

Martín Sabio tercero en los 100 kms de San Juan: “Mientras más variables hay en una carrera, más me gusta”

10/06/2025



Martín Sabio es uno de los referentes indiscutidos del trail y las pruebas combinadas en San Rafael. Su nombre está ligado a desafíos extremos, tanto en la montaña como en carreras de aventura que exigen al cuerpo y a la mente al máximo. En esta oportunidad, el atleta volvió a destacarse en el Desafío Punta Negra 2025, en la provincia de San Juan, donde alcanzó el tercer puesto en la categoría de 100 kilómetros. Una competencia de ultra trail marcada por su dureza y que Sabio completó en un tiempo de 13 horas y 20 minutos.

“La carrera está marcada, es una carrera de ultra trail, que ya se considera ‘ultra’ cuando supera los 60 o 70 kilómetros.

En este caso fueron 100 kilómetros, con 4.500 metros de desnivel positivo”, explicó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. “Largamos el viernes a las 10 de la noche y terminé el recorrido en 13 horas y 20 minutos. El año pasado había hecho 14 horas y 5 minutos, con un circuito distinto y algo menos exigente. Este año lo pude completar más rápido, así que estoy bastante conforme”.

La travesía, que lo tuvo corriendo durante toda la noche por terrenos de montaña, lo obligó a enfrentarse con características geográficas similares a las de nuestra región: “El terreno sanjuanino es muy parecido al sanrafaelino. Muy seco, con mucha piedra, muchos cauces de río y muy poca vegetación. Corremos por filos donde hay barranco a ambos lados, es muy lindo, me gusta mucho correr ahí”.

La modalidad de la competencia implica una logística personal exigente. “Cada 10 kilómetros hay un puesto de abastecimiento donde cargamos agua y la organización da algo de comida, pero yo llevo mi propia comida durante todo el recorrido. En el kilómetro 60 uno puede acceder a un bolso que entregás antes de largar, donde guardás ropa o alimento para reabastecerte. Yo llegué ahí alrededor de las 7:30 de la mañana, ya con la luz del día”, relató.

Además de Sabio, viajaron desde San Rafael otros corredores. “Fuimos varios: mi hermano Franco corrió 42 kilómetros; Tomás Taberna y Mariano Casado corrieron 75. También estuvo Emilia Saponara, quien participó en la distancia de 21 kilómetros. También había chicos de otros grupos de entrenamiento de San Rafael”, indicó.

En cuanto al entrenamiento, Sabio aclaró que se basa en objetivos definidos, aunque con flexibilidad. “Hace tres o cuatro años tenía como meta correr las 100 millas, que son 160 kilómetros, y lo logré el año pasado. También participé de carreras de aventura, que incluyen bicicleta, kayak, trote y orientación. Prepararte para esas distancias te deja listo para todo”, afirmó. “No planifico a largo plazo porque mis obligaciones laborales y familiares no me permiten entrenar todo el día. Trato de mantenerme en forma y, cuando tengo un

objetivo, entreno con intensidad en las semanas previas”.

Este año, Sabio participó en dos competencias de aventura, una de ellas parte del circuito mundial. “Corrí en Lonquimay, Chile, justo enfrente de Zapala. Fueron 500 kilómetros en tres días y medio de competencia. Ahí el cuerpo se pone al límite: el sistema nervioso, el sistema digestivo, las articulaciones. Uno sufre mucho, pero también se adapta. A diferencia de esta carrera en San Juan, donde se corre todo el tiempo, en las carreras de cuatro días uno puede caminar o bajar el ritmo, pero en ambas se exige mucho”.

Sobre esa carrera en particular, añadió: “La modalidad es en equipos de cuatro, con tres hombres y una mujer. Participé con un equipo de San Juan que tiene mucha experiencia. No es por etapas, largás y tenés que completar los 500 kilómetros; dormís si querés, si no seguís, es estrategia pura”.

Uno de los puntos clave fue el abordaje de la preparación mental. Sabio fue claro: “La parte física es importantísima, pero la mental también lo es. Creo que una parte se tiene desde la personalidad y otra se entrena. En realidad no es nada saludable correr 100 kilómetros por la montaña. Terminás muy lastimado a nivel muscular, articular y del sistema nervioso. Después de la carrera en Chile estuve un mes con mucha sensibilidad en los dedos. El cuerpo se lleva al extremo”.

Y en ese sentido, valoró el componente psicológico: “Hay momentos en los que soportar el dolor, el cansancio, el frío extremo, depende solo de lo mental. A mí lo que me gusta es que hay muchas variables, y el que mejor las administra, mejores resultados tiene. Mientras más variables hay en una carrera, más me gusta”.

El tercer puesto en el Desafío Punta Negra no solo es un nuevo logro para Martín Sabio, sino también una reafirmación de su vigencia, su disciplina y su búsqueda constante de superación. Sin grandes estridencias, su figura crece en cada meta alcanzada, en cada nuevo desafío. Y aunque él diga que no entrena todo el día, su compromiso y su experiencia lo colocan como un referente del deporte aventura no solo en San Rafael,

sino también en la región.