

TRIATLON Juan Craveri, único argentino que participará del Ironman que se correrá desde el viernes en EE.UU.

“Lo bueno es que no tenés que ganar”

Por Adrián De Benedictis

La fortaleza tiene un lugar determinante cuando la meta es solidaria y, sobre todo, cuando son los niños los protagonistas de semejante esfuerzo. Ese es el plan que se propuso Juan Craveri, de 48 años, quien tratará de recaudar un millón de pesos, mediante el apoyo de empresas y particulares, que serán donados a la Fundación Natali Dafne Flexer, cuya misión es ayudar a chicos con cáncer. Para ello, participará desde el viernes próximo de la Epic 5, una carrera dividida en cinco etapas, a través de cinco islas en Hawái (Estados Unidos), y en la que sólo participan 14 deportistas de todo el mundo. El será el único argentino en acceder al reto.

El desafío en lo deportivo es colosal. Los competidores deberán cubrir en cada jornada la distancia de un Ironman: 3,8 kilómetros de natación, 180 en bicicleta y los 42 km del maratón. Sin etapa de descanso en el medio, con pocas horas de sueño, y con una temperatura que no bajará de 35 grados.

Para el empresario (es el presidente y CEO de Laboratorios Craveri) y deportista esto no es una novedad, ya que tiene un antecedente: en 2006 participó bajo la misma modalidad de charity race. “Fue un éxito, vendí los 515 kilómetros recorridos en el Ultraman a empresas que acompañaron mi esfuerzo, y todo lo recaudado fue utilizado por la fundación para la construcción de consultorios externos en el hospital de niños”.

—Comenzaste a competir en esta especialidad pasados los 30 años, ¿cómo fue que decidiste lanzarte en esto?

—De chico practicaba fútbol en el primario, y ya en la secundaria me volgué al windsurf, me gustaba la náutica. Lo hacía todo el año, no sólo en el verano. Corrí un Sudamericano inclusive, aunque terminaba muy lejos del primero. A mí siempre me gustó correr, pero era algo que no se fomentaba mucho en el país, ya que todo pasaba por el fútbol, el hockey, y el rugby. Cuando me casé y la familia se empezó

La competencia se realizará en Hawái durante cinco días y sólo habrá 14 deportistas de todo el mundo. El objetivo es recaudar fondos para una fundación cuya misión es ayudar a chicos con cáncer. “Con esto aprendí que se pueden poner metas más grandes”, destaca.



“Esto requiere mucha mentalidad, decimos que es 90 por ciento mental y otro diez está en la cabeza”, dice.

a agrandar, estaba 16 kilos arriba de mi peso y fumaba. Con el nacimiento de mi cuarto hijo —tiene seis— me largué a correr de nuevo.

Craveri aclara que no fue ese hecho puntual el que lo llevó a insertarse en el Ironman. “Me puse las zapatillas y empecé, era algo que me gustaba y no lo podía hacer por distintos compromisos. Ese verano me anoté en una carrera en Tandil, de 27 kilómetros, y si bien estuve después una semana para poder recuperarme, ya me había despertado el interés de nuevo. Eso fue en el 2001, y ya no era sólo correr, sino que incorporé mountain bike, kayak y demás. En 2003 me tiré a correr un Ironman, que era algo que lo tenía pensado de la época del programa *El Deporte y el hombre* —se emitió en la década del ‘80 con

la conducción de Francisco “Panchito” Ibáñez—. Corrí el primero y luego seguí. Así le empecé a perder el respeto”, explica.

El protagonista también empezó a participar en las pruebas Ultraman, que es un triatlón, con tres días de duración, y con distancias más importantes. “Son diez kilómetros nadando, 145 de bicicleta el primer día, y 275 kilómetros el segundo, y 84, una doble maratón, el tercero. En el Ironman vos te anotás, pagás, y ya está. En el Ultraman te anotás, pagás, y después la organización te invita o no de acuerdo a tus antecedentes”, señala.

“Esto requiere —continúa— mucha mentalidad. Nosotros decimos que estos deportes son 90 por ciento mental, y el otro diez por cien-

to está en la cabeza. La sensación de abandonar está siempre, y vos con la cabeza sos el que la lleva adelante. Con las distancias Ultraman se me ocurrió traer algo que sucedía en Europa y Estados Unidos, que era la modalidad charity race. Esto es una maratón (42k), pero ‘vendiéndola’ entre mis amigos, para favorecer a la escuela de tal o cual barrio. Entonces, les pido un dólar por cada kilómetro que corro y luego lo dono a la Fundación. Vi que esto se podía hacer en Argentina, y me contacté con la Fundación Flexer, y así empezó.”

—¿Qué fuiste descubriendo con esta actividad?

—Te vas conociendo mucho, reconocés que los límites que tenías no son tales. Aprendí que se pueden poner objetivos más grandes de lo que uno puede hacer. Más allá de que en lo deportivo es algo individual, hay un equipo que respalda el trabajo de uno, y están deseando que no aflojes. Es clave la relación con ellos, porque acá aflora lo mejor y lo peor de uno. El problema que tenemos en estas carreras es la falta de sueño, ya que con suerte vamos a estar durmiendo tres o cuatro horas.

Luego de dejar en claro que el costo del viaje y la estadía correrán por su cuenta, el objetivo que se propuso en Hawái es llegar al final: “Tengo que correr cinco Ironman, pero si ya pienso en todos me empieza a doler el cuerpo. Voy de a uno, ese es el plan”. En relación a su preparación, Craveri cuenta que su cuerpo “ya fue pasando umbrales de dolor. Lo acostumbré a palizas. Entonces ahora me cuesta un poco menos mantener el nivel. Cuando estás próximo a una carrera hay que meterle semanas de intensidad, pero lo vengo llevando bien. Esta vez, aproveché el fin de semana de Carnaval, el feriado del 24 de marzo, y la Semana Santa. Cada día fui haciendo el trabajo completo de las tres disciplinas. Algo similar a lo que va a ser allá. El cuerpo tiene memoria para el ejercicio, y el dolor te lo olvidás. Creo que este tipo de competencias llegaron para quedarse. Y lo bueno de todo es que no tenés que ganar. Acá te dan una medalla que certifica tu logro, y tu logro es vencerte a vos mismo”.



Craveri en bicicleta durante una de sus competencias.