

**MEDIO:** Aventura-Sportmax

**FECHA:** Enero      **PAGINA:** tapa y 66 a 69      **SECCION:** Testimonios

:: REMO :: CICLISMO :: RUNNING :: NATACION :: TRIA :: ENTRENAMIENTO :: ATLETISMO :: TECNOLOGIA ::

# SPORTMAX

Año 1. N° 1.

**GERMAN CHIARAVIGLIO:**  
PLANES, SUEÑOS Y FAMILIA DEL MEJOR ATLETA ARGENTINO.

**TECNO:** ZAPATILLAS TOP. LA REVOLUCIÓN DEL COMPUTRAINER.

**ENTRENAMIENTO**  
+BUSCÁ TU RÉCORD EN LOS 42K.  
+CÓMO ES LA HIDRATACIÓN CIENTÍFICA.  
+EMPEZÁ CON EL YOGA HOY.  
+CADENCIA Y PULSACIONES: LA FÓRMULA EN LA BICI.

**JUAN CRAVERI:**  
HÉROE EN EL ULTRAMAN DE HAWAII. SÉPTIMO TRAS 10K DE NADO, 421 DE BICI Y 84 A PIE.

**TRIA LA PAZ**  
LA HOJA DE RUTA SECRETA PARA HACER UN CARRERÓN.

## VERANO '07

**DÓNDE, CÓMO Y QUÉ ENTRENAR EN PUNTA DEL ESTE, MAR DEL PLATA, PINAMAR, SAN MARTÍN DE LOS ANDES Y CARLOS PAZ. CIRCUITOS DE RUNNING, BICI, KAYAK Y MÁS...**

Testimonio 

JUAN CRAVERI

## EL CORREDOR ALTRUISTA

EN NOVIEMBRE COMPLETÓ EL ULTRAMAN DE HAWAII,  
UNA CARRERA DE ULTRA DISTANCIA DE LA QUE  
PARTICIPÓ A BENEFICIO DEL HOSPITAL GUTIÉRREZ.  
EL RELATO DE SEMEJANTE ODISEA TE HACE VIBRAR...

**R**ecibí la noticia unos días antes de que naciera mi hija Ana, la primera semana de agosto: ¡Me aceptaban para correr el Ultraman! En los tres meses siguientes, además de ultimar detalles del entrenamiento, me dediqué a llevar a cabo una idea que tenía en mente hacía tiempo: correr a beneficio. Así, me puse en contacto con la Fundación Natalí Dafne Flexer y fui recibido por su presidenta, Edith Grynspancholc, y por Leticia García. La idea consistía en recaudar entre \$200.000 y \$250.000 para la construcción de consultorios externos del Servicio de Infectología del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez. Los números daban redondos: 515K de recorrido y \$250.000. Vendiendo a \$10 el kilómetro, necesitaba 50 empresas que se hicieran socias y se comprometieran a aportar hasta un máximo de \$5.150. El 22 de septiembre, y gracias a Alejandro Borges (de Poversite), la Web [www.proyectoultraman.com.ar](http://www.proyectoultraman.com.ar) estaba on-line; al día siguiente ¡ya tenía los dos primeros sponsors! La cuenta regresiva ya estaba en marcha...

Con mi entrenador, Matías Márquez, entendimos que era una carrera más para la mente que para el físico. Además del volumen acumulado durante el año, la puesta a punto fue en octubre e incluyó una mayor carga en el agua, una salida de 250K de bici, la maratón de Buenos Aires para hacer un buen fondo y un fin de semana con 130K de bici más 15K corriendo durante un sábado, y 152K más 10K al domingo siguiente...

Luego vinieron los últimos preparativos, los últimos sponsors, y el lunes 21 de noviembre salí hacia Hawaii, haciendo escala en Dallas y Honolulu.

### ¡ALOHA!

Ahora estaba en Kona. Dicen que la isla te transmite su energía; no sé si es así, pero yo me sentía eufórico. Estaba en la meca del Ironman, circulando por la Queen K Highway, Palani Rd. y la mítica Ali Drive. En fin... Después de acomodarme, me registré para la carrera. Me explicaron todo, me dieron una carpeta con la info del recorrido, que incluía un mapa y una hoja de ruta. El jueves conocí a mis asistentes: Greag Daly, que me acompañaría en el nado remando en kayak; Kaeti Eckard; y Justin Udovch, quien sería el capitán; el tipo se había mudado a la Isla Grande en marzo, compró unos terrenos y estaba plantando café.

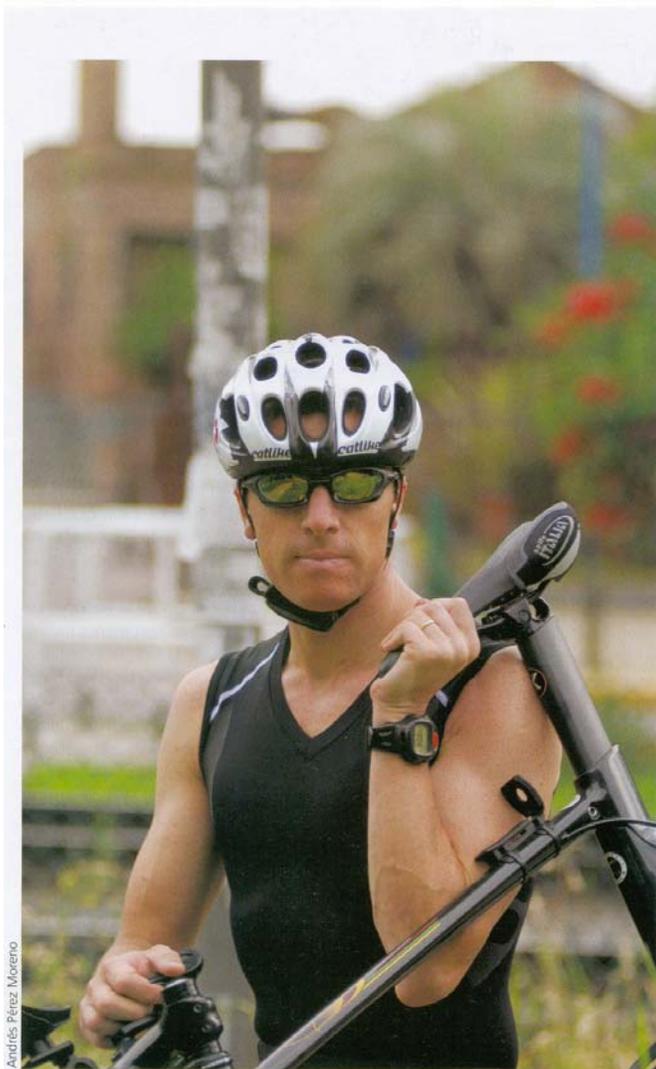
### DÍA 1: LA HORA DE LA VERDAD

El viernes 24 de noviembre llegué a las 5.30 al lugar indicado. Me esperaban 10K de nado y 145 de bici para esta primera jornada. Puntual, a las 6.30, ¡por fin largamos! El día no podía estar mejor: diáfano y con un calor y humedad razonables.

Había pactado con Greag que me avisara a los 45 minutos para el primer gel y para tomar algo. A pesar de la escasa luz del amanecer, lograba ver el fondo del mar; algunas aguas vivas dando vueltas, pero el ardor pasaba enseguida. En un momento me pe-

SPORTMAX 2007

66



Andrés Pérez Moreno

gué un flor de susto: por el rabillo del ojo vi algo negro que se movía; volví a mirar y, por suerte, era un competidor, David Goggins, un Navy SEAL.

Pasando las dos horas y media, se sentía un poco de oleaje y no avanzaba tan rápido. Se lo atribuí al cansancio, pero me di cuenta de que estábamos con corriente en contra. A las tres horas, paré para el último gel y Greag me avisa que falta un poco más de un kilómetro.

Salí del agua, y ¡a la bici! Encaré la ruta y poco después alcancé a John Ma-

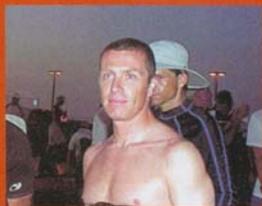
clean: para ponerse de pie.

### PEDALEANDO CON UN HÉROE

John es un atleta profesional y hace unos años fue embestido por un camión, que lo dejó en silla de ruedas. Esto no lo detuvo. Se anotó en el Ironman de Hawaii y, en su primer intento, no lo logró. Al año siguiente pudo terminar, pero después del *cut-off* y, finalmente, en su tercer intento lo consiguió, siendo el primer atleta en silla de ruedas en hacerlo. Está en el Hall of Fame del Ironman. Además, creó su pro-



Durante la charla de bienvenida hubo susto: ¡un temblor! Todos están paranoicos con los tsunamis. La largada fue desde el muelle Kailua Pier, el mismo lugar donde arranca el Ironman. Abajo, finalizando los más de 10K de nado. Y sufriendo la última trepada del segundo día, en el Monte Kohala. Justin, uno de sus asistentes, lo alienta de a pie.

Testimonio 

## PERFIL

Edad: 38 años  
 Estado civil: Casado con Annie.  
 Site: [www.ultramanargentina.com.ar](http://www.ultramanargentina.com.ar)  
 Actividad: Empresario.

## CURRÍCULUM DEPORTIVO

10 Ironman Finisher (3,8 km nado, 180,2 km bicicleta, 42,195 km corrida)  
 Ironman Brasil 2003  
 Ironman Malasia 2004  
 Ironman Brasil 2004  
 Ironman Florida 2004  
 Ironman South África 2005  
 Ironman Japón 2005  
 Ironman UK 2005  
 Ironman Western Australia 2005  
 Ironman Arizona 2006 (Pr: 10:27:06)  
 Ironman Korea 2006 (natación cancelada por tormenta eléctrica)  
 5 Marathon Finisher  
 New York Marathon 2002  
 Disney Marathon 2003  
 Maratón de Buenos Aires 2004  
 Boston Marathon 2006  
 Maratón de Buenos Aires 2006 (Pr:02:57:39)  
 Carreras de Ultradistancia  
 100 Miles of the Namib Desert, Namibia (2004)  
 La Misión, 140K non-stop, San Martín de los Andes, Argentina (2005)  
 Desafío Cruce de los Andes, 2002 y 2005.  
 Del 2001 a la fecha un sinnúmero de carreras de calle (5, 10 y 21K) y de aventura (1 a 4 días de duración).

pia fundación para integrar a chicos con discapacidades. Un verdadero ejemplo.

De a poco empezó a asomar el cansancio. Me costaba comer y me detenía, en vez de manotear las caramañolas y la comida. Nunca sufrí tanto. A lo lejos, se veía una cima y, a mitad camino un repecho. Cuando finalmente la estaba alcanzando y me empezaba a poner contenta, la emoción duraba poco: levantaba la vista y la historia se repetía; una cima a lo lejos, con una pre-cima. Para colmo, en la última subida, me pasaron dos corredores. Mirando su cadencia, noté que me faltaban cambios...

La computadora de la bici marcó los 140 kilómetros... ¡No lo podía creer! Fue notable: llegar hizo que el agotamiento desapareciera instantáneamente. Me bajé de la bici, me anoté en la lista de espera para el masaje y le mandé un mensaje de texto a Annie: "Llegué, fue inhumano". Lo peor de todo era que, al día siguiente, tenía que hacer casi el doble de distancia, también en bici. Ahora, un baño, a comer y a dormir. Creo que a las nueve apagamos la luz y pusimos el despertador para las cinco.

**DÍA II: LA CLAVE DE LA CARRERA**

Para mí era el peor día; sobre todo, después de lo que había sufrido el primero. Si lo terminaba, la carrera ya la tenía adentro.

En la línea de largada, la mayoría estaba preparando sus bicis. La verdad: no sé qué hacían. Nosotros la bajamos a último momento y sólo llenamos las caramañolas.

Al principio, fueron más de 20K, casi todo en bajada, con asfalto empapado, frío y un poco de viento. Lo tenía bien claro: llegando a los 50 Km/h apretaba los frenos. No importaba la velocidad: yo estaba para terminar y no para hacer récord. Pasando los 10K, vi que alguien se había puesto un palo; era Yoshihiro Chijimatsu y lo estaban revisando por posibles fracturas. Okey, sigamos apretando los frenos...

Terminada la bajada, pude mantener un buen promedio de velocidad y paraba a comer a intervalos regulares. El menú del día era sándwiches de pavita y queso;

no quería ver un gel ni por casualidad. Al estar bien yo, eso se reflejaba en Kaeti y Justin, generando una sinergia positiva.

En Hilo, empezaron a aparecer semáforos y había que respetarlos para evitar penalizaciones. Hilo quedó atrás y entramos en un camino que, cada tanto, doblaba a la izquierda y descendía unos 500 metros., para luego doblar a la derecha y recuperar el nivel anterior, a través de intensas trepadas.

Waimea me resultó pintoresco y muy tranquilo. Con el cansancio acumulado del primer día, más los 240K que había recorrido del segundo, quedaba una muy empinada subida al Monte Kohala. Era la última.

En el primer tercio de la trepada, encontré un "tramito" con menos inclinación y me bajé de la bici para descansar un par de minutos; esta rutina creo que la repetí dos veces más. Volví a subir y me crucé con Kaeti: "Dale que faltan unas 6 millas", me alienta. ¡Me quería matar!

Muy lentamente fueron pasando las marcas de las millas hasta llegar arriba. Ahora, sólo faltaban 25K en una bajada rápida y... ¡final feliz! Segundo día: ¡adentro!

Me pusieron en lista de espera para el masaje y, mientras tanto, tomé un caldo y disfruté de una Corona. Después del masaje fuimos con Justin a encargarnos una buena pizza y apagamos la luz a las nueve; las piernas molestaban un poco, pero era tolerable. Estaba súper mentalizado para hacer una buena corrida y me di mucha manija con esa idea. Me desperté un ratito antes de que sonara el despertador.

**DÍA III:**

Cuando me incorporé, sentí cómo bajaba la sangre a las piernas, junto con una sensación de pesadez en ellas. Desayuno rápido y, a la línea de largada.

El dolor de piernas con el que me desperté desapareció poco después de largar → a las 6:00 → Adelante, quedamos tres corredores: Andrew Holton, Dan Brown y yo. Andrew se despegó a un ritmo infernal y Dan empezó a aflojar y quedó segundo, a unos cien metros del primero.



Izq.: Juan corre entero, en la mitad de los 84K de maratón. Al final del segundo día -276K de bici-, le pidió dos cosas a la organización: un caldo y una cerveza.

El calor comenzaba a sentirse y mi tripulación no aparecía. Tenía sed. El día pintaba nublado y eso ayudó mucho. De la nada, aparecen Justin y Paulette, con la filmadora en la mano y pidiendo disculpas. En las etapas anteriores, estuve en el montón del medio y ellos no se imaginaron que hoy iba a estar haciendo punta. Me dieron Gatorade y combinamos que el primer gel sería a las siete de la mañana.

Andrew estaba lejos y no lo podía alcanzar. Después supe que el tipo no había corrido en los días anteriores. ¡Con razón ese ritmo infernal! Por otro lado, eran muy buenas noticias, ¡iba primero!

En el K 18 o 19 me alcanzan David Goggins y Dan Brown y me acoplé al ritmo de ellos. Pero los perdí al rato por la necesidad de una escala técnica.

La primera media maratón fue de 1:37: nada mal, considerando el esfuerzo acumulado. Gel va gel viene, antes de que aparecieran mayores molestias, le entré a unos comprimidos masticables similares a Glucotem. La corrida siguió sin mayores novedades hasta la marca de la primera maratón. Nunca había corrido más de 42K en forma continua y no sabía qué esperar. ¿Hay vida después

del 42K? Parece que sí, porque no noté ningún cambio. ¿Tiempo? 3:25.

### TOCAR LA CINTA, CRUZAR LA META

Me avisaron cuando faltaban 10K, y fueron los más largos de mi vida. No daba más, pero igual hice lo imposible por mantener un ritmo digno. El capo de Justin me iba filmando y decía: "Acá va nuestro hombre, está haciendo una excelente carrera, no parece que esto le costara...". ¡Un maestro!

Un poquito antes del final, Justin me da mi bandera argentina, como le había pedido... Fue una sensación indescriptible: entré al Old Airport Park de Kona, donde era la llegada... Corrí por la vieja pista de aterrizaje hasta la llegada, con la bandera bien en alto. Realmente emocionante. ¡Había terminado el ULTRAMAN! Para colmo, tercero en esta etapa.

Fui al masaje, y cuando me pidieron que me diera vuelta en la camilla, no lo pude hacer. Las piernas no respondían. Después, me tuvieron que ayudar a caminar. Llamé a casa para contar las buenas noticias y Annie me dijo: "Sonamos, ahora que te fue bien, vas a querer correrlo de nuevo". ¿Me conocerá algo?

## QUÉ ES EL ULTRAMAN

Se trata de una carrera de ultra resistencia de tres días, que se corre en la isla Grande de Hawaii desde 1983. Tradicionalmente es organizada para cada fin de semana de "thanksgiving". Participan 35 atletas que deben pedir una admisión con varios meses de anticipación. Las distancias son:  
Día 1: 10K de nado + 145K de bici  
Día 2: 276K de bici  
Día 3: 84K de maratón  
+info: [www.ultramanlive.com](http://www.ultramanlive.com)

## AGRADEZCO A...

Annie y mis hijos, Catalina, Josefina, Magdalena, Giovanni y Ana. A la Fundación Flexer y a todos los espónsors: Ivax Argentina, Dr. Lazar & Cia., Gador, CGM Leasing, Roemmers, Ballarda, Dietrich, Core Capital Group, Centralab. Equipos de Aventura, Discovery Kids, Laboratorios Phoenix, Roux-Ocefa, Temis Lostaló, Lanera Austral, Andrómaco, Beta, Bagó, Casasco, Fundación Mapfre, Elea, Giesso, W. Lorenz, Disprofarma, Autovisiones, Alfarma, Chutrau, Gramón, Mapfre Argentina, Riva, Altana Pharma, Técnica Giraudó, Bernabó, Nike, CH2M HILL, Endurance, Gómez y Medinilla, Unifarma, Bli-pack, Banco Comafi, Chemo/Romikin, BBVA Consolidar, Wassinton y Banco Galicia. También a: Javier Sánchez de la Puente, Ricardo Fiorito, Alejandro Segret, Pablo Fernández, Fernando Sánchez Peña, Paula Camarero, Miguel Andrade, Emilio Helueni, Cynthia Gutman, Guillermo Cheb Terrab, Sebastián Billis, Paula Galarce, Elena Mesia, José Félix Echenique, M. Dolores Brú, Norma B. Gómez, Norma Barrientos, Vanesa Sanfilippo y Juan Salvatore. Gracias a ellos juntamos ¡\$230.000!