

HISTORIAS QUE INSPIRAN

LA PERIODISTA QUE CORRIÓ ENTRE EL LAGO Y EL VOLCÁN OSORNO

Pepa Canales completó el desafío de "Unir la Cuenca en Zapatillas", por lo que corrió 165,7 kilómetros en menos de 20 horas por medio de las bondades que ofrece la ciudad lacustre.

Pepa Canales Rojas

Edad: 46 años, fecha de nacimiento: 28 de mayo de 1979
Profesión: Periodista
Estado civil: Casada con Carlos Gaete
Hijos: 3 hijos, Vittorio, Martín y Paz
Hobby: Correr, cocinar cosas dulces y leer
Música predilecta: Rock clásico, como Poison
Comida favorita: Papas fritas y lo dulce

Vicente Pereira

vicente.pereira@diariollanquihue.cl

"S algo a correr todos los días y me impresiono mucho lo lindo (que es la zona)", cuenta Pepa Canales, quien realizó con éxito el desafío "Unir la Cuenca en Zapatillas", una travesía que unió deporte, territorio y comunidad alrededor del Lago Llanquihue y el Volcán Osorno.

En esta prueba, realizada el pasado 22 de este mes, corrió 165,7 kilómetros en menos de 20 horas. "Si te quedas siempre en lo fácil no hay nada que te empuje a moverte", reflexiona respecto a la motivación que la llevó a este desafío.

¿Cómo nace esta iniciativa y qué significa para usted enfrentar estas distancias?

—Yo me dedico a correr. Mi especialidad se llama ultra trail, que son carreras por la montaña que superan la distancia de un maratón, es decir, sobre los 42 kilómetros. Pero lo que más me gusta son los tramos de 80 kilómetros o más, porque ahí siento que se empieza a poner interesante. Más que cualquier cosa, me mueve el desafío; esa sensación de no irte a la segura y preguntarte: "¿voy a poder o no?", "¿cómo me voy a sentir?", "¿qué va a pasar con mi cuerpo?". Bajo esa lógica, miraba el lago, que tiene 165 kilómetros de perímetro, y pensa-

ba que perfectamente podría dar la vuelta corriendo. Era como un juego, hasta que un día decidí que podía hacerlo.

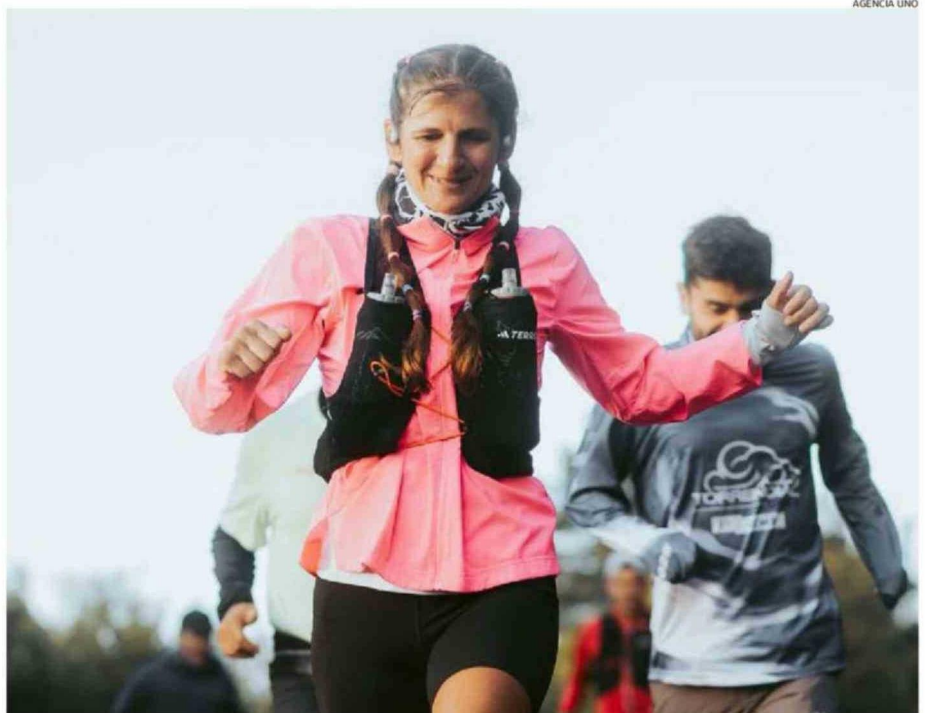
¿Cómo estructuró físicamente un recorrido tan exigente de 165 kilómetros?

—Tenía que hacerlo calzar con mis entrenamientos. En marzo tengo una carrera de 130 kilómetros, así que mi entrenador me sugirió separarlo en dos días, ya que de lo contrario, no me podría recuperar a tiempo. Al dividirlo, se me abrió la posibilidad de que la ruta fuera diurna, de visibilizar que esto se puede hacer y de invitar a la gente. Se juntaron dos cosas: el desafío personal y que vivo enamorada del sur. Salgo a correr casi todos los días y me impresiono lo lindo que es. Tenemos un lujo de ciclovías y carreteras, y me preguntaba por qué la gente no lo aprovecha más.

SENTIDO COMUNITARIO

¿Cómo fue la respuesta de la gente durante el trayecto?

—Quería darle un sentido comunitario porque vivimos en un mundo con índices de obesidad y sedentarismo muy grandes, y moverse es muy fácil! Es ponerte las zapatillas o subírte a la bicicleta. Si llueve, nos mojamos, no soy de algodón de azúcar. Fue una invitación a habitar el territorio. Hablé con el Departamento de Deportes de la municipalidad,



“Quería darle un sentido comunitario porque vivimos en un mundo con índices de obesidad y sedentarismo muy grandes, y moverse es muy fácil!”

“Disfruto mucho de pasar horas y horas sola en la montaña (...). Es una sensación de libertad absoluta. Me conecto con la esencia infantil de meterme al barro o trepar cerros”

fuimos a Frutillar y se sumaron otras comunas. Empezó a unirse gente: ciclistas, corredores, clubes de mountainbike y personas aplaudiendo en la ruta. Al llegar a Puerto Varas éramos unas 50 personas, más los que nos esperaban con fruta y agua. La actividad mejora la salud mental, la autoestima... fue demostrar que moverse es positivo.

¿En qué momento de su vida descubrió esta pasión por el deporte y, en particular, por las carreras de larga distancia en montaña?

—Siempre hice deporte de chica. Hacía gimnasia rítmica y fui cheerleader. Luego dejé de hacer deporte en la adolescencia y en la universidad, dedicándome 100% a la maternidad, porque fui mamá muy joven. Cuando mi hija menor entró al colegio, volví a hacer deporte en serio y me metí al gimnasio. Todo cambió cuando fui a una corrida familiar en Puerto Varas con mi hijo; me gustó mucho. Al año siguiente, a mis 38 años, vi un anuncio de una ca-

rrera de trail, partí corriendo 17 kilómetros y lo pasé increíble. Ahí me di cuenta de lo que realmente me gustaba.

—Más allá de la exigencia física, ¿qué encuentra a nivel personal y emocional al pasar tantas horas corriendo?

—Soy una persona bien solitaria, disfruto mucho de pasar horas y horas sola en la montaña. Es una sensación de libertad absoluta. Me conecto con la esencia infantil de meterme al barro o trepar cerros. Y a la vez, aunque disfruto mucho de esos momentos a solas, también soy muy casera y familiar.

—¿Cuáles son sus próximos proyectos en el ámbito deportivo tras conquistar el Llanquihue?

—Tengo un millón de ideas, pero en lo inmediato, el 21 de marzo participo en una carrera en Ushuaia (Argentina). Voy a correr 130 kilómetros. Ese es mi próximo desafío y por eso era tan importante estructurar la vuelta al lago en dos días para recuperarme rápido. ☺