

## #SOYRUNNER

# Carolina Gutiérrez

## “Me encanta el boom del running”

La bella periodista es amante del deporte. Partió como atleta en el colegio y con el paso del tiempo ha ido experimentando con cada disciplina que le ha parecido entretenida de probar. TRX, nado y bicicleta son algunos de sus deportes preferidos. “Me gusta mucho investigar deportes nuevos y tomarlos como desafíos”.

Dueña de una figura envidiable, Carolina Gutiérrez reconoce que es una amante del deporte. La periodista de espectáculos de Chilevisión Noticias partió su vida como deportista en el colegio, donde destacó en la selección de atletismo como velocista. Si bien no siguió practicándolo una vez terminó el colegio, jamás se alejó del deporte.

Hoy no sólo cambió los 100 metros por corridas de 5 y 10k, sino que además se volvió adicta a la práctica de distintas disciplinas.

### ¿Siempre fuiste deportista?

Siempre fui deportista y busqué una disciplina que se acomodara a lo que a mí me gustaba hacer, pero me di cuenta que no encajaba en cualquier deporte que fuera colectivo. Por ejemplo en básquetbol era suficientemente alta pero muy delgada y al final me pasaban por encima y terminaba siendo una frustración. Después intenté con el vóleybol también pero no soy muy elástica... hasta que encontré que el atletismo era algo que me acomodaba, que era un deporte donde necesitas tener disciplina constante, ser ordenada con el sueño y un montón de otras cosas, porque la exigencia de los 100 metros es mucha, así que encontré que era un deporte que me acomodaba perfectamente y lo practiqué por mucho tiempo. Nunca fui fondista, pero sí velocista. Era de la selección de atletismo del colegio y siempre corrí 100 metros, aunque con el paso del tiempo comencé a hacer fondo de a poco.

### ¿Y después del colegio seguiste?

Después del colegio era muy difícil que corriera y en la calle se habría visto un poco ridículo correr 100 metros. Pero siempre seguí ligada al deporte... me gusta mucho nadar e investigar deportes nuevos y tomarlos como desafíos nuevos.

### ¿Por ese amor por correr nació tu afición por el running?

Claro, pero al principio fue difícil porque como nunca fui fondo, tuve que

empezar a entrenar mi cuerpo para correr más distancia y tener la resistencia para eso. Empecé con 5 kilómetros y me di cuenta que no era tan difícil, que en realidad era un gran desafío hacer 5k en media hora y que era cosa de entrenarme y mentalizarme. Y mi cuerpo cambió su metabolismo, la resistencia y tu cabeza también cambia... te pones menos ansiosa, más pausada.

Y bueno, partí con 5k y ahora voy en 10K, pero creo que ahí me voy a quedar porque running no es el único deporte que hago.

### ¿Corres todos los días?

No, porque trato de probar distintas disciplinas y hacer como una rutina.

### ¿Vas todos los días al gimnasio?

Trato, aunque creo que el cuerpo también necesita descansar e ir todos los días es un poco mucho. Pero sí trato de ir la mayor cantidad de veces que sienta que soy capaz de hacer una rutina completa y no terminar muerta, jajajá.

### ¿Cómo es un día de entrenamiento?

Trato de combinar disciplinas, por ejemplo TRX con spinning, TRX con trote, TRX con el nado... y así. Y como no tengo la presión de una competencia, hago deportes que me permitan despejar mi cabeza, que me mantengan menos ansiosa, que sienta que voy a dormir increíble y que me van a mantener en un buen estado físico. Por ejemplo, estuve en Hawai hace poco e hice surf, sólo gracias a que tengo una buena condición física.

### ¿Cuál es tu lugar preferido para correr?

Prefiero correr en el gimnasio por una cuestión de que puedes sincronizar bien los tiempos, por seguridad, por una cuestión de menos impacto en las rodillas... lo que pasa es que ni las calles ni los parques están hechos para que uno pueda correr con seguridad. Al aire libre lo hago más cuando participo en corridas.

### ¿Prefieres entrenar en la mañana o en la noche?

Me gustan los horarios bien extremos. O bien temprano como para salir bien energizada para el resto del día, o tarde para llegar a desplomarme en la cama y dormir como los dioses.

### ¿Te gusta correr en silencio o con música?

Cuando corro me encanta escuchar música todo el tiempo.

### ¿Qué tipo de música?

Uff de todo, jajajá. Desde Guns n' Roses hasta a Adele... va a depender del día y de cómo me sorprenda el iPod shuffle.

### ¿Qué te parece el boom que ha experimentado el running?

Me encanta el boom del running y el de la bicicleta. Encuentro que si la gente, que no tiene la posibilidad de ir a un gimnasio, lo puede hacer al aire libre y enseña a las personas a convivir con el deporte urbano, encuentro que es puro ganar.

### ¿Sigues algún plan alimenticio muy estricto?

No, jajajá por ejemplo algo que yo jamás podría dejar de hacer es tomar desayuno. Para mí el desayuno es una gran comida y un gran festín porque no como de noche, entonces pasa mucho rato, así que me gusta desayunar como Dios manda... con huevos, fruta, leche... en general no me cuidó nada. O sea, prefiero la cerveza al agua, si a mí me dejaban traer una cerveza al gimnasio, lo haría, jajajá.

### ¿Tienes alguna debilidad?

Soy súper chancha y me encantan los sandwich. Soy feliz si me invitan a la Fuente Alemana o a comer un completo a cualquier parte. Me encanta comer y lo hago cuando tengo ganas.



LAVINIA PAZ PÉREZ  
@Lavi



### Calendario

#### • Domingo 20 de octubre.

-Corrida McDonald's 5K (mujeres). Las Condes, Santiago.  
-Corrida Centenario Lastarria. Providencia, Santiago.

#### • Viernes 25 de octubre.

-Milla Estadio Nacional IND. Ñuñoa, Santiago.

#### • Sábado 26 de octubre.

-Suzuki Climbing Tour. Lo Barnechea, Santiago.  
-K42 Rapa Nui Isla de Pascua.  
-Perro Running (mascotas), Viña del Mar.  
-Corrida Nocturna Maipú Feliz. Maipú, Santiago.  
-Corrida familiar 53º Aniversario Santa Adriana. Lo Espejo, Santiago.

#### • Domingo 27 de octubre.

-Brooks Body & Soul (mujeres). Lo Barnechea, Santiago.  
-Corrida Deporte Azul. Providencia, Santiago.  
-Circuito Red Running Caja 18, Valparaíso.  
-Corrida de los Vegetales. La Cisterna, Santiago.  
-Corrida Familiar CBVM Viña del Mar.  
-Corrida Familiar Solidaria Duoc UC - Caritas. San Bernardo, Santiago.



Escanea el código QR  
para participar



### Urbanatlón 2013: gana cuatro inscripciones para la inédita carrera

Día a día, miles de deportistas se encuentran con diferentes barreras mientras corren en la ciudad, las cuales deben atravesar para continuar su trayecto poniendo a prueba su habilidad, creatividad y rapidez. Con esta premisa y para sorprender a los atletas más osados nace "Urbanatlón Santiago 2013", carrera de múltiples obstáculos que se llevará a cabo el próximo 10 de noviembre, por primera vez en Chile y en plena ciudad de Santiago. Si eres deportista y quieres ser parte de este evento te regalamos cuatro inscripciones.

¿Cómo? haciéndote seguidor de El Gráfico Chile en Facebook y comentando al pie de esta nota. / GENTILEZA