

# La sanrafaelina Caro Ramos corrió en Bolivia a más de 5400 metros sobre el nivel del mar

07/03/2023



Muchas actividades deportivas se llevan a cabo en las montañas, incluyendo correr, mountainbike, senderismo, trekking, escalada y muchas otras. Caro Ramos, una deportista sanrafaelina, fue invitada para participar de una actividad deportiva en Bolivia, a 5400 metros de altura (snm) prueba que superó el sábado quedando en 4º lugar. Sobre lo que significó esto para ella, dialogó desde ese país con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

La joven expresó que lo máximo que había corrido hasta esta

competencia, fue el 11 de febrero en el cerro Aconcagua, alcanzando los 3400 metros (snm), pero ahora se trató de 2000 más. “Es realmente otra cosa. En otras oportunidades han venido futbolista acá, a jugar a Bolivia y ha habido un poco de polémica con eso de jugar al fútbol a esa altura, porque fuera de la montaña Bolivia ya es alto, la altura normal acá se vive a 3900, La Paz es una ciudad de montaña”, dijo.

Respecto de lo que ha sido su preparación y entrenamiento, recordó que arrancó en el año 2016 haciendo trekking, alta montaña, después comenzó a hacer mountainbike, y arrancó a correr en montaña en 2021. En este caso, la actividad es llamada “sky running” (del inglés, “correr en el cielo”). “De verdad corrés con nubes al costado, literalmente estás muy alto y la particularidad de este tipo de carreras que están clasificadas aparte es que la parte técnica es distinta, hay muchos obstáculos, no solamente es la altura porque el sendero suele atravesar partes donde tenés que trepar, donde no corrés claramente”, añadió. Está el cerro Chacaltaya a 5400 metros, el cual para la sanrafaelina, representa “una experiencia nueva, un desafío súper grande”. En comparación, por ejemplo, el cerro El Nevado de San Rafael –que ya representa dificultades para muchas personas que terminan sufriendo el llamado “mal de altura”– está a 3800 metros.



La razón del “mal de altura”, tiene que ver con que no se poseen los glóbulos rojos necesarios para transportar la cantidad de oxígeno que se necesita. A raíz de ello, para obtener el permiso que se requiere para competir, entre otras

cosas la deportista tuvo que hacerse una serie de estudios médicos, entre ellos uno cardíaco relativamente nuevo. “Firmás un contrato de deslinde de responsabilidades por si tenés un accidente o algo, y a la vez quedás descalificado. En caso de que seas una persona amateur y te inscribas en esto no te dejan correr, por más que hayas pagado la inscripción y haya sido carísima, si no tenés todos los elementos que te piden y que van desde manta térmica (que es para protegerte en caso de que te pase algo a esa altura), silbato, botiquín, zapatillas con suela especial, y estar entrenado”, destacó.

En lo personal resaltó: “Las montañas representan una conexión con lo espiritual y hasta diría conmigo misma, porque estar ahí te enfrenta con algo no resuelto, un tema personal, un sueño que haya quedado abandonado, te conecta con lo más profundo de vos y con lo que no está tan bueno, sale todo ahí. Si tu cháchara mental no es positiva, posiblemente no termines la carrera, como le ha pasado a muchos que están súper entrenados, pero que no lo están en sus emociones, en sus pensamientos entonces su cerebro termina siendo su peor enemigo. Es toda una experiencia”.

Le fue bastante bien quedando en 4º lugar, lo que la emocionó mucho. Considera que le faltaron días de aclimatación, ya que lo recomendable es 20 y estuvo 13. No obstante fue un gran resultado.

