



HECTOR OPAZO M.

Cuando el reloj marque las 7:00 horas de mañana, un pelotón de triatletas se lanzará a las frías aguas del lago Villarrica para emprender una aventura que bien podría demandar más de seis horas de esfuerzo. Cinco minutos más tarde será el turno de las damas, con el mismo propósito por delante: conseguir el mejor resultado posible en el Ironman 70.3 de Pucón, la bautizada "Carrera más linda del mundo", que acumula 1.900 metros de natación, 90 kilómetros de ciclismo y 21 de trote.

Con el lago, el volcán y el paisaje de la ciudad como escenario, casi 40 años de historia (se corre desde 1987, aunque entonces en distancia *sprint*), la carrera hace convivir a deportistas profesionales en busca de los premios, como dinero y la ansiada clasificación al Mundial de 70.3, en noviembre en Marbella, y aficionados que luchan por romper sus propios límites.

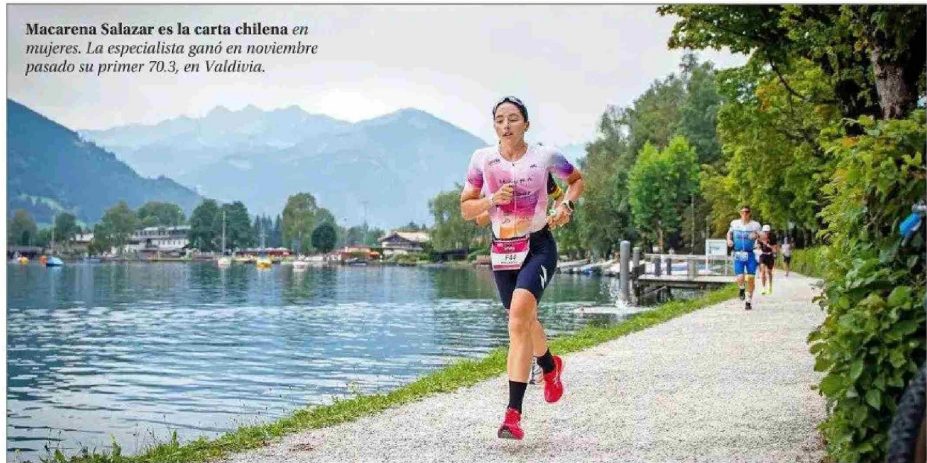
Cortes de calles desde las 5:00 de la mañana y hasta las 19:00 horas en todo el sector de la competencia, en las cercanías de la playa Grande y con la calle Colo Colo como escenario para el público (ver infografía) preparan a la ciudad para su fiesta anual.

Una de las grandes novedades será el debut de Diego Moya, que vivirá una aventura en distancias largas, dejando de lado por un rato su experiencia en trayectos olímpicos, aunque el favoritismo, como siempre, cae del lado de los extranjeros. En damas, sin la multicampeona Bárbara Riveros, la expectativa cae del lado de Macarena Salazar, que en noviembre pasado ganó el 70.3 de Valdivia y se con-

MAÑANA SE CORRE EL IRONMAN 70.3 DE PUCÓN

Todo lo que hay que saber de la "Carrera más linda del mundo"

A las 7:00 horas larga la exigente prueba, en la que Diego Moya y Macarena Salazar son las cartas chilenas más reputadas, y que transformará la vida de ese balneario lacustre durante casi todo el día. "Es clave la hidratación y la nutrición en la fase de ciclismo", advierte el cardiólogo Nicolás Bunster, quien también correrá la competencia.



Macarena Salazar es la carta chilena en mujeres. La especialista ganó en noviembre pasado su primer 70.3, en Valdivia.

vierte en la gran exponente nacional en medio ironman. "Estoy ansiosa por competir, ya quiero estar en la partida. Siento que hice una buena preparación, aunque siempre puede ser mejor", dice la deportista, que como es habitual compartirá salida con su familia. Esta vez, con sus hermanos José Pablo y Catalina. "Es bacán poder cruzarme con ellos en la carrera, me pone muy feliz", admite. "Mi carrera más importan-

te de la temporada fue Valdivia, en la que logré la clasificación al Mundial, pero tengo muchas ganas de hacer la mejor competencia posible, aunque todas tenemos las mismas opciones", predice la especialista. Asimismo, Salazar —cuya principal virtud está en la natación— adelanta las claves de una carrera en la que compartirán profesionales y aficionados. "El año pasado tocó un cli-

ma inesperado, con mucho oleaje, pero ahora se espera mucho calor y por eso es muy importante cuidar la hidratación y la alimentación", avisa. Ayer se realizó la Sprint Race, selectivo nacional federado, que ganaron Sebastián Zurob (56:55) y Sol Ottenhsimer (1h 08:29), que repitieron su victoria del jueves, así como la Promotional Race, para principiantes en la disciplina, que quedó en manos de Arturo Fernández

y Alicia Zamorano. **Ojo con la salud** El doctor Nicolás Bunster, cardiólogo del Centro de Enfermedades Cardiovasculares de la Clínica Universidad de los Andes, ya ha corrido en Pucón y este domingo lo hará como parte de un equipo que el centro asistencial presentará en la competencia de relevos. Con tal doble militancia, ofrece recomendaciones para la competencia.

"Lo más importante es haberse aclimatado a las temperaturas en las que se va a competir, con entrenamientos progresivos a la misma hora de la competencia. No sacas nada con entrenar trote a las 6 o 7 de la mañana, porque estarás corriendo al mediodía", advierte el especialista.

"El segundo es llegar con hidratación adecuada a la partida. Si no reponemos la cantidad de líquido y sales que perdimos en los entrenamientos previos, vamos a partir en desventaja. Y tan importante como la carga de carbohidratos que consumimos, es la hidratación, tomar agua, leche, isotónicas. Y sobre todo, no hacer entrenamientos excesivamente intensos, que puedan generar fatiga a la hora de competir", añade Bunster.

—¿Y para el día de competencia?

"No sobreabrigarse a la salida del agua, aunque vengas con frío, porque las temperaturas suben pronto y si estás con muchas capas empiezas a perder líquido más temprano. Además, el ciclismo es el lugar preciso para mantenerse bien hidratado y nutrido. Debe aprovechar esos 90 kilómetros y, aunque pierdas unos segundos, aprovechar los puntos de hidratación que dispone la organización".

Asimismo, entrega consejos para evitar problemas durante la carrera y escuchar los síntomas del cuerpo.

"La primera señal es la baja de rendimiento, si me siento excesivamente fatigado y cansado. Luego vienen los mareos y los calambres, ahí ya es tarde...", reconoce el facultativo.

Y a competir.

Más detalles en www.elmercurio.com/deportes