

**CAMINO HACIA LA
META**

Rafael Barragan



UNA VOLUNTAD INQUEBRANTABLE.

RAFAEL GONZALO BARRAGAN ALEGRE, ¿QUIEN ES?, ¿DE DONDE SURGE TRANSITAR ESTE CAMINO ARDUO DE DESAFIOS? Y ¿POR QUE ESTA ELECCION?

Su historia esta impregnada de sacrificios en su búsqueda personal, venciendo barreras, superando limites y miedos propios de la lucha para alcanzar sus objetivos.

De niño, creció en la ciudad de Durazno, en el barrio de plaza artigas, en una humilde vivienda allí situada.

Travieso, audaz y valiente como todo niño, llevaba consigo la alegría de vivir!

Su preocupación en ese entonces, estaba abocada a superarse, a ganar los juegos cotidianos con sus amigos del barrio, tal así, considerándolo como su mayor deleite.

Su abuela, gran referente ,quien fuera maestra de la escuela "ARTIGAS" N° 1, lo acompaña a diario a tomar el bus que los llevaría a la escuela.

Rafael, digno de si, recuerda con orgullo su presencia..

El tiempo pasa casi que perceptible en segundos, cursa secundaria, y su orientación se volcó a transitar el bachillerato de derecho, no logrando terminarlo.

Cumple los 18 años, se alista en el ejercito nacional. Su complexión física era delgada, de apariencia débil, mientras que en su interior se alimentaba el deseo de mejorar su aspecto físico. Precisamente, el deseo que lo lleva a cumplir su primer objetivo: ver y sentir su cuerpo mas atlético y poder incrementar su fuerza física.

En el ejercito, forja su carácter, a la par con su desarrollo físico y musculatura.

Al cabo de dos años abandona el ejercito y comienza su propósito de vida..

Ya con 20 años cumplidos, instalado en la capital uruguaya, después de muchas búsquedas e investigaciones, los sortilegios de la vida lo llevan al viejo cilindro de montevideo, donde conoce un profesor ya experimentado, quien se enfoca en enseñarle las técnicas para una buena musculatura y monitero.

Esa vivencia, le encendió una chispa interna que ya no se apagaría mas..

Lastimosamente, tiempo después, el cilindro cierra sus puertas y Rafael, con su visión bien clara, persistiendo en su objetivo, migra hacia otro gimnasio cercano. Allí comienza a

entrenar y además trabajar para poder dignificarse como ser humano.

Tras varios intentos primeramente fallidos, logra ingresar a la jefatura de Montevideo, ya con la edad de 25 años, permaneciendo allí 2 años, pudiendo luego, ser trasladado a su ciudad natal, Durazno.

En ese transcurso de vivencias, sintió que no podía dejar el trayecto que había comenzado con tanto ahincó y entusiasmo. Su musculatura ya dejaba ver los frutos de su esfuerzo, así que decide instruirse con un curso de Monitor.

Mientras se desempeñaba en su trabajo, en paralelo viajaba a la capital con el fin de encontrar un instituto que lo disciplinara bien y así conseguir su primer título:

ENTRENADOR Y MONITOR EN SALA DE MUSCULACION.

Tal era su afán, que halla el INSTITUTO SUPERIOR DE FITNESS. En el, realizó cuatro cursos, todos de su interés y que lo acercaban cada vez más a su cometido. Tales eran:

- 1) Monitor en sala de musculación
- 2) Entrenador Personal
- 3) Nutrición deportiva
- 4) Ciclismo Indoor.

Todos con sus respectivas certificaciones.

En mi pensar, un verdadero ejemplo de voluntad. Hizo una investigación de sí mismo, sorteando sus propios obstáculos, desde los sentimientos más perversos de su alrededor, hasta los pensamientos intrusivos que le invadían a diario, sin dejar de mencionar su dificultad económica y familiar, la lucha constante por conseguir uno a uno todos sus objetivos, hicieron de ello, un camino difícil, y aun así, gracias a su perseverancia logra instruirse en lo que le apasiona.

Contando únicamente con la ayuda de su padre, que como tal, se ha desvivido por sus hijos, y la esperanza y motivación brindada por la existencia de su hija, la cual ama, cuida y protege con su vida, él sigue adelante, repitiéndose tal cual mantra espiritual: "sí, sí puedo, dale RAFAEL!!"

Ese aliento de esperanza que tanto había buscado en sus allegados, y que no pudo encontrar, sin remedios ni opciones, debió nacer desde dentro de sí, aferrándose a eso como su mayor amuleto, que además fue su brújula en este transitar. ¿qué somos sino aprendices

de nosotros mismos?

Es notorio que, su espíritu posee mucha fe, y en este camino desarrolla en plenitud la generosidad y humildad, siendo referente de muchos jóvenes hasta el día de hoy.

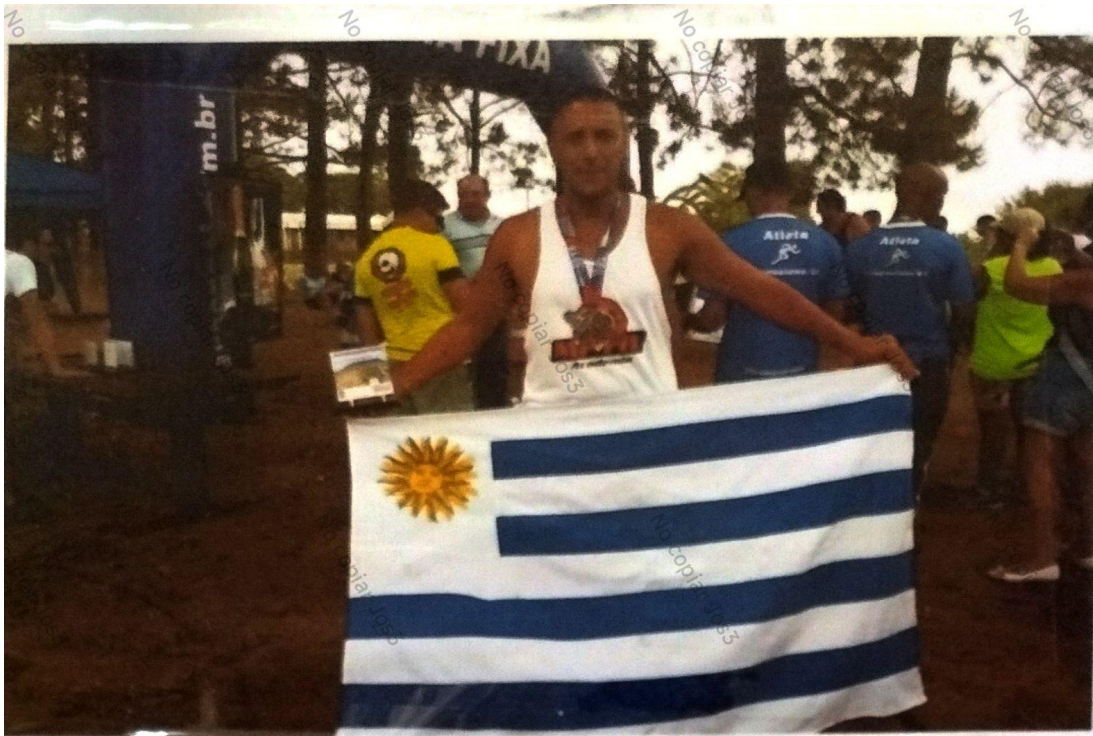
En su trabajo en la jefatura de DURAZNO, ya ostentando su cargo de cabo, en un momento dado, y de forma inesperada, se acerca su jefe, que con su inigualable semblante, emanando mezcla de respeto, autoridad y templanza, se predispone a premiar todo el esfuerzo y dedicación que ha brindado al crecimiento personal propio, mostrando de sí su lado más humano, decidiendo entonces, acompañarlo en la creación de un gimnasio dentro de unidad policial. Dicho esto, en primera instancia, este acontecimiento generó tan buenas repercusiones, que no solo era provechoso para los usuarios internos, sino que también, creo de cierta forma un nexo con la comunidad cercana. Esto disparó su creatividad, por lo que luego nace el logo con la figura de un gallo, bajo la leyenda: "GIMNASIO POLICIAL. SERVICIO, PAZ Y FUERZA", dando lugar en este, la posibilidad de quienes se acercasen, pudiesen incrementar su salud física y mental de forma gratuita, teniendo el privilegio de también ser monitoreados por Rafael, cuyo desempeño fue un impulso más a sumarse a su carrera.

Próximamente, llega la habilitación de concurrencia a todas las unidades policiales del departamento, desde la policía nacional hasta la jefatura de bomberos, funcionarios retirados, y familiares del personal activo, estando este funcionando en horario recorrido desde las 7 de la mañana hasta las 22 horas.

La propia manifestación hecha acción, como una plantita, desde sus orígenes, se siembra la idea, se gesta, se riega, se cuida y se sostiene, dándole a sí, un importante valor agregado a su persona. Como entonces, desde mi humilde lugar, no reconocer que Rafael, es un referente cultural y deportivo. Con todos los ejemplos que nos muestra día a día, es por eso que primero conocí su esencia, y luego me atreví a redactar este prólogo...

O como quieran llamarle.

CARMITA BONFRISCO.



He querido volcar en esta humilde publicación, mi experiencia de vida. Sería muy egoísta de mi parte callarla, considerando a quienes me han incentivado a hacerla pública, con la intención de compartir con ud querido lector, mi aporte sobre mis aprendizajes basados en la lucha real por conseguir mis ideales mas profundos.

Comenzando por decir que desde el año 2014 no he parado de aprender, crecer, y lograr parte de mis cometidos, y digo parte, pues quien sino les escribe, un eterno soñador, que mientras transcurre el tiempo, ha conseguido diversos éxitos, que muy lejos de la vanidad, avaricia u orgullo, plantea la idea de proyectarse cada vez mas. Que quien confía, sobretodo en si mismo, consigue lo que se propone, logrando sortear las barreras internas, y en este trayecto, termine por demostrarme a mi mismo, que si quiero, puedo.

Todo esto es un estilo de vida, disciplinando el ser, donde cada uno de nosotros, siguiendo nuestro libre albedrío, nos da la capacidad de elegir, desde la libertad, y siguiendo sabiamente nuestro reloj interno, el deseo de hacer las cosas bien, y valorar realmente la divinidad que habita en nosotros. No es exhuberarnos en vano, sino que como propiamente dicho, elegir es renunciar, y considero que sacrificar hábitos, y placeres momentáneos, por un bien mayor, es sinónimo de apostar a la voluntad amorosa, esa capacidad de ser benevolentes para con nosotros mismos y los demás. Quiero comentarle ademas, que como todo ciclo vital, no es un camino de rosas y arcoiris. Las dificultades son grandes, y cuantas mas dificultades hacemos visibles, mas fácil se nos hace la tarea de reconstruirnos. Cuantas mas debilidades reconocemos, mas fuertes logramos ser. Claro que para eso, debemos ser consecuentes con nuestra elección, por lo que sera crucial para contribuir en nuestro propio camino.

Mi actual gimnasio esta abocado a desarrollar personalidad positiva, a fortalecer la voluntad. Virtudes que por no trabajarlas, muchas veces, estan dormidas. De ahí, mi afán por mejorarme día a día.

Realmente no me ha sido fácil, ni mucho menos, enfrentarme al medio y a las influencias negativas, mas controversialmente, porque mis adentros quería y sabia que tenia que hacerlo.

Como primer paso, debi hacerle frente a mi mayor monstruo: yo mismo. Sacrificando

cualquier distracción, obligándome a cumplir cada accionar desde la consciencia, y ya con varios sentimientos encontrados. Viéndome destrozado, fracasado, decepcionado incluso de personas a las cuales deposite mi confianza y dentro de todas estas perdidas, nace una nueva ilusión: mi hija, quien con su presencia, para mi se convirtió en ese farol en la oscuridad, que sumadas a mis ganas internas de superarme se incremento en mi equipaje lo sueños y la motivación para continuar.

Es por eso, que quienes han tenido la oportunidad de conocerme, les he dicho: "disciplinarse, desarrollar la actitud y la voluntad, esta solo a una elección de distancia" Si queremos, podemos.

RAFAEL GONZALO BARRAGAN ALEGRE.

Mi carrera como atleta comenzó en la localidad de Sarandi Grande, donde se desarrolló mi primera participación, con Lara como mi mayor inspiración.

El evento fue organizado por "Ernesto Duran, Pasión por el deporte", quien convocó a numerosas masas de personas a esta travesía.

El otoño ya se transformaba en un invierno duro y gélido aquel 22 de mayo. Recuerdo que poco después de las 8 de la mañana, comenzamos la expedición que conectaba Sarandi Grande con Durazno. Era la sexta edición de esta jornada organizada por Ernesto.

Nada menos que 42 kilómetros!!!

Con una mezcla de entusiasmo y nervios, propios del debut, y en un contexto donde el frío calaba hasta los huesos, mi corazón ardía de emoción por dentro y mi mente se enfocó únicamente en lo que era importante: llegar.

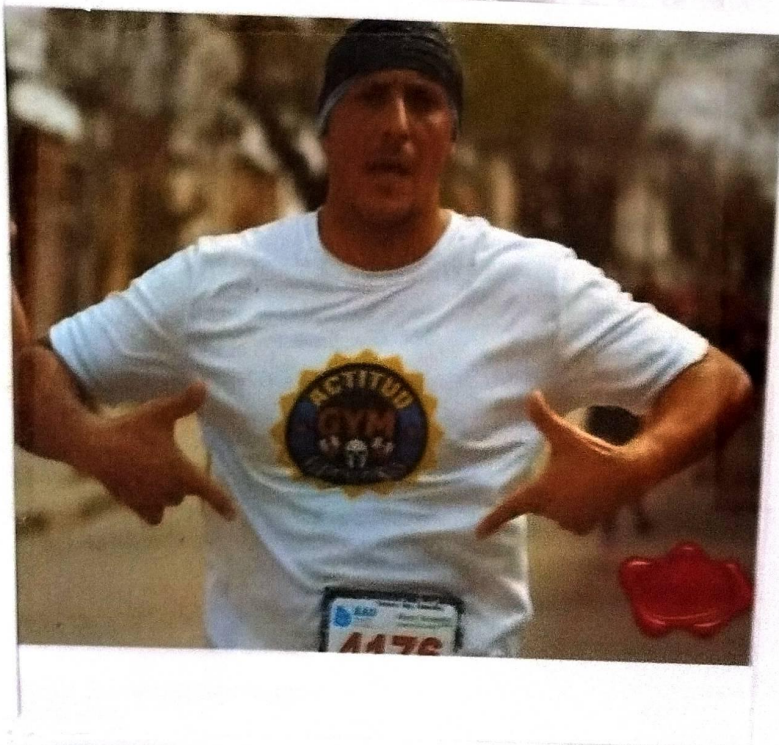
Realmente fue una experiencia increíble, donde comprobé que podía lograrlo, obteniendo así el 6to lugar en la clasificación. Me es difícil expresar en palabras la sensación que viví aquel momento. Si lograba llegar a la mitad del camino, iba a estar satisfecho, mas cuando llegue a Goñi, me sentí en completitud conmigo, por lo que seguí avanzando solo y alrededor del mediodía llegue a la meta!!!

Llegue a Durazno, Llegue!!!! no lo podía creer

Allí mi mente se disparó de júbilo al ver la cara de mi hija recibíendome y sonriendo de satisfacción, junto a mis padres, amigos, familiares, y compañeros de trabajo. Fue un instante tan emotivo que no puede contener mis lágrimas. Tenía muchas sensaciones a flor de piel,

era mi primera vez, logré lo que me había propuesto, sentí orgullo de mi mismo, pues estaba viendo los frutos de mi esfuerzo. ¿acaso DIOS estaba allí manifestándose a mi lado, iluminando mi camino? Sentí el click, y me convencí de seguir alimentando mi fe y confiando en el.





VILLA SORIANO

Mi segunda carrera se lleva a cabo en villa Soriano, una ultramaraton de 50 kilómetros, que solo para comenzar, ya era una verdadera odisea para mi, no solo por el desafío planteado, sino que también, debía atravesar muchos obstáculos logísticos. Al no contar con vehículo propio me vi dependiendo de varias combinaciones de ómnibus de distintas compañías. Cada cambio de colectivo implicaba un esfuerzo enorme. Corría agosto, la lluvia no daba tregua, y conexión tras conexión, finalmente llegue a destino, un lugar cargado de la historia de nuestras raíces, y el punto de partida de la patria. Encontrarme allí fue muy emotivo. Se trataba de un Campeonato Nacional de ultramaraton, donde en mi categoría logre completar los 50 kilómetros en 5 horas, llegando en 2do lugar. Esa fue mi segunda gran hazaña!

Las categorías se definieron por edades, en mi caso me toco enfrentar a 20 participantes. En esa oportunidad, mi propósito era llegar en excelentes condiciones sin importar el resultado en la clasificación. Para mi esto significo un paso mas dentro dentro de mi propósito, afirmando mi capacidad y mis ganas de superación.

Según las categorías, estaban predispuestas cuatro distancias: 10, 21, 50 y 100 kilómetros respectivamente, y como ya había mencionado en líneas anteriores, me correspondía correr 50 kilómetros.

Mi trayecto conocido eran 42 km, de ahí en mas la incertidumbre me invadió, sentí cada tramo siguiente como una nueva aventura, colmada de todo el esfuerzo físico que requería, mi mente convencida de poder hacerlo, acompañada de la paciencia en cada respiro, todo eso aumento mi fe en Dios. Y así, por añadidura, lo logre!. un objetivo mas cumplido!!

PRIMER CARRERA INTERNACIONAL

Dando una re-ojeada hacia el pasado es emocionante ver todo lo que he avanzado en este tiempo. Cada desafío me ha convertido en un ser mas resiliente, empatico, pero con la fuerza necesaria para sobrellevar lo que se me presentase, sin desviarme ni de casualidad de todo lo que anhelaba a futuro. Tal así que Dios me encomendo una nueva prueba, presentándose como reto una carrera internacional en la ciudad de Rosario, Argentina. Acompañado junto a otro duraznense, Daniel Berrueta, mas renombrado con sus allegados como "Pancho", salimos la madrugada del 26 de mayo, esta vez en auto. El viaje duro alrededor de 11 horas, arribando allí el sábado ya entrado en la tarde. Nos acomodamos en el lugar predispuesto para aquerenciar nos y nos tomamos nuestro tiempo para descansar, ya que al día siguiente nos esperaba la travesía de correr 42.195 metros. Amanece y el clima nos regalo un día casi veraniego hermoso! En un evento con mas de 2000 participantes, representamos con orgullo a nuestra querida ciudad de DURAZNO y a todo el país. Fue estremecedor llevar nuestros orígenes a ese escenario internacional. El circuito era muy atractivo visualmente donde a lo largo del recorrido se podía apreciar la vida cotidiana de la ciudad, la emblemática plaza de la Bandera (cuyo sitio es muy significativo para sus locatarios) y todo esto hicieron de ello, una experiencia disfrutable y amena para sus visitantes, sin dejar atrás el valor a la cancha de Rosario central, el hermoso río Parana y su pintoresco Puerto. Mientras tanto, con "Pancho" nos convertimos en protagonistas de todo el movimiento rutinario de la ciudad, que a diferencia de correr en la ruta donde la soledad se vuelve gran aliada, podíamos percibir la contencion de los allí presentes. En torno a esto, y sumada la impaciencia aguda por llegar, debimos recurrir mas que nunca el apoyarnos el uno al otro, aferrarnos a nuestra fe, y a nuestro poder personal, recordando de donde venimos, hacia donde íbamos, todo lo que habíamos conseguido hasta entonces, y en poco mas de 4 horas, llegamos a la meta de forma esplendida!!! nuestra vivencia allí, desbordo nuestras expectativas y como si fuera poco, un logro mas para contabilizar a las numerosas anécdotas.

UN DESTINO NUEVO: VIÑA DEL MAR

Cuando tuve la oportunidad de estar en la costa chilena, participando en una maratón a orillas del océano Pacífico, en esa hermosa franja costera ubicada a 130 km de Santiago de Chile, fui en representación de nosotros, los uruguayos y duraznenses. Mas allá de competir como atleta, quise hacerlo también como ser humano, retándome a mi mismo cada segundo que transcurriese, reflatando cada uno de los valores morales aprendidos y preconcebidos en mi. Personalmente amo mi ciudad, y siempre llevo presente que por encima de todo, con humildad, soy un duraznense mas, lo que implica sostener con respeto, compromiso y lealtad nuestras raíces, y la calidez humana propia de cada habitante de nuestra localidad, así como dulcemente invitar a otros a descubrir a través de mi camino, el encanto propio que ella posee.

En esta carrera, fueron muchos los países allí representados, y muchas también las emociones vividas. Participe en la clásica meta establecida de 42.195 metros, y cuando ya rebasaba los 20 kilómetros, me encuentro con diversos corredores argentinos, con quienes intercambiamos algunas palabras de aliento y buena energía para seguir continuando.

Tengo que decir, que esta maravillosa vivencia, en mi pensar, para alguien como yo, quien con poca experiencia logra ir un paso mas allá cada vez, ha valido la pena ir sorteando diversos obstáculos y a raíz de ello, fortalecí mucho mas mi espíritu alimentando las ganas de seguir corriendo.



DESTINO PARAGUAY

La mas agreste y salvaje de las manifestaciones, de la mano de la imponente presencia de la naturaleza, aquella que se expresa con fuerza en senderos ocultos, difíciles, casi inexplorados..y que por tramos se vuelve serena, en el fluir suave de un riachuelo tranquilo.

El recorrido fue tan desafiante como bello: técnico, variado, con momentos duros y otros increíblemente dulces. Todo en el parecía estar cuidadosamente diseñado por una inteligencia superior. Que sabiduría la del creador!!

Esta fue una competencia internacional muy especial. Logre el noveno lugar en la clasificación general y, dentro de mi categoría, tuve un desempeño que me dejo profundamente satisfecho. Nuevamente sentí plenitud, estando en armonía con la creación, como parte de este todo divino. Cuanta paz, que enorme regalo me dio Dios!

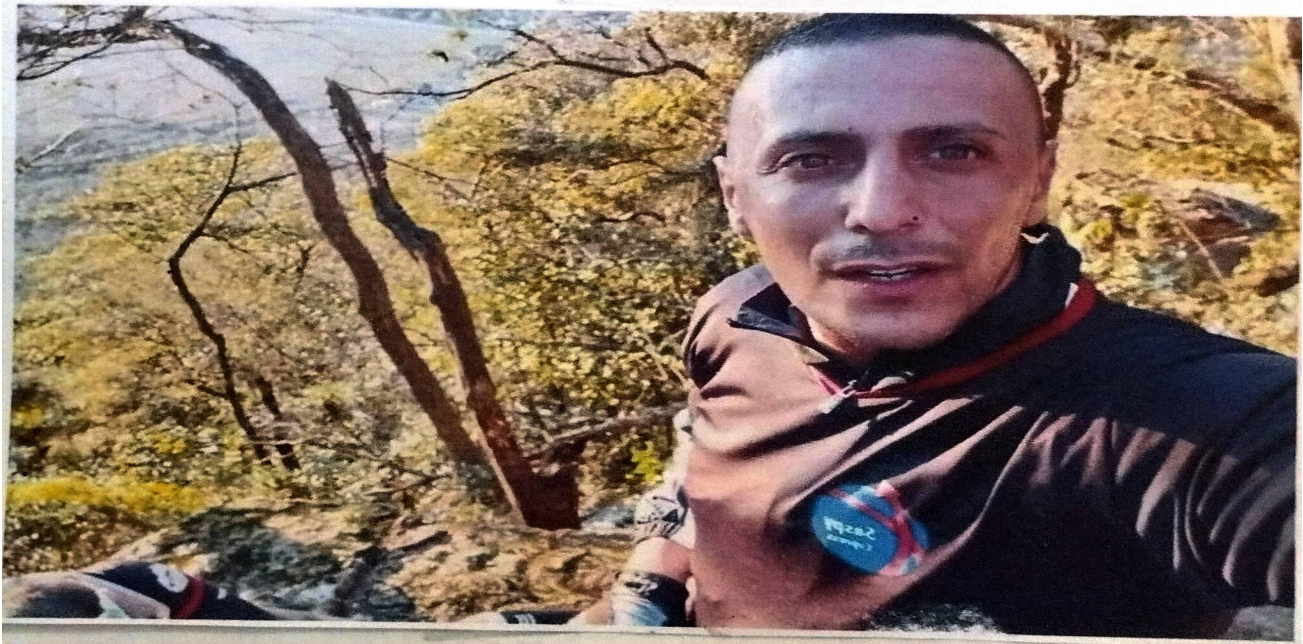
Fue una experiencia grandiosa. Eramos 50 corredores al comienzo, pero muchos compañeros se desorientaron en plena travesía, perdidos entre los paisajes intensos. El circuito nos exigía subir cerros empinados y descender por laderas muy inclinadas, atravesando zonas estratégicas que ponían a prueba tanto el cuerpo como la mente.

Llamada Ultra Trail, la expedición guaraní, donde en ella destacaban los protagonistas así como sus imponentes panoramas, haciendo parte a cada uno como participe de toda esa belleza natural. Al igual que Paraguay, otro lugar destacado por sus terrenos escarpados pero controversialmente su gente muy hospitalaria.

El ambiente allí, digno de vivirse una autentica aventura, recorre la cordillera de altos, en una constante sube y baja de numerosos cerros. Pude apreciar en el, que ademas de contar con estos accidentes naturales perfectos, por tramos corrían arroyos, que debido a la pequeña cuenca que poseían, su caudal se manifestaba de forma irregular, haciendo de esta aventura un desafío muy exigente. Es un deleite para mi poder compartirlo con quienes lean estas lineas!

En esta oportunidad logre alcanzar la meta, entre los primeros 10 de mi categoría. Es inexplicable la sensación que sentí, al ser oriundo de una ciudad pequeña, casi imperceptible, y haber logrado estar presente en un evento tan grande, hicieron de mi ver todo en completitud con el todo, pudiendo palpar el orgullo y admiración hacia todo lo que

había logrado!!



PISANDO FUERTE EN TIERRA BRASILEÑA

En medio de viñedos, termas, y olivos se sitúa este lugar, "FERRADURA DOS VINHEDOS", con un bellissimo paisaje, donde estuve representando a nuestro país.

En este ámbito se dio paso a un intercambio cálido y acogedor entre diversas culturas, cuyo encuentro, nos habilita a desarrollar todas nuestras aptitudes físicas y mentales.

La emoción vivida en el momento, indescriptible, amerita que me posicionara en el puesto número 1 en mi categoría. Saberme en ese entonces, orgulloso de mis logros, producto del esfuerzo de muchos días, y horas de preparación previa., De momentos de concentración, de exigencia, y voluntad, no han sido en vano. Confieso que es enorme el disfrute del resultado, y me sentí privilegiado al destacar.

Con una duración de 5 horas, corrí 50 kilómetros bajo lluvia, en un circuito bajo la modalidad "CROSS", un desafío impregnado de barro, agua, caminos de piedra y cerros, lograron darle su toque aventurero a la pista señalada.

Si han logrado notar, mi propósito en cada intervención, lo elijo hacer desde el disfrute, sin pensar en el resultado, o el puesto a premiar. Para mí son solo números, ya que aprecio y acredito más valor al desafío en sí y el poder sobrellevar con valentía cada obstáculo presente.

Esta carrera, se realizó en la región de "Cerro de la Palomas", en Santana do Livramento, en la que decenas de atletas se dieron cita en la llegada frente a una de las grandes bodegas que constituyen la "Herradura de Viñedos". un encuentro sumamente emotivo, donde los organizadores, y toda la comuna, nos ofreció la seguridad requerida y todo el soporte técnico que supone una prueba de esta índole.

Tengo que resaltar que apostar a este tipo de encuentros nutre culturalmente a las personas así como también genera su aporte a nivel turístico, pues era notorio la calidad del evento, de sus participantes y la enorme concurrencia de espectadores, mayoritariamente extranjeros.

BUENOS AIRES

Siendo esta carrera una de las mas significativas para mi,y el gobierno de Buenos Aires haciendose eco en la importancia que conllevaba este desafio, fue organizado por la Asociacion de Carreras y Maratones "ÑANDU", la cual fue fiscalizada por la Federacion Atletica metropolitana y la Confederacion Argentina de Atletismo, que integra ademas el calendario oficial de la Federacion Internacional de atletismo (IAAF) y la Federacion Internacional de Maratones (AIMS).

Desde 1903, en Buenos Aires se lleva a cabo esta competencia, contando como recorrido un alcance de 43 kmts. Primeramente desarrollada en la zona centrica, este evento marco al atletismo y pruebas de gran fondo, como una valorable tradicion.



¿QUE ES ULTRAMARATON?

Bien, vamos a inmiscuirnos en esta disciplina de forma mas profunda. Empecemos por su definicion. ULTRAMARATON, o tambien llamada DISTANCIA ULTRA, se define como cualquier evento deportivo que incluye una carrera a pie de recorridos de mayor longitud frente a una tradicional de 42.195 metros.

De este tipo de Ultramaraton se hallan dos tipos: las que cubren una distancia determinada y las que se dan lugar durante un tiempo en especifico, ganando asi, quien cubra la mayor distancia en ese lapso de tiempo dado. Las distancias mas comunes son: 50 km, 50 millas (80kms), 100 kms, y 100 millas (160 kms).

Para otras distancias mayores, requieren mayor tiempo, existiendo asi, carreras de 24 hs y carreras que implian dias de duracion. Esta especialidad es comnocida como MULTADA. Las carreras MULTADAS pueden llegar a cubrir una distancia de 1000 kms, como la carrera mas larga del mundo,de 3100 millas que se realiza cada año en la ciudad de Nueva York (Self transcendence 3100 mile rice).

El formato de estos eventos varia, desde circuitos marcados por varias vueltas, tales como pistas de 400 mts, a carreras de punto a punto atravesando diverso caminos y senderos.

Muchs de estas ultramaratones, sobretodo las centradas en desafios puntuales, presentan obstaculos severos, desde inclemencias climaticas hasta cambios de elevacion propios del terreno accidentado.

Estos campeonatos organizados por la Asociacion Internacional Ultra de Corredores, son reconocidos a nivel mundial, donde muchos paises ya cuentan con organizacion propia de este tipo de carreras, siendo avalados por dichos organismos internacionales y nacionales, y en los cuales diferentes records en categorias, distancias y tiempos son exaltados por la IUA.

90 KILOMETROS

De Melo a Tumbae, 90 durísimos kilómetros!. Gran desafío en el que me vi envuelto, totalmente imborrable en mis recuerdos. Lleno de miedos, decidí aceptar el reto mas grande hasta el momento,: la carrera mas larga y difícil hasta entonces. Con una duración de 14 horas sin parar de correr, largamos mas de veinte atletas las 5 de la mañana, donde muchos abandonaron el trayecto a causa del extremo esfuerzo físico. El intenso calor pesaba, donde sumada a la gran humedad atmosférica pronto nos invadió una intensa niebla que al mojarnos percibimos nuestro cuerpo mas ralentizado y nos esperaban 90 kilómetros por delante aun!

Las primeras 5 horas hicieron lo suyo, junto al clima, en mi caso me vi en ventaja en cierto momento, y me permití cambiar la ropa, beber algo de agua y comer un snack proteico, todo en un sopetón, pues había que seguir, rezándole a DIOS que me brindara la fuerza necesaria , y solo pensando en llegar tomando consciencia de cada musculo de mi cuerpo, poniendo a prueba cada aprendizaje, cada capacidad adquirida.

Cada vez que impongo mi voluntad en las carreras, me alimenta saber que puedo llegar y que cada esfuerzo ha valido la pena. Esa pasión me ha motivado y me ha empujado a moverme y estimular mis pensamientos. Quizá sea un modo de despegarme de la vida cotidiana, mas gracias a ello, se ha incrementado mi fe, y confianza en DIOS.

En esta carrera, obtuve el primer puesto en mi categoría, espiritualmente me vi tocando el cielo con las manos.!90 kilómetros desde Melo a Tumbae por ruta 26!. fabuloso!!! concientizando mas el suceso, he logrado un avance mas. Y sin perder la pisada, planteaba ir un poco mas allá.

Tuve muchos cuestionamientos al respecto tales como, para que lo hacia? Incluso me tacharon de loco, pues la respuesta es muy fácil: solo quise marcar la diferencia conmigo mismo, hasta donde podía llegar, y todo lo desafiante que resulta mantener el foco en el mismo objetivo. Analizando cada entrenamiento, proyectando el futuro, logre prepararme para ese evento.

Lo recuerdo como si fuera ayer, aquel 27 de noviembre de 2017. Los días previos fueron sumamente intensos, los pensamientos me invadían una y otra vez, hasta incluso al

punto de soñar.

Pase dedicando meses,días,horas d entrenamiento para poder llegar acorde físicamente para eso. Confiando plenamente en mi y en que dios estaba velando mi camino, me repetía a mi mismo: "vamos, vas a llegar".

Mi madre acompañó todo este proceso muy de cerca,ella no permitió que yo me rindiera o que me invadiera la angustia. Me ilumino con su amor materno, como el sol en otoño, contenido, fortaleció la confianza que ya poseía.

Contando con previstos económicos, me dispuse a alquilar un auto para poder llegar hasta Melo, con el bolso lleno de sueños, amor y ese ferviente deseo de marcar historia. Generalmente,para este tipo de carreras, es necesario llevar un acompañante, y yo, en este caso, elegí a mi madre, que con un amigo de ella oriundo de cerro largo, se sumaron a ayudarme a cumplir esta nueva meta. Estando ya allí, y haber descansado un poco del viaje, nos levantamos a las 3 de la mañana, con poco dormir, la ansiedad jugo un papel importante en esa instancia, las expectativas y los sentimientos cruzados al unisono hicieron de mi quedarme absorto ante tal situación. No queda mas que seguir adelante!!

Al llegar a la largada, nos encontramos con corredores muy experimentados, cada uno con su respectivo acompañante. Yo con Jorge (amigo de mi madre) marcamos la diferencia, el preparado con su bicicleta, la mochila con los implementos básicos (comida,agua,ropa) emprendimos el kilometraje estipulado. No encuentro palabras justas para describir su generosidad y entrega frente a esta gran tarea. En cambio, los acompañantes de otros participantes hacían su deber desde automóviles...mmm,vaya diferencia!!

Nuestra voluntad se acrecen to tanto como nuestra esperanza, sonó el silbato y yo, sin mas pensarlo comencé a correr.

5 de la mañana, amaneciendo con mucha niebla que apenas percibíamos visualmente a 1 metro de distancia, con poca experiencia frente a semejantes oponentes, en un circuito sin luz, con tan solo una linterna a mano, mi sensibilidad permitió recibir información del contexto. Ya mojados por la niebla, el miedo empezó a subir por mi cuerpo...

Corriendo a la par con un grupito de 4 corredores, decidí respirar y tomarme todo con calma, me retrase unos pasos, tome visión de ellos, y encomendé a Dios mis piernas, las

cuales respondieron al estímulo y retomando el ritmo junto a los otros, que con gran trabajo logre alcanzarlos nuevamente. Mi mente se disocio en instantes pensando en los primeros corredores que habían salido, a quienes ya había perdido de vista, es entonces cuando lo supe! Supe que iba a ser un desafío extremadamente difícil.

Pasando a los 20 kilómetros, ya llevaba 2 horas corriendo sin parar, a ritmo cómodo, ya entrando el alba, miraba la ruta y sus desniveles a lo lejos, lo que me hizo pensar en alguna posible lesión muscular. Debo sacar ese pensamiento! Confía en que todo esta bien! Me repetí, aunque la niebla permanecía espesa y hacían del panorama un cuadro espectral.

La gran mayoría de los corredores que venían al paso ya me habían pasado, y el otro tanto se quedo atrás. Yo en el medio, la ruta semi vacía, la niebla, mis miedos, nuevamente me vi enfrentando los pensamientos intrusivos que se hacían luz.

Llegando al kilometro 30, de forma imprevista me sorprende el organizador, que mientras corría, me pregunto:

-¿como venis Rafa?

A lo que yo respondí:

Por ahora voy bien!

Corrimos juntos un par de kilómetros cruzando muchas palabras, y teniendo en cuenta su basta experiencia, hubieron algunas que quedaron resonando:

"ahora estas corriendo en tierra ultra. Después del km 40 recién empieza la carrera"

Disimulando mi incomodidad ante sus palabras sonreí, claro que sonreí..por no llorar!!!

El se despidió amablemente, y al cabo de unos minutos ya había avanzado tanto que lo perdí de vista y se mezclo con la niebla.

Ya en el km 35 , descendí el paso me permití hacer un párate para hidratar me y comer. Al llegar al km 40 , pude ver al horizonte un cartel de bienvenida: "FRAILE MUERTO". lo recuerdo como un pueblito muy desolado, el circuito atravesaba sus calles, la gente muy chucara por cierto,solo se limito a vernos sin ningún indicio de aliento. No preste mucha importancia a eso y seguí mi rumbo.

Llevando 43 km corridos , y por horario reloj determinaban las 9.30 am, decidí detenerme y hacer un chequeo general de mi aptitud física. Me sentía bien así que Cambie mi ropa, me unte con vaselina en mis piernas, comí algo nutritivo y seguí corriendo. Ya el

sol entonces abrazaba con su calor de forma muy fuerte.

A la salida de este pueblito, me tope con un indicador de la carrera, al cual consulto si iba bien en el circuito, temiendo perderme en el trayecto como anteriormente le ocurrió a varios participantes, y en esta ocasión, no vi a mas nadie ni delante ni detrás de mi.

El sol no amainaba, cada segundo que pasaba se hacia mas caluroso, y asimismo concentrado en el asfalto de la calle se tornaba mas agobiante.

Aun así, aquel pibe de durazno, cargado de sueños y metas, no se dejo caer. Teniendo como amuleto el rostro de mi hija Lara presente en mi mente, el amor se hizo presente, reviví recuerdos recientes, de momentos vividos con ella, quien ahora ya esta mas grande mas para mi siempre sera mi pequeña. Es el regalo mas grande que dios me dio. El pilar fundamental en mi vida, y a quien gran parte de esta carrera va dedicada a ella como lo relato.

Poco a poco se podía divisar el kilómetro 60, y yo verdaderamente ya no me sentía bien. Comenzaron a aparecer los primeros dolores y calambres. Ya hacia 8 horas que estaba corriendo. El calor como un fuego arrasante, necesite bajar el ritmo, mi respiración se volvió bufadas, que junta a la sensación térmica de 35 grados todo se volvió un calvario. No había nade cerca, solo veía camiones pasar cada tanto. No tuve otro consuelo mas que yo mismo. Como obviando dolor, malestar, calor, logre enfocar mi mente en otra cosa pero sin mucho éxito. Los dolores eran inminentes y cada vez mas agudos, hasta que de pronto, diviso alcanzarme autos y camionetas con varios competidores, a lo que supuse habían abandonado. Se acercaron a mi, y escucho una voz:

-necesitas algo?

Yo agarrando coraje, y aliento les devolví otra pregunta :

- abandonaron muchos

A lo que me respondio que solo quedaban 9 contandome a mi.

Eso disparo una inmensa alegría y fue lo que me dio fuerzas para continuar mas. Me había costado tanto, tanta preparación, de meses, días, horas que sentí que no podía tirar la toalla así nomas. Tenia que seguir, tenia que llegar, no importa en que posición, solo quería el premio invaluable que te da la satisfacción de conseguir un objetivo mas.

Los repechos de la ruta eran tan empinados como interminables, en un principio los mantenía contados como modelo de distracción, pero a esta altura ya había perdido la

cuenta! Quienes conocen dicha ruta , sabrán de lo que hablo.

En uno de esos repechos, allá a lo lejos, veo un corredor por lo que acelere el paso y me dispuse a alcanzarlo. Llegando donde el me plante a preguntar como venia o en que condiciones, y por lo que pude saber por su acento que era brasileño. Mas el sin tanto preámbulo, apretó el paso y por su rapidez, en pocos segundos desapareció de mi vista.

Yo mantuve mi ritmo, que a pesar de ir un poco lento estaba yendo seguro. Jorge al igual que yo, leal a lo que pensaba, se mantenía firme a mi lado.

Mas adelante, al atravesar un puente,, apareció un perro, de colores blanco y negro, y aparentemente de raza border colee., muy amigable y cariñoso. Con jorge nos miramos, creyendo que seria alguna alucinación,propicia por el calor, de donde había salido? Era casi imposible la aparición del mismo,dada la remotidad del ambiente. Se acerco a nosotros, le dimos agua, corrió un par de kilómetros junto a nosotros y allí se quedo desapareciendo entre los pastizales. Pense en muchas cosas. Todo lo que había pasado en el camino, el perro,.. me cuestione si se debía a algún tipo de señal divina? Un angel tal vez?

Ya habían pasado muchas horas,y el sol no daba tregua con el calor, en un día que pareciera no tener fin. Al cabo de pensar esto, veo mas allá , al brasileño que había cruzado antes,Y a su lado la camioneta con su acompañante, quien ademas se ocupaba de proporcionarle agua y alimento.Curiosamente en el km 80, faltando tan solo 10 km para la meta. Eso ilumino mi mente!

Mi acompañante venia luchando con la bicicleta que habíamos conseguido prestada,así que yo solo enfocado en llegar, me adelante . Logre a alcanzar a Leandro (el brasileño) y corrimos juntos rumbo a la meta.

De a ratos nos contábamos historias, un poco yo, un poco el, que yo a decir verdad, le entendía muy poco mas el cansancio que cargaba. Con tal de que no se moviese de mi lado, yo a todo le decía que si, mientras trataba de adivinar lo que quería decirme, hasta que de a poco empezamos a ir al ritmo propio de cada uno. Y pues si, yo también quería ganar!!

Los últimos 10 km se volvieron eternos, por momentos el me pasaba a mi, y al rato yo lo pasaba a el. La ultramaraton en ese tramo fue una carrera entre dos personas.

Yo,con un horrendo dolor en los pies veo como el brasileño aprieta el paso y va alejándose al horizonte. A raíz del sol, el asfalto se había derretido, por lo que las suelas de

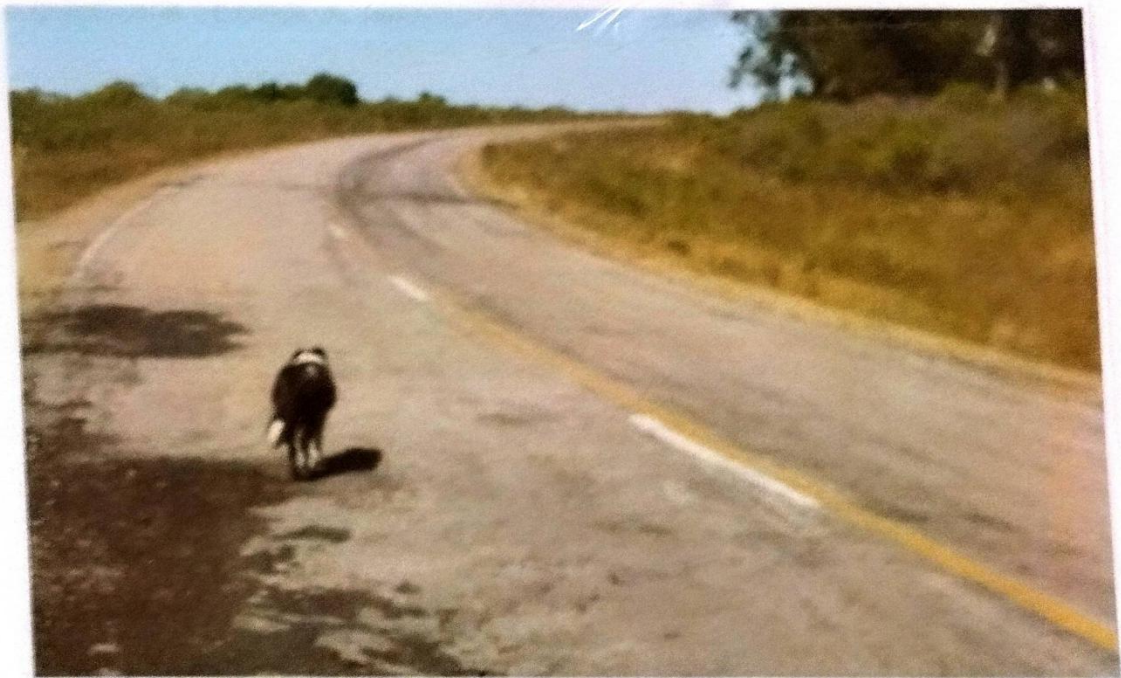
mis zapatos estaba llena de bitumen, lo que volvía mas dificultoso el desplazamiento.

Mi ego se destrozo, no podia creer que el brasileño iba ganando. Yo sabia que si el testabillaba un poco, yo tendría la chance de pasarlo, pero eso no paso. Solo faltaban 5 kilómetros para llegar, el dolor en mis pies se volvió insoportable, no tuve mas remedio que parar. Lleno de ampollas en los pies, y con dolores musculares intensos, veo pasar una camioneta, con algunos corredores que también habían abandonado el desafío.. eso le dio sentido a mis pensamientos: " entonces esta ultramaraton comúnmente llamada "Coliseo Romano" se había hecho de propiedad de su nombre"

Cure mis pies con las ultimas energías que me quedaban, y ya con el sabor amargo de que el brasileño había ganado, retome la carrera.

Llegando a Tumbae, el pueblo tan esperado, pude divisar la llegada, donde miles de personas aguardaban alegres. Mi corazon se lleno de orgullo. Escuchaba voces por todos lados, y yo a medio procesar el suceso, oí: "vamos Rafa, lo lograste", entre bocinas, aplausos y gritos de júbilo. Ya casi que no recuerdo mucho, solo cerré mis ojos, corrí lo mas que pude levantando mis manos al cielo, mientras rememoraba todo el esfuerzo que conllevó. No pude contener la emoción y rompí en llanto, mientras el alto parlante anunciaba que yo había llegado primero en mi categoría.

La primer persona que vino a felicitarme fue el brasileño., que déjenme contarles, con el tiempo forjamos una gran amistad, y en cuestión de meses me vi invitado a un desafío ultramaraton en Brasil, donde nuevamente me vi en revancha con el mano a mano....pero esa vez termine ganando yo!



Cada día, cada noche, cada tiempo libre, entre las tareas de mi hija, entre dos trabajos, dedico tiempo a entrenar, a correr, por la ruta, por el parque, al ritmo que me impone mi propia vida, que esta dirigida por Dios, mi eterno velador.

Correr es mi gran desafío. Mis padres han sido mi gran sosten, y mi hija Lara, mi mayor motivación. No importa como, no importa el lugar, no importa posición ni lo duro del camino o cuán salvaje puede ser este, mi objetivo es llegar. ¡sin dar chance a abandonar, porque quien abandona no tiene premio y Para eso me he preparado todo este tiempo!

Soy un deportista, por ende acepto las normas que implican serlo. Cada carrera ha contribuido en mi ser exclusivamente a crecer. Con esto he desarrollado todas las habilidades pertinentes, que me han permitido autodominarme, conocer mis límites, superarlos y hacer de ellos un lugar seguro, adquiriendo el coraje necesario para emprender cualquier travesía que se me presente.



110 KILOMETROS EN SUELO URUGUAYO

Desde treinta y tres hasta Melo, recorri 110 kilometros por la ruta 8 uruguaya, en algo mas de una cuantas horas., logrando destacar en segundo lugar en mi categoria. Varios expertos calificaron mi desempeño como una actuacion sublime. Yo por mi parte, lo vivi con alegria y orgullo. Como he mencionado desde el principio,mi objetivo siempre es llegar. Este deporte lo practico con sabiduria y en este caso fue una experiencia de gran exigencia fisica,atravesando terrenos duros,repechos,quebradas, y bajadas por pendientes pronunciadas. Sin lugar a dudas, ootro gran desafio para mi cuerpo, al que no le di descanso: entrene sin pausa, buscando mejorar y fortaecerme constantemente.

Esto ocurrio en 2018, y antes de proseguir relatando la anecdota, quiero hacer hincapie, a aquellos que aun no han practicado atletismo, y pretenden hacerlo,que entreguen todo de si, para despertar la pasion que habita dentro y poder fomentarla trscendentalmente en la comunidad. Sabiendo que para muchos, es un deporte sin relevancia, y a decir verdad carece de instituciones adecuadas para darle el lugar que se merece, hay muchas personas queriendo volcarse a esta disciplina pero es notoria la necesidad de apoyo en esta rama.

Y como yo, muchos se preguntaran: ¿ es que solo existe el futbol? Sin quitarle el valor, tanto este como los otros deportes son saludables e imprescindibles para el bienestar fisico y mental. Mas en mi consideracion, quiza sea el atletismo el mas arriesgado y original desde nuestra creacion.

Bien, retomando la vivencia, despues de correr la ultramaraton de 50 km en Brasil, decidi tomar este gran desafio: 110 kilometros, que en ese entonces, era el mas grande de Uruguay,en el unia dos departamentos, Treinta y Tres y Cerro Largo. En este caso seria la ruta 8 nuestra pista



Para poder adaptar mi organismo, debí comer en la noche, levantarme en las madrugadas, correr 30 km diarios, intercalando horarios, para habituarme a todas las exigencias que implicaba un desafío de tal magnitud.

Ya tenía una ventaja, que fue haber superado los 90 km, que si bien fue muy dura y dolorosa, era terreno conocido por mí y esta me brindó el aprendizaje y la madurez necesaria para gestionar esta vez más confiado. ¿Qué son 20 kilómetros más?

Mi preocupación se abocó en los horarios, requerí de entrenar duro todos los días, antes y después del trabajo, lo que debí ser más ordenado en mis tareas, repitiendo en mi mente una y otra vez: "110, 110 kilómetros". Ya no podía detenerme, ya estaba jugado.

En todos los órdenes, a la vida la veo como una carrera, a la cual hay que disciplinarnos para enfrentarla, evadir los obstáculos, ser obedientes, y cumplir con todos los requisitos y actitud pertinente que nos imponen nuestros sueños. Al igual que todo joven, soy terco, y carente de experiencia vital. Mis padres han sido sumamente importantes en este trayecto pues me han transmitido sus valores y enseñanzas. Me criaron con sacrificio y esfuerzo y me han motivado a no renunciar.

Mi hermana adorada cumplió un rol importante en estos 110 km ya que ella condujo el auto, prestado por mi mamá, quien también se sumó a esta fantástica aventura.

Sábado en la madrugada, salimos rumbo a Treinta y Tres, pasamos por Villa del Carmen, Sarandí del Yí, y Cerro Chato atravesando caminos vecinales, disfrutando el paisaje y cuidando de nosotros mientras llegábamos a destino. Alrededor de las 20 horas nos encaminamos a instalarnos en el hotel donde nos hospedaríamos, donde yo sin mucho preámbulo me retire a descansar mientras mi madre y hermana salieron a conocer la ciudad. Me levante a las 3.30, estaba ansioso, así que no espere mucho para vestir mi ropa deportiva. Acondicione todo lo necesario para la carrera y asimismo partimos en el auto hacia el punto de encuentro. Al llegar me encontré con gente conocida de otras carreras anteriores, tanto como otros no tan conocidos. Muchos de ellos eran argentinos y brasileños, que a pesar de la diferencia cultural, en la línea de largada, todos hablamos el mismo idioma: la carrera.

Es increíble como nos une el deporte, conectar con gente maravillosa, el respeto que emana el ambiente es indescriptible, todos muy valientes y sacrificados, todos de notoria preparación previa, y yo compartiendo con ellos la emoción, donde sabíamos lo que es

correr al límite y que el 50% de esto es cabeza y corazón en equilibrio y lo restante es entrenamiento y disciplina.

Sono la orden de largada, comenzamos a correr todos juntos, y detrás nuestro, los acompañantes. Los corredores situados en la banquina contraria y abriendo la marcha, la Dirección Nacional de Policía Caminera.

Yo encamine mi destino a manos de DIOS, quedándome unos pasos atrás, rezándole y pidiéndole que guiara mi pasos, esa es mi estrategia, mientras tanto algunos de los corredores, ya iban pisando fuerte, a lo que irónicamente sonreí y pensé para mis adentros: "que locura, son 110 kilómetros como para ir a se ritmo exagerado".

Como no es de esperarse menos, yo iba haciendo mi propia carrera, conmigo mismo, esta vez con música cristiana de Jesús Adrian Romero sonando de fondo en los auriculares, con el cuerpo lleno de nervios, pero concentrado igualmente en la carrera. El cumulo de emociones se apodero de mi, los nervios, la ansiedad, los recuerdos de mi niñez en el barrio Plaza Artigas, todo lo atravesado en ese entonces, mi condición asmática que con el tiempo y el deporte logre superar. Mi piel se estremeció. En mi hogar "no tirábamos manteca al techo" dicho coloquial mente, pero tengo que decir que jamas mis padres nos dejaron faltar algo, ni a mi, ni a mi hermana. Pienso en el privilegio que tuve de haber sido apoyado y aconsejado para bien. Dios bendijo mi vida con esta familia que atesoro con mi corazón, tanto como a mi primo Luis, a mis amigos, y a toda la barra de gurises que hacíamos pillerías de niños, sanos e ingenuos. Es difícil dejar de lado tantos recuerdos dulces colmados de esperanzas y sueños que me trajeron a donde estoy hoy.

Click! La realidad me indica que ya estoy en el kilómetro 40, por lo que aprovecho a recargar mi mochila con agua y alimentos. Ya en la ruta comenzaron a hacerse visibles los repechos, entonces recordé las palabras del organizador: "en ningún momento debes hablar del grado de dificultad. Son 110 kilómetros que deben enfrentarse y para hacerlo con total claridad, tienen que tener optima alimentación y haber desarrollado experiencias progresivamente".

En mi caso comencé con 5 km, luego 10, 21, y 42 km respectivamente, y nunca me saltee para poder llegar a los 50 km. Siempre hice trabajo progresivo, y tenía seguro como y que hacer.

Luego de mi primer ultramaraton de 50 km, me detuve un tiempo para poder

prepararme adecuadamente para los 90 km y lo logre. Enfocado en esta de 110 kilómetros me ayudo a tener calma la idea de que he hecho todo correctamente, y solo yo tengo la propiedad de darle el valor que acredita al sacrificio, el sufrimiento y las ganas que le pongo a estas carreras.

Tal vez se estén preguntando, cual es la recompensa? Es la satisfacción de mi espíritu saber que cuando uno se propone algo, lo acciona, y lo consigue. Si es un deseo que no es superfluo, por supuesto! Es cuestion tan solo de actitud!

Prosiguiendo con el relato, ya al kilómetro 60, la batería del celular se estaba agotando, y la música me acompaño hasta los 70km. Sin mas remedio que enfrentar la árida ruta, hacerme parte de ella, y hacer todo el trayecto de la mejor manera posible. Aproveche ese instante para abastecerme de comida y agua, donde mi hermana, se tomo muy seriamente su rol y no solamente que me acompañaba sino que también estaba supervisando que todo estuviera bien.

entre los 70 y 80 km corrí hasta que un dolor en el abdomen me detuvo, disminuí el paso, y comencé a caminar. Quizás el cansancio me estaba jugando una mala pasada, no lo se, tengo la seguridad que una mente cansada puede inventar dolores donde no los hay. Era un dolor real o un dolor inventado? La mente humana alberga infinidad de cosas, y la mía puso en tela de juicio varios pensamientos nocivos. Los negaba, no queria abandonar. La incomodidad no se apiado de mi, y al llegar a los 80 km me detuve a tomar una decisión. Camine unos metros mientras pedía a Dios que manifestase un milagro en mi, que sanara el dolor para poder continuar. Trate de pensar en otra cosa. El tiempo se detuvo, vi moverse todo en cámara lenta y pasaron frente a mi como en película los recuerdos de todos los logros obtenidos, el esfuerzo de estos 6 años ininterrumpidos como personal trainer, instructor y entrenador, la experiencia que fui ganando, mis ganas de replicar los aprendizajes con otros. Camino del cual también me lleve decepciones, pero sin tanta relevancia comparado con los momentos gratificantes que tuve en este tiempo. Cuanto uno aprende de las experiencias vividas!!! como ya saben, he comenzado desde muy abajo, y no me avergüenza decirlo, jamas me rendí en los intentos por superarme,construido a base de sudor y constancia, no podía permitirme renunciar ahora. Dios tiene un propósito para mi, me ha elegido desde el vientre de mi madre.

Vuelvo en mis cabales, a la ruta, ya mas calmado, retomando la carrera, y con el cuerpo

fatigado, carente de hambre, llegue con mucho esfuerzo al kilómetro 90. Hice lo posible por alimentarme y fue entonces que sin pensarlo, mi dolor había desaparecido. Dios había hecho el milagro! Con el aumento de energía que obtuve en el momento, emprendí la marcha nuevamente. Ya llevaba 95 km por mi lado pasa una camioneta que iba recogiendo a aquellos que decidían abandonar. Reconocí en ella a uno de los corredores que en tramos antes nos habíamos topado, y con su voz fuerte y aguerrida me grito: "Fuerza loco, dale que podes". Lo salude levantando la mano, le mostre un dulce sonrisa y le agradeci.

Fue el aliento que necesitaba, por lo que me repetí: si tengo que llegar de rodillas, lo haré, pero lo voy a lograr!! no voy a abandonar ahora!"

Con paso lento y cortito un poco casi caminando y otro tanto dándolo todo, llegue a los 100 kilómetros. Mi corazón se inundo de alegría y con gesto de aprobación con el dedo pulga, le indique a mis compañeras de equipo que me encontraba bien.

A decir verdad, de ahí en mas, los 10 kilómetros restantes se tornaron infernales. Cada tramo tenia una trascendencia importante en mis músculos. Los repechos me hacían sentir pequeño y se transformaron en mi mayor pesadilla. Con el conocimiento de que mas de la mitad de los corredores habían abandonado, ya caía la tarde noche y con bastas horas de correr, veo el cartel de "Cerro Largo, Melo". mi garganta se se volvió nudo y mi corazón explotaba de conmoción. A lo lejos vislumbro dos luces acercándose con rapidez hacia mi. Eran dos inspectores de transito que con sus sirenas resonando en eco, hicieron de mi llegada un espectacular recibimiento!

Me costo creerlo, para mi, era demasiado apreciable el hecho de solo haber llegado!! en un parpadeo, me hicieron entrega del premio a lo que grite: " LA GLORIA ES TUYA ,PADRE".

El atletismo, es la cenicienta de las disciplinas deportivas y del mundo del fitness. Es por eso que cuesta, sudor, lagrimas, sacrificios, y en donde para muchos, la posibilidad es nula. Es importante llevar consigo severa conducta, empatia, benevolencia y sobretodo la humildad característica de aceptar el resultado, sea cual sea. Lo que mas relevancia tiene es el camino a transitar en si que la propia meta. Esta es la esencia pura de la educación deportiva. Sin embargo, considero que en nuestro país, tan solo se ve como un deporte recreativo y no se valora la verdadera dimensión que cobra cuando se aplica a todos los ámbitos de la vida. Personalmente , esta ha sido la mayor enseñanza que me ha dejado, y que por lejos, la elección mas importante que he tomado.

Reconocerme en ese lugar, honrarme, respetar al prójimo, el amor manifiesto en un continuo dar y recibir, no encuentro satisfacción tan grande como cosechar los frutos de todo este trabajo.





URUGUAY ES ULTRA: 48 HRS. 176KMTS

Organizada por la ASOCIACION URUGUAYA DE ULTRAMARATON, es un evento clásico en la pista Darwin Piñeyrua. Avalado por CAU (CONFEDERACION ATLETICA DEL URUGUAY) y afiliada a la IAU (INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ULTRA RUNNER), con todos los requisitos que exige IAFF y la fiscalización de CUJA., en pleno otoño, corría el mes de mayo, cuando se daba el mayor evento de esta índole, convocando a ser participantes a maratonistas de gran nivel provenientes Brasil, Chile, Argentina y México, a esta travesía de realizar 176 km en 48 horas.

Esto genero alto impacto en mi ser, que mas allá de confiar en mis capacidades, es donde mas trabajo personal requería. Planificar meticulosamente cada entrenamiento, saber adaptarse a los cambios de ritmos, a la pista, ruta o camino predispuesto, significaron un esfuerzo mucho mayor de mi parte.

En 2018 conocí por primera vez lo que era correr en pista, pero nada semejante a esto. Después de mucho evaluarlo, decidí inscribirme en la categoría de 48 horas. Yo quería hacerlo, así que sin mas me puse manos a la acción.

Para esa instancia me prepare todo el verano, necesitaba estar en optimas condiciones para dicha aventura. Los panoramas no eran los mejores, ya entrado enero, pleno calor veraniego, mi entrenamiento estaba basado en sobrellevar diferentes obstáculos, tales como arena, agua y tierra. Me dispuse a jugar con los cambios de ritmos y allá por febrero me enfoque a trabajar la velocidad, la resistencia, la potencia y la musculatura para evitar futuras lesiones que pudiesen entorpecer mi objetivo. En marzo ya un poco mas dócil, comencé a sumar kilometraje a mis rutinas, imponiéndome frente a diversas inclemencias del tiempo, como lo fueron los abrazadores calores en las tardes o los gélidos fríos en la madrugada., y así recibí abril. Fueron cuatro meses de tácticas y buen entrenamiento, con una rigurosa alimentación.

El tiempo ya escaseaba, me encontraba a contra reloj, sumado a los problemas económicos, que a pesar de tener dos trabajos, uno en la oficina de la jefatura con su estricto horario desde las 5 de la mañana, y el gimnasio como continuación de este primero hasta altas

horas de la noche, me vi en la situación de tener que reunir el dinero que no tenía en el momento para poder hacer efectiva la inscripción y Dicho ya de paso, también tenía que solucionar como iba a viajar y a cubrir a estadía, comida, etc. Mi bolsillo estaba lleno de sueños, entrenaba con mucha devoción y entrega, por mi, mi familia, mi ciudad. Seguramente a muchos se les debe haber cruzado el pensamiento de: esta loco! Al verme entrenar. Haciendo caso omiso a todo esto me aferro a que Dios sabe mi propósito y gracias a el, no me dejo romper.

Contribuyendo a lo que había ahorrado, logre conseguir algunos sponsors , por lo que así, llegada la fecha pude reunir todo el dinero. Vaya mi agradecimiento eterno a quienes de una manera u otra han hecho posible este encuentro!

El día de las 48 horas había llegado. Siendo entonces las 10 de la mañana, estábamos ya todos reunidos en la pista, mientras los acompañantes armaban sus carpas alrededor de la misma. la nuestra, con formidable porte, lucia sus banderas en alto,flameando danzarinas con el viento.

A las 12 del mediodía se escucho la señal, era el momento de largar. ¡URUGUAY ES ULTRA! Estando entreverado con quienes serian mis compañeros de travesía, comenzaron a correr las agujas del reloj. El sol radiante dejaba apreciar que seria un grandioso día!

O así viví los primeros 22 kilómetros. Físicamente me percibía bien,ya habían transcurrido las 3 primeras horas de carrera, y aun es solo el comienzo. Mantenía un ritmo animado pero sin exigirme. Me permití visualizar el entorno, corregir detalles de mi ropa por los roces y así evadir lesiones en la piel como ampollas o llagas molesta que tomando consciencia, pueden perjudicar el desempeño del atleta.

A las 6 horas, y sin notarlo, mi alcance había cambiado. Ya habia transitando 45 kilometros, a paso lento pero seguro. El clima también vario, a lo que tuve que detenerme a ponerme un abrigo y continuar.

Como en ocasiones anteriores,las carreras necesitan contar con algunos planes, o usar algún tipo de estrategia, como lo requiere esta disciplina, implica auto-conocerse a profundidad. En mi caso, me veo en las condiciones y aptitudes así como también respondo a mis estrategias. Según mis planes, la idea es llegar a los

100 km en las primeras 24 horas(teniendo en cuenta todas las anomalías propias de la ruta), por lo que por consiguiente, desarrollaría el plan B.

Cae la noche y yo corriendo acompañado de mi música, ya había alcanzado 65 kilómetros en 8 horas. Mi cuerpo por instantes se resentía, mas controversialmente mi mente permanecía lucida. Mi mayor temor es lesionarme y no poder finalizar, lo que debí prestar mas atención a lo que quieran comunicar mis músculos.

Para mayor tranquilidad de los participantes, a lo largo de la pista, dispusieron de equipos médicos y masajistas quienes monitoreaban a toda hora y brindaban asistencia para en tal caso establecer si se esta apto para continuar con la carrera. Llega la hora de alimentarse. Yo aproveche la oportunidad para abrigarme mas y LORENA (mi pareja) en permanente comunicación conmigo, me alcanzo ellos alimentos casi que corriendo para no perder tiempo.

Para meternos con mas profundidad en el evento, de a cuerdo a la marcha, lo competidores se establecieron en dos partes: aquellos que optasen ir en una modalidad mas ágil debían ir por un carril de la pista, y quienes marchasen mas lento, por otro carril.

En cuanto a la organización tengo que alegar que si bien la gestión fue bastante optima,hubieron pequeños detalles que hubieran hecho la diferencia.

A medianoche, transcurrían las 12 horas de carrera, el clima estaba cada vez mas frío, por lo que me hizo recordar los momentos cálidos con mi abuelo. El me enseñó a valorar la cosas simples de la vida. Y a trabajar con disciplina por conseguir lo que me predisponía. El fue un gran comisario de la policía nacional, SILVIO BARRAGAN,quien sirvió durante 30 años y toda su vida la dedico a esa profesión. De el saque el anhelo de ser policía, corría en mis venas. Quien fuere ademas, quien me me ayudo a ingresar al ejercito cuando cumplí los 18 años. Alli mismo aprendi el concepto de disciplina y respeto. Yo era el nene de mama, pero el ejercito me cambio. Y por consiguiente, reviví el anhelo de ingresar a la policía nacional. Del ejercito egrese con excelentes antecedentes y, llevándome la pena de dejar atrás las amistades que había forjado en ese tiempo, me dispuse a realizar mi sueño. Mientras estudiaba para poder efectivizar el ingreso a la policía, ELBIO ALEGRE, mi

tío ,fue quien me acompañó en el proceso y quien me aconsejó sabiamente como mi abuelo. Estas personas tienen gran valor para mí y voy a mi agradecimiento a ellos. Egresé de la escuela departamental como agente de 2da, sin abandonar los estudios, rendí los exámenes que me llevaron a agente de 1a. Tiempo después me encomendé a estudiar nuevamente y ascender a cabo. Hoy por hoy en la actualidad, apostando también a mi carrera policial, he logrado el título de cabo aprobado para sargento, donde espero con muchas ansias seguir estudiando y aprendiendo.

Todo lo que he conseguido en mi vida ha sido paso a paso, como DIOS siendo canal conmigo, he avanzado ciento de horas y miles de kilómetros, y quiero citar y hacer más las palabras de un corredor internacional, con quien comparto su pensar. "EL SONIDO DE MIS PIES SOBRE LA TIERRA, SE HA CONVERTIDO EN MI NUEVA FORMA DE EXPRESION. EN OCASIONES CADA PASO VIENE A REPRESENTAR PALABRAS DE UNA ORACION, LA LETRA DE UNA CANCION,¡ GEMIDOS DE CLAMOR!. EL CORRER HA PERMITIDO ALEJARME DE TODO, EXPERIMENTAR LA SOLEDAD, QUE A VECES ES TAN NECESARIO. ES AHI QUE PUEDO ENCONTRARME CONMIGO MISMO Y CON DIOS, MAS QUE UN EJERCICIO, MI CORRER SE HA CONVERTIDO EN UN NUEVO LENGUAJE, UNA MANERA DE COMUNICARME CON DIOS Y EL CONMIGO." HE APRENDIDO A VERLO NO SOLO EN LA NATURALEZA, SINO TAMBIEN EN LOS ROSTROS DE LA GENTE CON LA QUE ME CRUZO.LO HE VISTO EN LA GENTE MAS NECESITADA. Y AYER LO VI EN EL ROSTRO DE UN NIÑO DE LA CALLE"

Es tan real lo que dice, yo lo he vivido, Por eso me atrevo a usar su propia reflexión.

¿Como puede esta no ser mi pasión? Si desde el año 2014 he estado fomentando mi evolución como ser humano. Un sacrificio basado en amor inspirado por DIOS hacia los demás. Es por eso que he logrado destacar mi participaciones, poniendo como bandera mi querida ciudad DURAZNO. Todo esto ha sido un lazo de unión para la familia, la cual me hace sentir mas cerca del altísimo.

Gracias a quienes de una forma u otra han puesto de sí para que yo logre mis objetivos. Sin dejar atrás mi extrema voluntad por querer crecer con la confianza que

amerita. No quiero pasar por alto nada, y en este camino DIOS me mostró su guía y que las veces que el se abstiene a darnos algo, o el resultado es diferente se debe a que por gracia divina es por un propósito mucho mayor para nuestro beneficio.

Como logro personal quiero compartir con ustedes, que vencer mis miedos, encontrar maneras y soluciones han hecho que mi vida cambie para bien.

Naturalmente respeto la vida, y a través de ella he tenido el privilegio de conocer a DIOS a través de las enseñanzas de mis padres, de mi hija, y de todos quien han sido parte de esta construcción. La humildad, el amor y el auto conocimiento me allanan el camino para poder transmitirlo a las generaciones futuras. Cada momento me ha mostrado con gentileza que lo que quiera emprender, solo es cuestión de poner pasión y voluntad, y no desviarme de mi propio camino. Que mi cuerpo y mi mente son mis aliados a la hora de provocar resultados, y mas allá del lugar en el que lleguemos, lo que verdaderamente importa es llegar. Por eso cada carrera o evento al que me presento me desafía, a mi mismo. No todas las carreras son iguales, influyen mucho los factores y mas aun, nuestros intimas sombras, que son visibles únicamente cuando nos hallamos bajo la luz.



Yo se que no se trata de que me destaque en lo que hago! Mas el reconocimiento en mi trayectoria ha sido considerada ha apremiarse frente a las autoridades en DURAZNO. Convocando a todo el pueblo donde tuve la oportunidad de recibir una medalla por ser para ellos, un deportista destacado.

De todo este revuelo, rescato siempre el que las infancias sigan alimentando sus sueños, que no se guíen por lo que puedan decir respecto a que no lo van a lograr. Aferren se a su pasión mas grande y hagan de ella cosas geniales!! no para ser reconocidos por alguien, sino para demostrarse a si mismos, que si quieren, pueden!!!!



CARTA A SU PADRE

La humildad, papa, es tu fortaleza, porque dentro de ti hay paz, porque estas haciendo. Estas sembrando amor en todo lo que haces, respetas a los demás pero también los quieres. Tu alma esta libre, tu te sientes libre, porque tu mente y tu corazón están sanos. Solo tienes en sus labios la verdad y eso me hace mucho bien, a todos, a quienes te ven desde afuera, y a aquellos que como yo, tu también amas. Eres un río interminable, de energía, ideas, pensamientos papa. No te permites echar tus aguas en cualquier canal. Por eso andas, Caminas, y corres si es necesario hacia tus metas.

Te amo PAPA.

Lara.

