



A pesar de la dolencia, llegó a la meta.

“Cometí un error de principiante”, cuenta: cambió su entrenamiento días antes

Vesta Lugg se fue a Dinamarca con amiga tras dura maratón en Madrid



Josefa y Vesta partieron a Copenhague.

“Corrí unas subidas muy empinadas”, dice. Terminó los 42K con gran dolor en sus piernas.

yo soy amateur. Amo correr. Dicho eso, no lo hago de forma profesional y cometo este tipo de errores”.

La locutora de radio 13C Catalina Edwards, quien ha hecho varias maratones internacionales y la semana pasada mejoró su marca personal en la maratón de Boston, fue motivación a distancia para Lugg. “El lunes estaba hablando con la Cata. Le comentaba que en los primeros tres kilómetros se me acalabró el gemelo derecho y eso me tomó el sector muscular en torno a la tibia, y estuve todo el rato pensando que no iba a terminar. Ella se me vino a la cabeza con su PR (personal record) en Boston. Me la pillé muchas veces a las 5 AM corriendo en Santiago, porque su ruta es muy similar a la mía en Américo Vespucio, y la veía después ir a la radio, al canal, a conducir, a animar a algún evento, y es impresionante. Y si ella puede hacer todas esas cosas y romper su PR en Boston... Ella no lo sabe, pero fue la que me sacó del pensamiento de que no me iba a poder”.

Lugg ha corrido dos maratones de 42K, en 2024 la de Chicago “que es (ruta) plana”, y ahora la de Madrid “que es extremadamente difícil. Creo que es de las cosas físicamente más difíciles que he hecho en mi vida. Tiene muchísima subida. He corrido en carreras de media maratón, unas seis, pero cuando uno se está aproximando al final de los bloques de entrenamiento en los meses cercanos a una maratón, uno está corriendo desde 21 a 30 kilómetros todos los fines de semana. Llevo tres meses con esos registros. Y ahora en Madrid creo que en ningún kilómetro se me hizo fácil, en todos estaba pensando en parar, y no paré. Creo que ese es el mayor logro para mí. Y bajé mi tiempo de 4 horas y 48 minutos de Chicago a 4 horas 8 minutos, mi objetivo era bajar de las 4 horas, no lo logré, pero no

me cabe duda que lo haré”. “Elegí la maratón de Madrid porque es donde vive mi mejor amiga (Josefa Meeder), y era una oportunidad para verla. Lo que más disfruto en lo personal, como alguien que hace mucho deporte y le encanta, es compartirlo con mis seres queridos: hacer competencias con mi entrenador, el Isra (Lucero); entrenar con mis amigas en el gimnasio. Ver a Yerko (Rubilar) y a la Josefa a lo largo de la ruta (en Madrid) fue lo que más disfruté en la carrera. Viajé con seis paquetes de gomitas Loops desde Chile, y la Josefa me las iba pasando a lo largo de la carrera. En un momento tuvo que correr conmigo para ir pasándome las. Eso es lo que te da ese combustible a medida que vas avanzando y piensas que se te están quemando las piernas y la cabeza”, explica.

Tras el domingo celebrar comiendo ensaladas con papas trufadas, este lunes Vesta y Josefa llegaron a Copenhague. “Estoy celebrando acá, vine a conocer una de las ciudades que más anhelaba y estamos dándonos el gusto de festejar el haber logrado algo extremadamente difícil. Nosotras hacemos un viaje al año de amigas a un lugar nuevo”.

Carlos Infante, traumatólogo de Clínica Las Condes, explica: “Si ella anduvo bien en sus entrenamientos es porque recibía las cargas que su cuerpo resistía bien, fue tan matea que no quiso dejar de entrenar pero esa última semana sí suena a que tuvo una sobrecarga, no se debe realizar nada que sea un entrenamiento distinto ni con inclinación diferente. Lo hizo inoportunamente. Si hubiera entrenado en bajada se podría haber lesionado los cuádriceps o tendones rotulianos. Si sentía un dolor así debió estar contracturada y eso la limitó bastante, es cuestión de días que se le pase, es cosa de paciencia”.

RENÉ VALENZUELA

Gran parte del contenido de Vesta Lugg en redes sociales (@vestalugg) son registros de ella entrenando. Evidencia sus madrugadoras mañanas sacando a sus tres perritas antes de partir a correr y al gimnasio. En alusión a los superhéroes de “Avengers”, ella se autodenomina una “vengadora”. Este domingo la cantante corrió la maratón de Madrid de 42K, y cuando cruzó la meta, compungida reconoció: “Me duele caleta” (<https://acortar.link/dIVXg6>).

Desde Copenhague, en Dinamarca, Vesta Lugg explica: “Cometí un error de principiante, que es cambiar el entrenamiento la semana antes de competir. Estaba terminando de componer mi nuevo disco en Pichilemu, entrené en la ruta que no era la que había entrenado estos últimos seis meses. Pero como sabía que había mucha subida en el circuito de Madrid, corrí unas subidas muy empinadas y se me tomaron los gemelos, tuve una sobrecarga. Además, dos días antes de viajar grabé un comercial en tacos y eso hace que el gemelo se apriete por la presión que uno le pone al zapato. Creo que eso influyó muchísimo en el dolor que sentí los primeros tres kilómetros en la maratón. Al final uno practica un deporte en torno a todas las otras cosas que ama en su vida. Y