



CREANDO CAMINOS

ENTREVISTA A ELVIRA ENCINA

Elvira Encina, Profesora Nacional de Educación Física, corredora y entrenadora, es una de las fundadoras del grupo de corredores "Creando Caminos". En esta entrevista, nos cuenta su experiencia de lo profesional y desde lo personal.

¿Como te introducís en el tema de los entrenamientos y el mundo de las carreras de aventura?

- Soy Profesora Nacional de Educación Física; me recibí en INEF Romero Brest en 1998. Año en el que comencé a entrenar en la pista del Cenard a nivel amateur con Sergio Rogatky, mi entrenador durante casi tres años. Sergio y Eduardo Ferro (profesor de instituto) me contagiaron el amor por el atletismo y por eso, me fui introduciendo en el mundo de las carreras.

- ¿Cómo surge la idea de crear un grupo de corredores?

El grupo de corredores "Creando Caminos" surge como consecuencia de este paso personal por las pistas de Alto Rendimiento siendo una deportista "común" con ciertas condiciones y 28 años. Pensé... si alguien quiere correr para disfrutar el proceso del entrenamiento (que en general con perseverancia, paciencia y esfuerzo deriva en buenos resultados)... ¿adónde va?

Venía trabajando con running teams en empresas y quería formar un team en el cual, el entrenamiento físico, la preparación para alcanzar un objetivo en una carrera, viajar, disfrutar de un grupo de pertenencia, cuidar la calidad de vida, la salud e interactuar con el medio ambiente fueran conceptos presentes.

"Creando Caminos" es un grupo de entrenamiento para carreras de aventura y multidisciplinarias. Correr, bici y remo son las disciplinas que enseñamos; trabajo con un equipo de Profesores de Educación Física especializados. Realizamos una evaluación

general del corredor y lo incorporamos al nivel que consideramos adecuado, que puede ser: principiante, intermedio y avanzado.

Buscamos otorgarle a nuestros corredores las herramientas necesarias para que aprendan a cuidarse mediante un entrenamiento a conciencia, que involucra el trabajo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y equilibrio. El trabajo físico y las motivaciones personales se ven reforzadas por el vínculo socio-afectivo entre los corredores del team.

A medida que los corredores van superándose y adquieren más confianza en lo deportivo, los objetivos cambian. Cuando el compromiso y el esfuerzo se ven en el entrenamiento, los dirigimos hacia la competencia.

- ¿Qué tiempo le dedicás al deporte en tu vida cotidiana?

El deporte es parte de mi vida cotidiana, si bien, lo acomodo en función del trabajo, corro, remo, entreno bici y mínimo, dos veces por semana voy al gimnasio.

En lo personal, considero a las carreras como escenarios de superación personal en la vida. Crecimiento en acción, me gusta dar lo mejor de mí misma. Valoro el proceso y los caminos elegidos, sobre el resultado, si considero que di todo, estoy satisfecha y... sigo trabajando.

- ¿Que tipos de carrera te gusta correr y cuales fueron tus mas importantes?

Me gustan mucho las carreras de aventura y multidisciplinarias; me inclino hacia el deporte y

turismo aventura.

Las carreras que más me gustaron fueron: el "Desafío Ballenas" que se realizó en Península Valdéz en el 2006 y la "Jungle Expedición Race", en mayo del 2008 en Misiones.

En el 2008, elegí tres circuitos para correr: el "Campeonato de Carreras de Aventura", el circuito "YPF Cross" y "Merrell Adventure Race", son formatos variados en cuanto a geografía y terrenos, exigentes a nivel competitivo y los lugares son bellísimos. En febrero del 2009, vamos a estar en el Cruce de los Andes, junto a Claudia Palavecino, una corredora marplatense muy buena y una motivación para entrenar duro.

- ¿Realizás alguna actividad más aparte de correr carreras?

Busco compatibilizar mi participación como corredora y mi trabajo como entrenadora

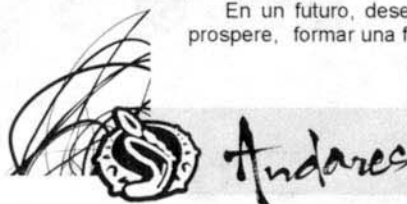
- ¿Que pensás hacer en un futuro deportivamente?

Deportivamente, aspiro a correr carreras de aventura internacionales. Me gustaría formar parte de equipos desafiantes tanto en lo deportivo como en lo mental y humano. Aprender más sobre la naturaleza y el trabajo en equipo en diferentes condiciones.

En lo personal, me ocupo de ser cada día mejor persona y profesional. De accionar con amor, dedicación y perseverancia. En mis ratos libres, leo, escucho música, charlo y tomo mates con amigos.

- ¿Que sueño como deportista y como persona, tenés?

En un futuro, deseo que Creando Caminos prospere, formar una familia, viajar y disfrutar de



mis afectos.

El movimiento, los libros y la naturaleza son mis mayores placeres, hoy.

- ¿Agradecimientos?

Agradezco a mi gente por confiar y acompañarme. A mis alumnos y corredores, a la familia Rivarola de Garmont que me apoyaron desde el primer momento, a Sebastián Tagle del Club de Corredores, a Gatorade y a Trek. También a las personas que forman parte del ámbito de las carreras; organizadores, colegas y corredores de teams amigos.