

CASMU continúa brindando apoyo ininterrumpido a la Asociación Uruguaya de Ultramaratón (AUDU)



Dr. Alfredo Estefan
Médico Especialista en Medicina del Deporte y Actividad Física.



Dra. Serrana Cotelo
Médico Post Grado en Medicina del Deporte y Actividad Física.



Foto de archivo de la prueba 24 horas mayo 2014



Hoy nos convoca la 3ª ultramaratón realizada en la Pista oficial de atletismo de Montevideo "Darwin Piñeyrúa", donde se realizó una competencia de 12 horas, una de 6 horas y otra de posta en equipo. En esta instancia, el hombre mejor clasificado recorrió 123,254 km y la mujer mejor clasificada logró cubrir una distancia de 100,564 km. En números anteriores nos referíamos a la historia de este tipo de pruebas de resistencia, que de alguna manera tuvieron origen en la necesidad de trasladar información en forma rápida en la era precristiana.

Según los historiadores griegos el desempeño extremo de Filípides, un soldado mensajero ateniense en el año 490 a.c. realizó la primera gesta que se conoce en ultradistancia, cuando le fue encomendada la tarea de ir a Esparta a pedir ayuda ya que Atenas estaba siendo asediada por los persas. Este recorrido entre Atenas y Esparta es de unos 246 kilómetros, circuito que hoy se recrea todos los años en la mítica carrera denominada Sparthatlón. El record de tiempo lo posee el griego Yianis Kouros ganador de la primera edición en 1983, con 20 horas, 25 minutos.

En esta ocasión AUDU llevó a cabo el "Gran premio Uruguay Natural de Ultramaratón 12 horas" contando con el aval de la Confederación Atlética del Uruguay (CAU).

AUDU cuenta con el apoyo de organizaciones nacionales como ANTEI, Ministerio de Turismo y Deportes a través de la Dirección Nacional de Deportes (DINADE) y



otras empresas privadas - entre ellas CASMU- que suman esfuerzos para posibilitar la realización del evento.

La edad promedio de las mujeres que participaron en la prueba de 12 horas fue de 37 años y la de los hombres de 45. En las 6 horas el promedio fue de 39 y 41 respectivamente. Este es un hecho a destacar, ya que es un promedio más alto del que estamos acostumbrados a ver en las disciplinas que se practican en la pista. Agregamos como información que un competidor logró

tra resistencia en equipo, al punto que se han convertido en corredores constantes, pues lo complicado no es el día de la carrera sino el entrenamiento para llegar a ella.

No se trata de dar vueltas a un circuito más o menos duro. El principio fundamental de todos estos corredores es "la superación".

De esta forma, al formar parte de estos eventos y de esta comunidad, logran proponerse metas, superar obstácu-



la distancia requerida (100 km en 10 horas, 30 min.) para poder aspirar a la Sparthatlón a que hacíamos referencia.

Resulta necesario mencionar el esfuerzo incansable de los integrantes de la AUDU destinado a brindar las condiciones necesarias que posibilitan a los corredores mantenerse a la altura de las necesidades de pruebas tan exigentes. Se instalan puestos de alimentos y bebidas, lugares de descanso y masajes. También en el sector interno de la pista los competidores cuentan con carpas donde tienen distintos tipos de vestimenta y calzado que usarán durante la prueba; además de un equipo de colaboradores que siguen el desempeño de sus atletas y dan indicaciones estratégicas.

En esta prueba del 9 de noviembre de 2014, CASMU volvió a brindar su apoyo durante las 12 hs, asegurando así la cobertura sanitaria de los deportistas durante la competencia.

Este tipo de pruebas nos vienen mostrando (además de la concentración, el sacrificio y la satisfacción a que hacíamos referencia en números anteriores) ejemplos de un estilo de vida, donde no está presente el "sentirse vencido". La fortaleza de espíritu y la perseverancia son factores determinantes a la hora de enfrentar este tipo de desafíos.

Vemos con emoción y agrado personas con capacidades diferentes participando en este tipo de eventos y otros que en pos de planes de adelgazamiento, abandonaron el sedentarismo y hoy participan en pruebas de ul-



los, mantenerse en forma, socializar y divertirse, ique de eso se trata!

Y quedamos a la espera del próximo desafío a cumplirse en mayo 2015 donde se competirá durante ¡48 horas! Allí estaremos...