

Fecha: 30-04-2024

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Noticia general

Título: Mamá de Simón Oliveros es una máquina: con 60 años corre 10K todos los días

Pág.: 29

Cm2: 407,3

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

☐ No Definida

María Pilar Bustamante cuenta que siempre fue buena para los deportes

# Mamá de Simón Oliveros es una máquina: con 60 años corre 10K todos los días

ENRIQUE NIÑO

**P**ara muchos correr 10 kilómetros en la Maratón de Santiago es una meta importante y se preparan meses para cumplirla, incluso hay algunos valientes que se atreven con los 21K. María Pilar Bustamante, la mamá de Simón Oliveros -conductor de "Buenos días a todos"-, no está en ese grupo: tiene 60 años y es abuela, pero este domingo superó a muchos más jóvenes que ella. Corrió 42K sin despeinarse y este lunes despertó tiqui taca. ¿Cuál es su receta? Simple, correr todos los días.

Trabajó como profesora, vivió un par de años en México y hoy está jubilada, lo que según cuenta, le deja "más tiempo para dedicarme a lo que me gusta, que es hacer deporte". Desde joven practicó karate y natación, pero ahora lo que la llena es correr, pese a que en un comienzo no le tincaba mucho.

"Encontraba que era forme, no me gustaba. Empecé hace 22 años con una hermana. Al principio daba dos vueltas en el gimnasio y después me uní a un club y ahora lo hago, pero en forma muy amateur. Es un desafío muy personal, no es con fin de competencia, pero me gusta y me apasiona, me ayuda para la salud física y mental. Después de un tiempo esto se vuelve una pasión y una adicción", detalla María Pilar.

**Igual correr 42K es bastante.**

"Simón fue uno de mis motores para que corriera 42K y al final me gustó. Empecé corriendo a los 50 años, esta fue mi octava maratón, porque hubo dos años en que no la hicieron. Es un esfuerzo, pero también es una fiesta para el corazón y para el espíritu, es algo muy personal que emociona. Es bonito vivirlo".

**¿Usted es buena para correr?**

"Yo no corro rápido, pero hago todos los días 10 kilómetros en el gimnasio o salgo. Hay varios lugares súper agrada-

**"Después de un tiempo esto se vuelve una pasión y una adicción", asegura.**

bles para salir. Yo vivo en Providencia, así que está Pocuro, Américo Vespucio. Al principio yo corría en Quilpué y no había nadie, ahora hay muchos grupos de running, hay todo un cuento".

**¿Hoy amaneció con algún dolor?**

"No, un poco los músculos de los muslos, los cuádriceps y sería. Hoy (lunes) voy a hacer un poco de yoga, a elongar. Mañana (martes) un poco más y el miércoles retomo el correr. Igual, antes de la carrera, me preocupé de comer bien, tomar agua, todos los tips que dan y que ayudan".

**Usted es abuela, en mis años las abuelitas no corrían maratones.**

"Jajajá, no, mi abuelita era como las de los cuentos, era la típica abuelita. Hoy los abuelos estamos haciendo actividades, pero yo igual les cuento cuentos a mis nietos".

**Simón debería correr una maratón con usted.**

"Corrió una vez una 10K conmigo. Es buen deportista. Sería maravilloso, yo creo que sí le da, tiene mejor capacidad que yo. Además, si quieres, puedes. En una de esas para el otro año. Sería bonito correr con mis dos hijos. Dejar una herencia intangible a los hijos es importante".

**¿Cuánto tiempo hizo en los 42 kilómetros?**

"Cinco horas y seis minutos, el año pasado hice cinco horas y tres minutos. Nunca he tenido muy buen tiempo, pero lo importante es llegar, cruzar la meta y al otro día levantarse con dolor muscular, pero con alegría".



Simón (derecha) con su mamá (centro) en una de sus maratones.