



Es una fresca mañana y dos bicicletas *mountainbike* esperan en las inmediaciones de la última bencinera Copec de Arica: la que se encuentra justo al comienzo de la Panamericana. A las 8:30, la brisa marina envuelve la escena mientras los pedaleadores ajustan casco, tricota y guantes. Lo que tienen por delante es el sueño que se planteó uno de ellos, Pedro Durán: a mediados del año pasado decidió recorrer los poco más de 5.000 kilómetros que hay entre esta ciudad en el extremo norte y la austral Punta Arenas, poniendo a prueba sus 69 años.

Hay otro pedaleador en esta primera jornada, Manuel O'Neill, que lo acompañará los primeros 50 kilómetros, pero luego Pedro seguirá prácticamente en solitario. Al menos en lo que se refiere a pedaleador. Junto a él irá un furgón Deliver 9, que adaptó para dormir y descansar en la ruta.

Pero no nos adelantemos. Pedro Durán es farmacéutico y lleva años vinculado al deporte. En su categoría es campeón en bicicletas *cross country*, pero también corre maratones. Y el año pasado comenzó a usar su cuenta de Instagram (@pedaleoexchile) para mostrar cómo mantener fuerza y energía para grandes aventuras en la tercera edad. Él lo llama "envejecimiento activo", y dice que es una forma de lograr una mejor calidad de vida en esta etapa.

Lo de recorrer Chile en bicicleta —dice ahora, desde su casa en Cañete, Región del Bío-Bío— es otra forma de reafirmar la idea.

"Al recorrer de Arica a Tierra del Fuego, mi objetivo era demostrar que a esta edad es posible hacer algo a lo grande. Y aunque no lo había hecho nunca, fue genial: pude comprobar que soy capaz y que mi ejemplo puede servir de inspiración para otras personas de mi edad. Hoy creo que la edad no es una limitante", dice, dos meses después de haber completado la tarea, en la que invirtió 43 días de pedaleo.

Inspiración familiar

La inspiración de Pedro Durán para este tipo de actividades viene de su abuelo, Andrés Fandián, a quien recuerda con más de 80 años todavía haciendo gimnasia por las mañanas y en la noche, o saliendo a trotar cada fin de semana. "Es algo que se quedó por siempre conmigo, y quizás hay algún factor genético... Como sea, para mí ver a mi abuelo haciendo deporte era lo normal".

Aún así, él mismo partió tarde en esto, dice. Aunque jugaba básquetbol o fútbol de vez en cuando, solo se puso realmente las pilas más tarde, "a los 45 años, y partió gracias al trote, cuando empecé a correr 21 kilómetros".

Más tarde, cuando empezó a sentir molestias en las rodillas (por falta de formación y experiencia, y una mala elección de zapatillas, dice), se pasó a las bicicletas.

"Tuve la oportunidad de empezar a salir con gente más joven y me di cuenta de que tenía aptitudes, así que partí saliendo a la ruta en grupo. Poco a poco la bicicleta se transformó en algo permanente, lo hacía todos los días", recuerda.

No pasó mucho hasta que comenzó a salir por su cuenta, y sentó las bases para la rutina que cultiva hace varios años: Pedro entrena casi todos los días entre dos y cuatro horas, según el terreno donde se encuentre.

"Usualmente viajo mucho para entrenar en ciclismo. Por ejemplo, en invierno, cuando en Cañete está llovioso, voy a Calama o a Arica para cambiar un poco el paisaje. También voy mucho a la cordillera de Nahuelbuta, que es ideal para entrenar y que además tiene unos sitios muy lindos, como la Piedra del Águila", explica.

La vuelta a Chile

Pedro recuerda bien el momento: junio del año pasado. Entonces se le ocurrió desafiarse con eso de pedalear todo Chile. La idea era partir en septiembre, pero la logística se fue demorando y finalmente salió en octubre.

Entre otras cosas, tardó con el furgón. "Tuve que comprar uno, adaptarlo a mi comodidad como casa



VEJES ACTIVA. "Hoy me mueve entusiasmar a las personas mayores a hacer deporte", dice el ciclista.

FOTO: PEDRO DURÁN

DE ARICA A TIERRA DEL FUEGO en bicicleta... a los 69 años

El farmacéutico Pedro Durán completó una travesía en bicicleta que espera pueda inspirar a otras personas mayores a lanzarse a los caminos. O al menos, a los deportes al aire libre. Hizo 5 mil kilómetros en 43 días de pedaleo, de extremo a extremo del país. Y ya prepara sus siguientes rutas.

POR *Marcela Saavedra Araya.*

rodante, incorporarle dos 'habitaciones' y contratar a un chofer que fuera capaz de manejar nueve horas diarias y cocinar para los dos durante el trayecto. Resultó siendo Marcelo Mora", dice.

La decisión de viajar escoltado por una *camper* fue especialmente útil, dice. De partida, eso le permitió contar a lo largo de la travesía con tres bicicletas distintas, que le permitían adaptarse a los diferentes terrenos que encontraba en las rutas.

"Llevé una *mountainbike* para las zonas de ripio; una bicicleta de ruta, para el asfalto, y una gravel, que sirve para zonas agresivas y caminos pavimentados", explica.

En la planificación del viaje, no tuvo problemas para diseñar un rutero eficiente. Se considera un viajero experimentado, muy conocedor del territorio y con vasta experiencia en travesías en las diferentes geografías del país, desde la Carretera Austral al Norte Grande. Y con ese conocimiento, dice, también pudo imaginarse cómo sería vivir el desafío de pedalear nueve horas al día por zonas como el desierto de Atacama, la costa, regiones de montaña o por zonas nevadas en la Patagonia.

Eso lo llevó, por ejemplo, a prescindir de un calendario de ruta: sabía que en realidad todo dependería de las diferencias que fuera haciendo en el camino, de la altimetría en algunos tramos y, claro, de cómo se iba sintiendo. "Los 43 días de pedaleo los hice a mi ritmo", dice como una especie de balance.

Claro que eso no lo sabía cuando comenzó a prepararse físicamente, con sesiones diarias de entre siete y nueve horas de bicicleta.

También trabajó su fuerza mental, dice: "Es determinante a la hora de seguir el ritmo durante el camino. La cabeza es capaz de regular la energía y de darte la fuerza cuando ya no la tienes".

En camino
La meta la alcanzó el pasado 14 de noviembre, cuando llegó a Porvenir, al borde del Estrecho de Magallanes. Para ese momento, y todavía hoy, Pedro dice que lo más complicado del camino fue el segmento que conecta a Antofagasta y Taltal.

"En general, tratábamos de estacionar el furgón en bencineras o en poblados, pero ese tramo es muy solo y está bastante deshabitado. Entonces, por ejemplo, tuvimos que desviarnos en vehículo alrededor de 100 kilómetros para llegar a un sitio seguro y pasar la noche. Después nos devolvimos hasta el mismo punto donde habíamos quedado, para seguir la marcha. Eso complicó un poco la logística", recuerda. Y añade: "Lo complejo del norte es que las distancias son tan largas



CICLISTA. Pedro Durán vive en Cañete.

punto desde donde se puede atravesar la isla grande de extremo a extremo, pues los caminos que la cruzan de norte a sur todavía no existen, explica. "En general, el avance era mucho más lento, pero uno se acostumbra", dice hoy sobre esta zona del país que lo dejó especialmente impresionado. "Siempre pensé que en Tierra del Fuego me iba a encontrar con pura pampa, pero nunca imaginé que fuera así".

Con Porvenir en la mira y 43 días después de empezar a pedalear en esa bomba bencinera en Arica, Pedro Durán podía darse por satisfecho.

Hoy, tras completar ese logro, ya está soñando con nuevas metas. Una de las opciones es unir los océanos Pacífico y Atlántico. En bicicleta, desde luego. O quizá seguir una ruta que conecte a Antofagasta con Río de Janeiro. Pero para él, todo debe ser paso a paso.

—¿Por qué esperaste hasta ahora para plantearse desafíos de este tipo?

—Primero, porque hoy me mueve entusiasmar a las personas mayores a hacer deporte, y también por mi propia experiencia: estoy casi jubilado y tengo menos preocupaciones. Ya completé muchos logros en mi vida y ahora mi meta es poder hacer deporte el tiempo que más puedo porque está comprobado que ayuda a la prevención de enfermedades, te vuelve más fuerte y activo. Y te hace más feliz. **D**



TODO TERRENO. Durán llevó tres bicicletas distintas a su desafío Arica-Tierra del Fuego.



NUUNCA ES TARDE. Durán comenzó a hacer deportes regularmente a los 45 años.



ENTRENAMIENTO. Para practicar pedaleaba entre siete a nueve horas diarias.



PATAGONIA. La parte más difícil fue entre Cochrane y Villa O'Higgins.



TRAYECTO. Su ruta terminó el 14 de noviembre en Porvenir. Una de las partes más duras, dice, fue cruzar el desierto entre Antofagasta y Taltal.