

MÁS aire

running / deporte aventura / entrenamiento

Edición nro. 58 | Año 7



CARRERAS DE AVENTURA
LA SEGUNDA VUELTA
AL LAGO EPECUÉN FUE
ÉPICA. P.2

HISTORIAS Y PERSONAJES

PEDIRLE MÁS A LA VIDA

EL CORDOBÉS BERNI MALDONADO VIVÍA DE ASADO EN ASADO, PESABA MÁS DE 100 KILOS Y CASI NI HACÍA DEPORTE. UN DÍA CAMBIÓ, EMPEZÓ A CORRER Y CAMBIÓ SU VIDA. AHORA TIENE RÉCORDS PROVINCIALES, ES CORREDOR DE ELITE Y SUEÑA CON CLASIFICAR A UN JUEGO OLÍMPICO. P.3

Plaza Mayor

Hostería ★★★



DEPARTAMENTOS PARA 4 PERSONAS
HABITACIONES DOBLES Y TRIPLES
AMPLIO SALÓN DESAYUNADOR
PISCINA CON SOLARIUM
PISCINA CLIMATIZADA



HOSTERIAPLAZAMAYOR.COM.AR



/HOSTERIAPLAZA.MAYOR

CON UN EXIGENTE CIRCUITO, SE CORRIÓ LA SEGUNDA EDICIÓN DE LA VUELTA AL LAGO EPECUÉN

LA CARRERA DE AVENTURA QUE ATRAVESÓ NUEVAMENTE LAS IMPACTANTES RUINAS DE VILLA EPECUÉN TUVO COMO GANADOR DE LA DISTANCIA MÁXIMA DE 63K A LEANDRO VALLEJOS, CORREDOR DE BRANDSEN. ENTRE LAS MUJERES, SE IMPUSO LA ROSARINA YANINA ATZORI. LA PRUEBA CONTÓ CON EL BANCO PROVINCIA COMO MAIN SPONSOR Y MÁS AIRE COMO MEDIA PARTNER.



En una jornada de muy buen tiempo, aunque se esperaba lo contrario, se llevó la segunda edición de la **Vuelta al Lago Epecuén**, una carrera de aventura distinta que

atravesó nuevamente las impactantes ruinas de **Villa Epecuén**, la villa balnearia que quedó sumergida en la década del 80. Con participación de atletas de todo el país se vivió

una gran jornada de domingo donde finalmente **Leandro Vallejos**, corredor de Brandsen, se impuso en los **63K** con un tiempo

5


HORAS, 10 MINUTOS Y 33 SEGUNDOS FUE LO QUE LE LLEVÓ AL GANADOR, LEANDRO VALLEJOS, CRUZAR LA LÍNEA DE LLEGADA DE LOS 63K.

po de **05:10:33**. Entre las damas, la ganadora fue la rosarina **Yanina Atzori**, con un tiempo de **06:39:02**. Ambos habían partido con linternas frontales

junto al resto de los runners de los 63K a las 4.30 de la madrugada.

En los **23K**, se impuso el local **Alexander Ferreyra** con un tiempo de 01:27:13, escoltado por el pampeano **Federico Braum** y **Fernando Bagnato** de la localidad González Moreno. Por la misma categoría, entre las damas, ganó **Daiana Espiérrez** de Santa Rosa (La Pampa), con un registro de 01:43:33. En segundo lugar llegó la corredora de Coronel Suárez, **Gisela Marina Otalepo**, y cerró el podio **Verónica Matta**, oriunda de Avellaneda. Otro local se impuso en los **14K**: se trata de **Federico Best**, que con un tiempo de 00:42:55, quedó en lo más alto del podio; el escolta fue **Oscar Velázquez** de Pigüé con 00:43:23;

VOZ GANADORA



“Primera vez que corro la distancia y en modo trail, porque soy corredor de calle. Fue una carrera muy técnica. Por un lado, está muy bueno el paisaje y los animales que te cruzás, pero el circuito es duro. Sinceramente, vine sin pensar en llegar primero y me sorprendí ganando”.

Leandro Vallejos, ganador de la categoría General de los 63K

mientras que **Franco Aguilar** de Espartillar se quedó con la tercera ubicación. Entre las mujeres fue triunfo de **Gabriela Benvenuto**, la pampeana de **Quemú Quemú** tuvo un registro de 00:54:03 y fue escoltada por **Laura Kessen** de Darregueira y en tercer lugar llegó la local **María Victoria Ares Sirera**. Según los testimonios

de los corredores, el circuito fue más exigente que el del año anterior. Había tramos que fueron totalmente off-road, ya que no tenía senderos sino pastos crecidos y también desniveles. La **Vuelta al Lago Epecuén** tuvo al **Banco Provincia** como main sponsor y a **Más Aire** como media partner. ▶

MÁS AGENDA

-  masaireweb.com
-  [/mas.aire.ole](https://www.facebook.com/mas.aire.ole)
-  [@masaireweb](https://twitter.com/masaireweb)
-  [@mas.aire](https://www.instagram.com/mas.aire)

CARRERAS DE CALLE

- ➔ **21K MIZUNO HALF MARATHON**
Única distancia: 21K. **DOMINGO 25 DE NOVIEMBRE, DESDE LAS 7.30**. Largada: Figueroa Alcorta y Monroe, Palermo (tmxteam.com).
- ➔ **2º MARATÓN SOLIDARIA CONTRA EL VIH-SIDA**
10K y 3K. **SÁBADO 1º DE DICIEMBRE, DESDE LAS 8**. Largada y llegada: Vito Dumas y Roca, Vial Costero de Vicente López (clubdecorredores.com).
- ➔ **21K LA PLATA**
21K y 10K. **DOMINGO 2 DE DICIEMBRE, DESDE LAS 7.30**. Largada y llegada: Plaza Moreno, La Plata (21klp.com.ar).
- ➔ **MARATÓN POR LA INCLUSIÓN FLENI**

10K y 3K. **DOMINGO 2 DE DICIEMBRE, DESDE LAS 8.30**. En el Fleni Escobar, Panamericana Ramal Escobar, Colectora Este, km. 53,5 (clubdecorredores.com).
- ➔ **NIGHT RUN NITRO**
10K y 5K. **SÁBADO 8 DE DICIEMBRE, DESDE LAS 20**. Largada y llegada: Paseo de la Costa y Urquiza, Vicente López (nightrun.com).

INSCRIPCIONES

➔ **TERMA ADVENTURE RACE**
Ya están abiertas las inscripciones para una nueva edición del **Terma Adventure Race**, que se correrá el 17 de marzo del próximo año en Tandil. Se puede participar en equipos de 2 integrantes, postas de 4 integrantes, o de manera individual (clubdecorredores.com).

CARRERAS DE AVENTURA

- ➔ **TERMA ADVENTURE RACE MALARGÜE ULTRA TRAIL**
50K, 35K, 21K y 10K. **SÁBADO 1º DE DICIEMBRE, DESDE LAS 5**. Largada y llegada: Pehuenche Hostel, en Los Molles, Mendoza (malargueultraultra.com).
- ➔ **21K LLAO LLAO MEDIA MARATÓN BARILOCHE**

9º edición de esta prueba de 21K y 10K. **DOMINGO 16 DE DICIEMBRE, DESDE LAS 10**. Largada: en el Hotel Llaolao, en Bariloche (llaollao21k.com).

EL CRUCE COLUMBIA 2018 UNIENDO ARGENTINA Y CHILE



El objetivo de la carrera es cruzar los Andes, uniendo Argentina y Chile. En una distancia de más de 100 kilómetros, divididos en 3 etapas. Como la Cordillera de los Andes ofrece muchísimos pasos por donde unir ambos países, el recorrido cambia todos los años, manteniendo siempre marcos geográficos únicos en el mundo. Esta vez el lugar elegido es Pucón, Chile. La competencia comienza el jueves 6 de diciembre y finaliza el domingo 10. Inscripciones y más info en elcrucecolumbia.com.

CARRERA MÁS AIRE FINAL DE HÉROES RAID SERIES



Etapa final del circuito **Héroes Raid Series**, el primer circuito bonaerense de carreras de trail running. Será una prueba de dos días de duración denominada “**Gran Héroes**” en la que los corredores podrán participar en 20K (2 días de 10K) o 40K (2 días de 20K). **SÁBADO 24 Y DOMINGO 25 DE NOVIEMBRE**. Largada: El Dique, Dr. Saavedra Lamas, Tandil (gruposafe.com.ar).



PASÓ DE PESAR MÁS DE 100 KILOS A SOÑAR EN UN JUEGO OLÍMPICO

TENÍA UNA VIDA SEDENTARIA, PERO UN DÍA ORDENÓ SUS COMIDAS, EMPEZÓ A CORRER Y GANÓ CARRERAS. EL CORDOBÉS YA TIENE RÉCORDS PROVINCIALES, PERO NO BECAS NI SUBSIDIOS. POR ESO DEBE TRABAJAR EN UN RESTAURANTE Y VENDER FRUTOS SECOS PARA COSTEARSE LA PRETEMPORADA.



A las 6 de la mañana suena el despertador y Berni se levanta. Apenas sale el sol en tierras cordobesas, desayuna, sale para el gimnasio y completa el primer turno con un trote de 40 minutos. Luego entra al restaurante donde trabaja de 10 a 16 y dos horas más tarde hace el nuevo entrenamiento, para cerrar el día con la lectura del algún texto para la facultad. Una vida ordenada y afín a un **atleta de alto rendimiento**. Pero completamente diferente a la que **Bernardo Maldonado** llevaba en su adolescencia, cuando sólo hacía deporte apenas dos veces a la semana. Su cambio fue total, con un **giro de 180 gra-**

dos. Por ese entonces, **pesaba 108 kilos**, iba de asado en asado, con una vida nocturna activa, consumo de alcohol, comidas fuera de horario y ningún conocimiento referido a los cuidados nutricionales. De a poco **comenzó a cambiar sus hábitos**. Dejó de estudiar Ciencias Económicas para aprender Nutrición en la Universidad; modificó su plan alimentario y los resultados empezaron a llegar. Bajó de peso, su textura física varió y los músculos empezaron a ganarle lugar a la grasa; sus marcas en los entrenamientos y en las carreras mejoraron notablemente, y llegaron las medallas y trofeos por pocos los fines de semana.

Así, Berni conoció a **Darío Núñez**, su actual entrenador, y a diferentes corredores que le cambiaron su punto de vista. "Hace tres años que trabajo con Darío y cada temporada, los resultados van arrojando mejores marcas. Por ejemplo, este año logré récords provinciales en las distancias de 5.000 y 10.000 metros, además de los 21k", recuerda. "No voy a negar que cada día que pasaba me sorprendía más. Es que era malo jugando al fútbol y al rugby, y de golpe, las cosas me salían en un deporte completamente diferente. Me había cruzado con el atletismo y todo iba bien a mis 19 años, no lo podía creer", sostiene. Sin vueltas, confiesa: "Sentí que no podía dejar pasar el tren y por eso, elegí el atletismo".

LA DISTANCIA PREFERIDA
De todas las distancias, la que mejor le sienta es la medio maratón. "Me gusta mucho correr en la calle y mi objetivo es mejorar mi marca en el 2019".
Con una hora, cinco minutos y 22 segundos en la

Media Maratón de Valencia, posteriormente pudo bajar en nueve segundos su marca corriendo los **21k de Buenos Aires**. Todo el que hace el atletismo sueña con un Juego Olímpico. Como a todos, es el anhelo de Bernardo, pero para ello, primero debe ir "paso a paso". Por lo que su primer objetivo es lograr clasificarse a una competencia sudamericana. "Con mi entrenador planificamos hacer una pretemporada en Europa a fines de marzo y hasta mayo", remarca, con la **Medio Maratón de Berlín**, el campeonato francés de 10 mil metros y varias carreras de 5 mil como pruebas en su calendario.

SIN AYUDA DEL ESTADO
Desde lo económico, vivir en Córdoba no implica un beneficio. No recibe ayuda de los entes estatales con becas o subsidios a pesar de sus marcas, por lo que eso lo obliga a tener que trabajar en un restaurante y así costear sus viajes. Además, se las rebusca vendiendo frutos secos para tener un ingreso extra y poder hacer realidad su

VOZ EXPERTA

LA COMPOSICIÓN CORPORAL ES LA CLAVE

Por Luciano Spina*



CUANDO EL ATLETA ENFOCA UNA MEJORA EN SU PATRÓN CONDUCTUAL DE COMIDAS, LO PRIMERO QUE SE ACOMODA ES EL PESO, INDEPENDIENTEMENTE DE LA GANANCIA DE MASA MUSCULAR O PERDER GRASA. ASÍ, SE CAMBIA LA COMPOSICIÓN CORPORAL QUE RESPECTAN A MEJORAS EN EL RENDIMIENTO, YA SEA EN BENEFICIOS EN LA BIOMECÁNICA, FISIOLÓGICAS, ESTÉTICAS O EN SALUD. EL DEPORTISTA, AL SER MÁS LIVIANO, GANA EN MOVILIDAD EN DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES. EN LA MEDIDA EN QUE UNO TIENE MENOS LASTRE, SE ACORTAN LOS TIEMPOS DE CARRERA.

*Nutricionista de atletas de alto rendimiento, equipos de fútbol, Selecciones Nacionales de hockey y básquet, entre otros deportes. Matrícula Nacional 4394

ilusión de prepararse en el Viejo Continente. ¿Lo positivo? El respaldo de sus compañeros de entrenamiento, sus amigos y que gracias a su gran presente, la marca **Under Armour** haya decidido apoyarlo con indumentaria y calzado. Hoy en día, Bernardo es un atleta de alto rendimiento, con buenos re-

sultados y grandes expectativas. Eso se dio por el vuelco que dio en su vida, el animarse a modificar sus hábitos y encontrar en el atletismo un camino a seguir. Ahora, el seguir escribiendo páginas en los diarios con los triunfos en las carreras sólo depende de él.



PLAZO FIJO
DIGITAL

Disfrutalo con una
GRAN TASA



Obtené **la mejor tasa** desde Banca Internet Provincia BIP
o desde cajeros automáticos.



bancoprovincia.com.ar



**Banco
Provincia**

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE EN WWW.BANCOPROVINCIA.COM.AR O COMUNÍQUESE AL TELÉFONO 0810 222 2776. BANCO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES. CUIT 33-99924210-9. CALLE 7 N°726, LA PLATA, PROVINCIA DE BUENOS AIRES. WWW.BANCOPROVINCIA.COM.AR. **CARTERA DE CONSUMO.**