

Milagros Pozzi, la sancarlina que a pesar de la pandemia sigue entrenando para cumplir su sueño

29 julio, 2020



La mujer de 38 años y mamá de dos nenas, quiere hacer historia en el Aconcagua.

Milagros Pozzi es de La Consulta, San Carlos, y sueña con establecer el Récord Guinness femenino al subir el Aconcagua en modalidad Non Stop.

Por tal motivo, la atleta consultina de 38 años, mamá de dos nenas y profesora de música, se entrena arduamente para lograr su objetivo.

[Mendo Runnig](#) le realizó un linda entrevista a la deportista, a través de la cual evidencia que, a pesar de las limitaciones producto de la pandemia de coronavirus, sigue haciendo un gran esfuerzo para poder subir al “Techo de América”. ¡Te invitamos a leerla!

¿Cuándo comenzaste a correr?

“Si bien sé nadar desde chica y participé de un torneo provincial de natación, no me llamaba la atención. Comencé a correr a los 9 años, en una plaza que estaba a una cuadra de mi casa paterna, ahí daba vueltas y vueltas.

Mi primera carrera también fue a los 9 años, se llamó “Maratón de la Fe”, y de ahí en adelante no paré más”.

¿Cómo surgió todo esto de querer subir el Aconcagua en modalidad Non Stop? Nos imaginamos que no es una idea que se

planifica de un día para el otro...

*“Yo venía de una pretemporada muy buena, todo lo que fue enero y febrero, había hecho muchos cerros en modalidad **“non stop”** en Vallecitos, El Salto y Penitentes, siempre enfocada al Primer Nacional de 30k en Bariloche que se disputaría el 26 de abril.*

*Siempre digo que soy una privilegiada, porque desde el primer momento que empezó la cuarentena obligatoria **yo nunca dejé de entrenar**, porque pude seguir corriendo dentro de la finca de mi familia, y utilizar todo lo que tenía a mi alcance, palos, neumáticos, escaleras, etc, para entrenar como si estuviera en un gimnasio.*

*Un día me llegó un mensaje de la Asociación diciendo que se suspendían todos los nacionales del año, y ahí fue donde me pregunté **¿qué hago? ¿qué hago con todo lo que había entrenado en pretemporada y con todo lo que había corrido dentro de la finca?***

*Así que un día que iba por un callejón de la finca, paré de correr y miré hacia la montaña, tenía una vista espectacular, y dije... **¡VOY A SUBIR EL ACONCAGUA!**.*

*Pero nunca lo pensé desde la óptica de hacer un récord, así que ese día llegué a mi casa y les dije a mis dos nenas, Luna y Sol: **¡LA MAMÁ VA A SUBIR EL ACONCAGUA!** y la más grande, Luna, me dijo: **Bueno mamá, pero tenés que llevar una foto de nosotras tres a la cumbre. Fue una alegría muy grande, porque es como si ellas me hubieran dicho: ¡ANDÁ, MAMÁ!***

*La segunda persona a la que le conté fue a mi hermano, ya que la empresa en la que él trabaja es la que me sponsorea desde el año 2018. Él me dijo **“tu meta es mi meta”**. Y el tercer llamado fue a **Federico Mariel**, él es de Carlos Paz, porque hice la pretemporada junto a él, entonces le pedí que sea mi pacer, mi liebre, para subir el Aconcagua, y no dudó en darme un sí rotundo.*

De ahí en adelante empezamos a estudiar mucho, a realizar muchas videollamadas, reuniones por zoom, hablamos con **Karl Egloff** (actual poseedor del récord masculino), hablamos con **Daniela Sandoval** (actual poseedora del récord femenino – 20h 17’) y con su entrenador **Pato Aguirre**, con **Nico Miranda** (récord 360 en Aconcagua), con **Julián Izarralde** que tiene más de 33 ascensiones al Aconcagua, y así se fueron dando muchas charlas con todas estas personas y con muchos guías que nos fueron aclarando el panorama y nos han brindado su apoyo y consejos, porque obviamente **al ponerme esta meta, mi primera sensación fue miedo**”.



¿Cómo nace la idea de querer batir el récord?

“Luego de haber leído y estudiado mucho, y de haber hablado con todas esas personas súper grosas, me dije a mí misma **“¿POR QUÉ NO?, hagamos el tiempo de subirlo y después se verá”**, y lo del récord surge más que nada como un reto personal, de ver hasta dónde puedo llegar.

Como dije anteriormente, quiero recalcar que una vez que finalizó la pretemporada, yo seguí entrenando en la finca, tengo más de 900 horas de entrenamiento en ese lugar, hasta que se pudo salir a correr según la terminación del dni, pero también sigo corriendo en la finca cuando no me toca salir. Nunca paré de entrenar, mi estado físico y el ritmo que llevo es el mismo al de enero y febrero”.

¿Tenés a un equipo trabajando con vos?

“En el equipo para este proyecto somos cuatro, ellos son: **Fernando Barbero**, quien es profesor de educación física, kinesiólogo y osteópata, **Leandro Guzmán** mi nutricionista, **Federico Mariel** quien será mi pacer, y yo”.

Ahora que ya tenés una súper meta en mente, ¿cómo te estás preparando?

“Desde la nutrición estamos en un plan de alimentación como para un celíaco, por una cuestión de no tener el organismo inflamado para poder entrenar en el horario que sea. Estoy con antropometrías y me pesan cada un mes. El osteópata me ve cada 15 días.

Y en cuanto a lo referido al entrenamiento, pasé a correr 26 kilómetros día por medio, gimnasio tres veces a la semana, y en la finca trabajo con un neumático que me lo ato con una soga en la cintura y con eso simulo estar subiendo un cerro, y también hago cambios de ritmo con los palos cabeceros de la finca, llevo uno 200 metros y me vuelvo corriendo a buscar otro. Así son todos los días, además, tengo un día de descanso que me lo tomo cuando realmente siento que estoy agotada”.

Con respecto al entrenamiento en montaña, ¿estás haciendo cumbres, o eso queda para más adelante?

“Con respecto al entrenamiento de altura fue lo que hicimos todo enero y febrero, y ahora estoy a la espera de que me hagan un hisopado y de un permiso de circulación especial para poder subir a Vallecitos a hacer ese entrenamiento específico”.

¿Cuándo sería la fecha estimativa para ir por el récord?

“La fecha probable es la primera quincena de febrero del 2021, y antes de hacer el ascenso vamos a hacer dos cumbres de reconocimiento.

La expedición será: Ruta Horcones – Cumbre – Horcones. Son 65 Km aproximadamente y el tiempo estimado entre 17 a 19 horas”.