

# Olé

 **SportClub**

**SALUD**

## **TOMÁ ESTE CONSEJO**

**Hidratarnos es clave,  
sobre todo con altas  
temperaturas.**

**POR LAS SEDES**

## **¡Y SE ABRIÓ EL TELÓN!**

**Caamaño armó una  
muestra de Free Dance  
en un teatro de Pilar.**

**ADEMÁS:  
LIBROS,  
CARTELERIA,  
EVENTOS  
Y MAS...**

## **ESPECIAL**

**Pablo Elmassian  
es médico y socio  
de SportClub: unirá a  
pie el trayecto entre  
Buenos Aires y  
Montevideo por una  
causa solidaria.  
Conocé su historia  
motivadora.**

# **CORRER POR LA VIDA**



## Pablo Elmassian es médico y se entrena en la sede Palermo de SportClub: correrá 14 días distancias equivalentes a una maratón para unir Buenos Aires con Montevideo. Todo por una causa benéfica.

**P**ara correr diariamente una distancia equivalente a la de una maratón durante dos semanas consecutivas, hay que estar decidido. Y perseguir, convencido, una causa. Pues bien: eso mismo distingue al doctor Pablo Elmassian. El médico especialista en Infectología y director médico de FIDEC Armenia- es socio de SportClub y correrá del 2 al 16 de diciembre la carrera bautizada como "Avanzando juntos por el cuidado de la salud en Armenia". Paso a paso que podrá seguirse vía redes en @pablo\_elma.

En ella, Elmassian unirá los 600 kilómetros que separan a Buenos Aires de Montevideo, Uruguay, capital del pago grande del protagonista de una aventura que tiene, como principal objetivo, recaudar fondos para los programas que FIDEC Armenia desarrolla para la salud de su población, incluyendo a los refugiados de Artsaj, quienes se encuentran exiliados a causa del conflicto con Azerbaiyán.

"El foco de la carrera es ese: colaborar con quienes están atravesando una crisis humanitaria importante y acompañarlos al verse forzosamente necesitados de escapar de sus hogares hacia Armenia, por la ocupación", le explicó Elmassian al **Suple Olé SportClub** mientras transita los

últimos días de trabajo a full antes de encarar este desafío propio. Que tuvo como base de sus trabajos de gimnasio a la sede Palermo de SportClub.

"En 2020 salió una posibilidad de correr una carrera benéfica en Armenia para acompañar a un hospital pediátrico que necesitaba insumos. Viajé, pero en mi escala en París arrancó la guerra. Estuve cuatro días en el aeropuerto y tuve que volverme porque la situación empeoraba. Ese proyecto quedó latente y ahora lo reflaté", admite.

**-Para correr 600 kilómetros en una sola carrera, aun con paradas, tenés que estar preparado. ¿Hace cuánto que te dedicás al running, Pablo?**

-En mi adolescencia empecé a buscar una práctica deportiva que me gustara. Probé con la bicicleta y con el pedestrismo, que me terminó enganchando. Lo hacía de forma recreativa, transitoria, hasta que a los 19 años me empecé a inscribir en carreras de calle, progresando en las distancias. A los 30 me animé a las media maratones y en 2007 arranqué con las 42K. Incluso pude participar de la Maratón de Chicago, que es una de las seis Majors. Más tarde, en 2018 completé los 320 km del lago Tahoe y en 2021, los 300 km de Buenos Aires a Rosario en cinco días.

**-¿Competías, o era solo por y para vos?**



EJERCITA EN LA SEDE PALERMO. SEGUNDO HOGAR.



## CALIDAD DE VIDA

# “COMBINÉ MI PASION POR CORRER CON FINES SOLIDARIOS”

**SIGUE** -Nunca lo hice con la intención de ganar, sino como instrumento de superación personal: es algo que me hace bien. Más tarde me dediqué a las carreras de ultra-trail, tanto en nuestro país como en el exterior. Y ahora combino mi pasión por correr con los fines solidarios.

**-Pero esto es totalmente diferente. ¿Cómo te preparaste? Porque son 600 kilómetros y requiere una logística diferente, ¿no?**

-Primero, a nivel preparación como ultramaratonista entiendo que el entrenamiento tiene que ser variado: no podés solo correr. Por eso complemento la actividad específica con la rutina del gimnasio para fortalecer la musculación: necesito tener todos los músculos con fuerza y resistencia para tolerar las exigencias. En este caso lo hago en SportClub. Y a eso le sumo bicicleta además trabajos específicos del running. Y si bien ejercito todo el año, específicamente fueron seis meses de dedicación para este desafío.

**-El descanso es una parte fundamental del entrenamiento, ¿cómo pensás tomarte ese tiempo de recuperación física en un desafío tan exigente?**

-El plan es hacer, en promedio, una mara-

**TENDRÁ QUE RECORRER ENTRE 30 Y 50 KM DIARIOS.**

**tecés de todo lo que necesitás? ¿Vas a tener un grupo de apoyo?**

-En mi caso, gestioné una carrera de autosuficiencia: correré con una mochila con mi bolsa de hidratación, alguna muda de ropa básica para poder cambiarme en los lugares donde esté parando, suplementos deportivos que necesito y el teléfono. Además, llevaré una cámara y algunos artefactos eléctricos mínimos, como cargador de celular y enchufes. La idea es que en cada lugar pueda comer, descansar, dormir y al día siguiente volver a la ruta...

**-¿Cómo lo tomó la familia?**

-Si bien está acostumbrada, porque he participado en muchas ultramaratonas en las que he tenido que viajar, ellos siempre me acompañaron y son un sostén de apoyo, de compañía y comprensión. Son mi pilar fundamental para poder llevar adelante esta actividad.

tón por día, que son 42 km. Obviamente, como no tenemos lugares que estén exactamente separados por esa distancia, habrá tramos de 38 kilómetros y otros de 50 para compensar. Pero el plan es ir parando en alojamientos, como campings.

**-¿Y cómo te abas-**

## RESULTADOS “TENDENCIA BENEFICIOSA”

**El doctor Elmassian también señaló por qué el furor por la actividad física es tan bueno. “Impacta favorablemente en todos los factores de riesgo”, especificó.**

Pablo Elmassian, en su rol de médico, también se refirió al impacto que ha tenido el boom de la actividad física, destacando por qué es una grata noticia. “Hay una tendencia hacia la práctica de diferentes deportes, lo cual es muy beneficioso. Como médicos, recalamos la importancia de prestarles atención a los hábitos de vida saludable: por allí pasa la pre-

venición de muchísimas afecciones de salud”, destacó el doctor. No sin especificar por qué es beneficioso ejercitar.

“La actividad física en distintas variantes -pueden ser el caminar, el ciclismo o ir al gimnasio- genera una satisfacción. Y eso impacta favorablemente en todos los factores de riesgo cardiovascular a largo plazo y reduce los valores de presión arterial y el sobrepeso, combatiendo el sedentarismo. Y trabajando sobre esos aspectos, también reducimos el riesgo de evolución a la diabetes”, completó su mirada el especialista.

## EL DESAFÍO

**“SERÁ UNA CARRERA DE AUTOSUFICIENCIA: CORRERÉ CON UNA MOCHILA CON MI BOLSA DE HIDRATACIÓN, UNA MUDA DE ROPA, MI TELEFONO Y SUPLEMENTOS DEPORTIVOS”.**



## ENSEÑANZA

**“A LOS 19 AÑOS EMPECÉ CON LAS CARRERAS DE CALLE Y FUI AVANZANDO: EN 2014 ESTUVE EN LA MAJOR DE CHICAGO”.**

