

La realidad deportiva del destacado atleta sanrafaelino Martín Sabio

03/04/2026



Martín Sabio, destacado atleta de aventura, es un nombre que resuena con fuerza en el mundo del deporte extremo, aunque muchos todavía lo recuerdan hace 15 o 20 años como aquel joven ciclista que pedaleaba con el casco al revés. Hoy, a sus 38 años, aquel carácter bromista se mantiene intacto, pero su resistencia física ha trascendido fronteras hasta convertirlo en un deportista internacional de pruebas extremas. Al respecto dialogó con **FM Vos 94.5** y con **Diario San Rafael**.

“Mucha gente me dice que siempre ando sonriendo, aunque esté cansado. Yo me siento muy bien haciendo actividad y compartiendo con gente linda; para mí es un disfrute, no un esfuerzo”, dice Sabio al repasar una trayectoria que cambió

drásticamente a los 18 años. En aquel entonces, participar en la Regata del Río Negro –una competencia de remo de 400 kilómetros dividida en seis etapas– marcó un antes y un después: “Algo pasó en mí que cambió mi forma de ver el deporte, de ver para qué y cómo lo hacía”.



El deportista visitó los estudios de FM Vos

El desafío en Chile: 520 kilómetros «non-stop»

Su última gran hazaña tuvo lugar recientemente en Chile, en una competencia “non-stop” que comenzó un domingo a las 8 horas. Junto a un equipo mixto de experimentados deportistas, Sabio enfrentó un desafío monumental de 520 kilómetros y un desnivel positivo acumulado de 11.000 metros.

Las disciplinas base incluyeron mountain bike, trail running y kayak, sumando pruebas de cuerda como rápel y tirolesa. Sin embargo, el factor más complejo es la orientación: **“Es muy difícil porque estás muy cansado; interpretar el terreno solo con mapa y brújula es complejo. El GPS no se puede usar”**. La exigencia es tal que la primera sección consistió en 80

kilómetros de trote por montaña con 4.500 metros de ascenso.

El equilibrio entre la elite y la vida cotidiana

Para resistir, Martín entrena diariamente bajo la guía de Melani Martínez, adaptando las cargas a su realidad como kinesiólogo y padre de familia. **“Llegué a entrenar 25 horas semanales, pero es una locura porque tengo que trabajar y vivir. Hay que buscar un equilibrio para no lesionarse”**, explicó. Con la madurez que dan los años, Sabio entiende que su potencial reside en la consistencia.

A pesar de los 125 kilómetros finales de bicicleta con el cansancio acumulado de varios días, asegura que llega un punto en que “ya te da lo mismo subir o bajar, simplemente estás ahí y lo hacés”. Su historia es el reflejo de una evolución que va de la diversión del mountain bike local a la elite de la supervivencia deportiva.