

editordeportes@comercio.com.pe

# polideportivo DT

☉ TRES PRUEBAS EXTREMAS  
La BR135 es la primera fecha de una temporada de tres ultramaratones



MUSUK NOLTE

☉ Dos peruanos recorrerán por primera vez los 217 kilómetros de la ultramaratón BR135 en Brasil

**Guillermo Oshiro**  
goshiro@comercio.com.pe



El lunes, cuando se despierte dispuesto a tomar desayuno, ellos estarán corriendo. Y cuando termine su jornada laboral, ellos seguirán moviendo sus pies. Lo increíble es que cuando se levante, el martes, ellos continuarán de pie y a paso ligero. A Walter Takanoy y Alfredo López Albújar les dirán locos, pero nada del mundo los distraerá en su intento de completar la Ultramaratón BR135, que se realizará en Parasópolis, Minas Gerais.

“Siempre he tenido la inclinación de hacer cosas medio raras, como cuando empecé con el Ironman, que es una triatlón larga que mezcla natación, ciclismo y maratón. Luego continué con un par de ultramaratones de 150 kilómetros, aunque esas se realizaron bajo la modalidad de duplas, como una especie de posta. Ahora estoy en esta ultramaratón de 217 kilómetros”, cuenta Walter, 38 años, administrador de un taller de autos.

Para Alfredo—40 años, trabajador de la SBS—, todo se resume en algo más sencillo: “Me gustan los retos y este es un superreto”.

¿Y cómo harán para alimentarse? “La alimentación es bastante compleja, porque uno suele tener tres comidas al día y en este caso habrá que hacerlo casi 24 veces. Cada hora tenemos que ingerir barras de proteínas y geles que son complementos calóricos con algo

de proteínas y sales. Básicamente son comidas sintetizadas y las vas comiendo en el camino, ni siquiera necesitas parar. Cada uno lleva un cangurito y cada uno, a su vez, puede tener un carro de apoyo, que no puede darte nada en la ruta, sino solo en los puntos prefijados que son ocho. Ahí te pueden dar la comida o la bebida que tú quieras”, agrega Walter.

“Desde junio, casi todos los fines de semana hicimos entrenamiento de fondo y para simular el terreno corrimos en Cieneguilla y Pachacámac. Paralelamente participamos en noviembre en la maratón de Buenos Aires, que nos sirvió como preparación y logramos bajar las tres horas, que es algo que normalmente en el Perú solo lo logran los huancáinos. Lógicamente hemos cambiado el tipo de entrenamiento porque esto es mucho más de resistencia, no es velocidad”, dice López Albújar, un verdadero atleta que intenta inculcarle la pasión por el deporte a sus tres hijos y que se ha dado el lujo de competir en los Ironman de Brasil, Panamá, Canadá y hasta Malasia.

Si esto todavía le suena a juego, Alfredo asegura que no van solo a competir: “La idea es terminar el recorrido entre 36 a 40 horas, con ello estaríamos en el tercio superior y sería increíble como primera experiencia”.

Y mientras usted piensa que el martes se va volando, ellos seguirán corriendo, sin detenerse y celebrando el cumpleaños 41 de Alfredo. ¿Acaso creía que había otra manera de celebrarlo? Ni locos que fueran.

## Takano y López Albújar



# Correr para contarla