

Fecha: 03-03-2026
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: **Pancho Saavedra terminó la maratón de Tokio: "La fuerza mental es increíble"**

Pág.: 22
Cm2: 320,1
VPE: \$ 1.760.056

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Realizó el trayecto de 42 kilómetros con su marido y su equipo

Pancho Saavedra terminó la maratón de Tokio: "La fuerza mental es increíble"

Hace un año se propuso cambiar su estilo de vida por uno más sano. En Japón utilizó el método de Jeff Galloway para finalizar el tramo.

LORETO ESPINOZA

De haber partido sin zapatillas, hoy suma cinco pares en un solo año. Francisco Saavedra (48) se tomó con seriedad la meta que se propuso: mejorar su salud y así disfrutar sin problemas a sus hijos. "Un camino bien difícil", dice tras colgarse la presea de los 42 kilómetros de la Maratón de Tokio, hito que realizó junto a su marido y su equipo.

"Llegamos juntos, corrimos en equipo. Con Gonzalo Zapata, mi entrenador, y con Ana, su novia, y mi pacer. Ella iba marcando el ritmo", detalla el conductor de "Socios por el mundo", de Canal 13, explicando que usaron el método de Jeff Galloway, "que consiste en alternar periodos de correr y caminar desde el inicio para reducir la fatiga y el impacto físico. Corríamos aproximadamente 3 kilómetros y caminamos un minuto y treinta segundos".

Eso sí, ya con 27 kilómetros en el cuerpo, comenzó a ver difícil llegar a la meta. "Sabía que tenía que resistir. Pero necesitaba mentalmente llegar a los 30, porque de ahí sentía que entraba en una etapa de descuentos. Ya con un 75 por ciento es la barrera mental. Dicen que ese es el momento donde es pura cabeza. Me imaginaba



CEDIDA

Con 27 kilómetros en el cuerpo, comenzó a ver difícil llegar a la meta. Pero lo logró.

a mis hijos alentándome. La fuerza mental es realmente increíble, poner el cuerpo a prueba, darte cuenta que es una máquina impresionante, es realmente atómico. Te cambia la vida hacer una maratón. Es un tremendo logro", añade Saavedra, comentando que su desempeño en la media maratón de Copenhague fue decisivo y lo llenó de valentía para lanzarse a los 42K.

¿Cómo lo logró, Francisco?

"Fui riguroso con la dieta. Baje

ocho kilos con Carlos Jorquera, el nutricionista de los Córdobes (rugbistas). Me fui 15 días a mi casa en la playa y me llevé una máquina trotadora. Todos los días entre ocho y 10 kilómetros. Lo bonito de esto es que la familia se contagia de ese espíritu deportivo. Mi esposo empezó hace ocho meses también a entrenar".

Su transformación fue un propósito. Él quería, dice, "romper con ese círculo que me perseguía toda la vida. Yo fui un niño obeso al que le hicieron bullying. Por lo tanto el deporte y los logros deportivos eran una deuda pendiente. El tomarme el deporte como un trabajo para lograrlo ha desarrollado hábitos deportivos que, hoy por hoy, se transforman en una necesidad parte de un nuevo estilo de vida. Por eso grabé esta "Bitácora de una meta" para que la gente pueda ver todos los meses en el canal de YouTube de los Socios".

Tras estos 42K, ¿cómo quedó su cuerpo?

"Bien. O sea con dolores musculares, y con moretones debajo del dedo gordo del pie y una ampolla, pero Diego Zanolli, mi traumatólogo de pies, me dijo que son típicas del maratonista y que se sanan solas".

El animador de Canal 13 está más que motivado y ya se prepara para nuevas largadas. "Ahora quiero correr las otras cinco para completar el majors. A fin de año voy por Nueva York. En Santiago haré 21K, si Dios quiere. Y así hasta completar esas seis (Boston, Berlín, Chicago y Sydney)", cierra.