corremos en la pista y

después nadamos. O el que nadó a la mañana hace pista a la tarde. Ese es doble turno casi que para la mayoría, pero un día muy suave en la natación. Después el jueves de nuevo entrenan 1,5-2 hs en la bici. El viernes natación de nuevo 1,5 hs. Y el sábado es el día más largo. A la mañana 1,5 hs de natación, y a la tarde puede ser 2-3,5 hs de entrenamiento. El fin de semana es el que más tiempo tenemos entonces el que más se aprovecha. Son pruebas largas. Para uno que hace larga distancia a nivel amateur promedio, de un amateur bueno, son 5 hs, en lo que es un medio IRONMAN. 5 hs de carrera. [-Claro, el cuerpo tiene que estar preparado.] De 5 hs como rápido, en lo que es amateur. Sino estás hablando de un atleta de 6 hs. Entonces los sábados por ahí se pasan 4 horas entrenando.

### **En el tema de alimentación, descanso: ¿vos das pautas... en la parte nutricional...?**

Sí, sí. Si bien por ahí no somos nutricionistas pero podemos dar pautas como decís vos. Ya el atleta que está más avanzado y ya está entrenando para el IRONMAN, y estás entrenando todos los días, los fines de semana te clavás 5 hs el sábado y 4-5 hs más el domingo, y el lunes de nuevo, y si vos tenés un auto pero no le ponés nafta no te va a prender. El cuerpo lo mismo. Si no tiene combustible no va a andar. Entonces ahí ya sí, aconsejo que vayan a un nutricionista del estadio por ejemplo, del ... (CAR? min 47) que les maneje más fino la alimentación, estar siempre encima. Por ejemplo en la escuelita: los más chiquitos... salimos de nadar, ¿a ver qué trajiste para comer? "galletitas y chocolate". Y eso desde chiquito se trata también de inculcarles. Y eso no te va a hacer nada, traete una fruta, traete cereales. Y los más grandes también. Por ahí uno se choca a veces con la realidad. Y el sábado uno tenía que pedalear 3 hs. Salió sin nada de comida. **Se agarró lo que nosotros llamamos en la jerga un pedo**, que es cuando te vaciás completamente y que llega al final del entrenamiento y se compra lo que se encuentre y se lo manda porque está vacío. Suele pasar en el running. Por ahí le erró a los 21 kms: salió a un tiempo más rápido del que debía porque no se quiso controlar y quiso bajar por entusiasmo... Terminó a ver en 2 hs, y lo puedo manejar, por ahí en un prueba de más de 2 hs lo tengo que manejar, y hacer un plan estratégico de la alimentación. Se vació completamente y se agarró el famoso pedo que le llamamos. A mí me ha pasado cuando era chico de salir, yo nadaba en un equipo de natación a la mañana de los sábados y a la siesta salía a hacer mountain-bike. Y de 8000 mts como nadador a la mañana y salir a mountain-bike, a la siesta me agarraba a veces que parábamos en una estación de servicio y me comía 12 alfajores tatín. Una locura. Y bueno, a la fuerza aprendí, que había que llevar comida. Pero sí, la alimentación es todo un proceso que se aprende, a medida que uno va

avanzando. Por ejemplo el IRONMAN ahora, gente que ni sabe cómo es que: a ver, son 12 hs. ¿Qué vas a hacer en esas 12 hs? No podés no saber tomar agua de la caramagnola, no pelar una barra de cereal, una barra (power min 49,25) en la bici para comertelá. Saber que tenés que: a ver, un puesto que es el *special lead*, dejás tu bolsa, saber que tenés eso y qué dejar ahí. Porque es una prueba larga, saber cuándo usarlo, cuándo no. Es fundamental, pero por eso, un atleta no puede venir de no haber hecho nunca nada a un IRONMAN, o el mismo que está en el running a correr una prueba larga si no sabe qué comer, cómo, cuándo. Desde la hidratación, la alimentación, y que van ligados de la mano. No puede estar el uno sin el otro.

**¿Y hay personas que *no* pueden correr o *no* pueden hacer estas cosas así de entrada? ¿O haciéndolo gradualmente todos...? O una persona que llega con un grado de obesidad y se predispone a comenzar con la actividad física y demás... mientras los objetivos sean alcanzables...**

Exactamente. Yo creo que puede. Totalmente. Inclusive por ahí decir bueno, por qué no de acá a 3-4 años, si tu objetivo es que llegaste por el IRONMAN, pero no va a ser de acá al año que viene. De acá a 4 años. Ver de hacer esos 4 años y vas a llegar. Una prueba que se llega. Pero bueno, tenés que saber. Si empezaste hoy y va a ser de acá a 4 años. Si no te la vas a bancar, bueno allá vos con tu salud pero en mi grupo no podés estar, lo lamento, mucho éxito te deseo, andá a buscar por otro lado lo que yo no te puedo dar. Creo que eso hay que tenerlo en todos los grupos.

**Y la gente se acerca, desde tu punto de vista: ¿buscando un modelo estético, o un modelo de salud, un modelo de alcanzar una medalla, como vos decías lo de mostrar...?**

Exactamente. Yo creo que ves de todo. Es tan grande lo que está pasando. Ves de todo, absolutamente de todo. Ves atletas que no sé, por ejemplo: que puede ser el caso de una dama, una atleta mujer. No, no quiero comer esto porque me hace ver gorda. No quiero hacer esto porque me marca la espalda. No, no quiero ir al gimnasio porque se me van a notar mucho los brazos. A ver, te estás planteando esto y hay que hacer todo esto también para que se pueda hacer eso. Entonces también está eso, internet nos da todo, vos buscás en internet plan de IRONMAN, plan para 42 kms, plan para esto, lo ves y lo hacés. Por eso yo te digo también esto de una persona preparada profesionalmente porque vos podés verlo por internet. Tenés revistas, tenés libros, tenés publicaciones. Entrás a una página de deportes y te dice "plan para preparar tu primer triatlón *sprint*, plan para tus 42 kms, plan para esto". También cuando se ve eso, se ve la alimentación. Hay dietas que son acordes y hay dietas que no. Siempre hay que ver el



caso particular del atleta. Esos son genéricos. Puede ser insuficiente o te puede ser excesivo. Entonces eso lo estamos viendo. Te estás manejando por un plan de internet que no sabe ni quién sos, ni qué experiencia tenés, y cómo es tu vida, tus horarios, tu capacidad (? min 52,55s). Pero bueno, me lo da internet, no pago un profesor. Son costos que por ahí se ven en las carreras. Personas muy mal preparadas y decís dónde está el profesor de este, o cómo llegó acá. [-Sí, están pasando cosas feas en las carreras...] Sí, está pasando y va a seguir pasando hasta que bueno, se reglamente como vos decís. Creo que las carreras de larga distancia no hay asociaciones, o no hay federaciones. Entonces está muy librado a lo que quiera hacer cada organizador en su carrera.

### **Bueno, vamos terminando. No sé si querés agregar algo...**

Creo que hemos pasado por todos los temas, desde la situación socio-económica que debe tener uno para empezar. Yo creo que por ahí **para el running puede acceder una persona que no tenga una situación económica alta**. Por ahí para el triatlón depende de lo que quiera hacer. Larga distancia creo que sí, los materiales. Esto pasa también a veces, ves... vas a a una carrera, vas al parque cerrado que es adonde están todas las bicicletas y ves bicicletas muy caras. No sé cuánto te puede significar para vos muy caras pero te estoy hablando de 4000 U\$S y el atleta que va en esa bicicleta no está preparado. Entonces imaginate, yo si tengo plata por ahí puedo pagar la beneficencia del IRONMAN de Hawaii que es el mundial y voy. O sea estamos hablando de que **el que lo puede hacer por ahí no es el que esté más capacitado sino el que más tiene, en el triatlón. En el running me parece que no pasa eso**. [-Por ahí es más el cuerpo. Que no requiere de un accesorio...] Sí. Pero bueno, vamos también al punto de que el nivel socio-económico por ahí te permite hacer la actividad pero no correr. Cada organizador pone también la inscripción que se le da la gana. Entonces vas a una carrera y decís "no, cómo puede costar esto, no corro, pero bueno, me dedico a hacer salud." Sigo entrenando. A mis atletas a veces me dan ganas de decirles: che no vayan a esta prueba porque me parece que les están metiendo... que les están robando. Pero bueno, la gente lo paga. Entonces estás viendo que hay. Mientras que lo siga pagando va a seguir siendo más elitista a nivel económico. Por ahí el running, creo que algunas carreras son excesivas pero bueno, por ahí tenés un abanico que podés elegir. Creo que la Maratón de Buenos Aires no sé cuánto te saldrá pero no creo que te salga menos de 1000

*,estoyseguro. Este finde semana es el mediode Concordia, en Entre Ríos y.* la inscripción, más el viaje, más que no podés llegar el día de la carrera. [-Bien dormido...] Exactamente, no podés llegar el día anterior a la tarde, porque las entregas de kits son el día anterior pero

hasta el mediodía. No podés volver el día domingo porque es una carrera larga. En el trabajo tenés que tener el tiempo de decir bueno, ya me tomé vacaciones pero ahora necesito los días. Creo que por ahí necesitás un poco más de *tiempo*. Por ahí una maratón vas el día anterior pero en 3 días lo solucionaste. Si es Rosario, te vas el sábado de acá y por ahí se turnaron manejando, y el lunes podés estar trabajando. Triatlón no. En el running eso sí. Entonces es lo económico. A nivel físico también repasamos pero creo que todos están capacitados. Primero obviamente el chequeo médico para saber si está apto, pero después creo que es si tiene un profesional idóneo en la materia, los objetivos se pueden alcanzar. Obviamente, no va a venir un amateur y va a decir: che, quiero correr la maratón en 2:15. Y no vas a poder. A esta edad, con esto... ya no. No es para decirle a la persona que no puede pero bueno. Hay que tener en claro ... [-Hay cosas que son inalcanzables... Uno tendría que volver a nacer.] Eso, y además estar **genéticamente dotado** para eso.

**¿Hay condicionantes genéticos... tomando dos bebés, entrenándolos igual, no se van a alcanzar los mismos resultados...? No es sólo entrenamiento... También hay una condición previa...**

Exactamente. Claro. No es sólo entrenamiento. La condición es biológica. Hay sujetos que están más predispuestos que otros, biológicamente ya están más predispuestos al nacer que otros. Después que tenés... Pasa en la natación por ahí. Estás viendo todo biológicamente pero la cabeza... hablando de que no pueda soportar el stress del entrenamiento. Es muy muy sacrificado. Por ahí un atleta amateur no lo sabe, pero es muy sacrificado. Por ahí tiene las condiciones pero no la cabeza y tenés el abandono temprano de esa persona. Y por ahí tenés el otro que físicamente no está bien dotado... yo no estaba bien dotado físicamente pero bueno, mi cabeza quería ir más más más y me permitió que, comparados con otros atletas que estaban mejor dotados: a ver, yo mido 1,62 y peso 50 kgs. No era el físico ideal. Pero bueno, el triatlón dentro de todo no había un físico standard. A ver, sí, para jugar al basquet por ahí se vas a un club y me veían a mí: no che... Claro, andá a secretaría y preguntá por otro deporte. Bueno, en triatlón pasaba. Si bien hay un estereotipo pero bueno podías ver de todo. La voluntad por ahí es más fuerte y se puede llegar a ver. Ahora, cuando encontraste un atleta biológicamente dotado y la cabeza... vas a tener seguramente a un gran atleta. Y por ahí podés tener una persona que no, y que le va a la cabeza pero por ahí decís: che mirá tomáelo más tranquilo porque a la larga va a ser un sufrimiento y una frustración. Imaginate, quiere llegar a esto y no lo alcanza. Y es difícil ¿no? Decirle a una persona

que está continuamente intentando y no puede. Lamentablemente tu físico no está preparado.

**Bueno, creo que estamos bien. Te aviso si surge algo en la investigación...**

Sí, yo te había avisado que mi grupo no es de runnning. Abocado a lo que es el deporte, a nivel amateur, que es un poco lo que estás investigando vos. No fuiste a la pista de atletismo a ver cuántos atletas de categoría máster hay en la pista.

**Lo que me llama la atención es: qué pasa que hace nada más, vamos a decir, 10 años atrás en el Parque Sarmiento no había gente...**

Yo me acuerdo cuando entrenaba... Ponele en el año 2000 yo en invierno iba con una calza pero arriba un pantalón... porque te veían por la calle con una calza y eran insultos, de cargadas... Y hoy ves hasta un gordito con una calza, pero claro, la calza es ultra no sé cuánto, la gente lo ve en la calle y lo ve normal. Imaginate ese por ahí gordito hace 10 años con una calza. Era un loco. Y hoy en día y hasta eso cambió. Cualquier persona se pone la calza para salir a correr. Vas al parque y ves personas vestidas así. Antes no.

**En mi experiencia personal, ponerme una calza para andar por la calle sin un busito atado era... hasta hace un tiempo impensable. Y hoy por hoy... no soy de la que va y se compra la calza fluor pero sí ando en calza. Antes no se me cruzaba por la cabeza.**

Está naturalizado que un varón use calza. [-Sí, zapatillas fluor, rosa, igual un montón de cosas que han cambiado ... ] A muchos se lo cuento a esta anécdota. Salía con la calza pero con un pantalón arriba. Y a todo el grupo que estamos era lo mismo.

**Lo que llama la atención es esto: antes a lo mejor se hacía, a lo mejor existía alguna carrera, pero ahora cada vez participa más gente...Y también se ven distintos personajes. Cuando uno empieza a correr en carreras de determinadas organizaciones, y de repente la municipalidad por ejemplo invita a una carrera sin costo, ves a algunos atletas de primera que son los que llevan las postas y que no los ves en otros tipos de carreras. Quiere decir que en realidad el fenómeno del running: hay un montón de gente que ya practicaba...Toma mate y sale a correr 10 kms...**

Los cupos son más grandes... Ah, y esto se me acaba de ocurrir ahora, te paso el dato, no sé si te lo habrá pasado Martín. Está la Juventud Atlético Cordobesa que hace *muuchos* años que está. Y que fue uno de

los grupos que existía hace muchísimo. Y que tiene grupo amateur, van a las carreras y es un grupo en el que ya hay... es más tranquilo de lo que son los grupos masivos del parque o de las carreras de montaña... Se dedican a eso, a las pruebas de la municipalidad... No les interesa tener la ropa tal, el reloj tal... por ahí con un relojito y unas zapatillas simples sale a hacer actividad pero son personas que las ves físicamente y decís pero este atleta es de hace 30 años, lo ves intacto, muy bueno y lo ves casi como era antes. La ropa de antes...

**Sí, yo cuando descubrí el mundo running me reía sola porque salía a correr por ahí a la tarde, y decía: mientras más accesorios y las zapatillas más nuevas y más tenga seguramente las condiciones físicas son peores. Por ahí el que realmente está entrenando, a gastar zapatillas, no sé si tiene una preparación tan alta desde un punto de vista estético. Todo parte de esto que es ahora... Bueno Lucas, yo creo que con eso estaríamos. Ah, la Juventud Atlético: ¿dónde puedo localizarla?**

Creo que tienen página de fb. Y tienen página web. No sé bien quién está a cargo pero hace poco creo que cumplió 25-30 años. Hace muchísimo que están. La JAC. Pero está por fuera ... pero por ahí te puede dar un dato interesante, fuera de lo que son los grupos más... Creo que también se juntan en el parque, pero es muy reducido porque tiene como *otra mística*. Es diferente, por eso te digo. Son como una familia prácticamente, de hace 25 años, y que hacen estas pruebas de calle, de montaña un poco pero no tanto... No buscan no sé la Carrera del Desierto del Sahara. Con hacer los 10 kms o los 6 kms del Parque Las Heras están felices. Porque es otra esencia.

**Bueno muchas gracias.**

De nada, de nada.