FUNDAMENTOS

En sus orígenes, la especie humana desarrolló su existencia en el medio natural, recorriendo grandes distancias en busca de comida y abrigo. Correr es uno de los deportes más antiguos practicados por el hombre, ya que le era necesario para alcanzar sus presas de caza o para huir de sus depredadores.

Hoy, las carreras de montaña renuevan la relación de las personas con la naturaleza y con el sentimiento de libertad. En ellas, una de las claves de éxito es la capacidad de adaptación del corredor al medio, en un constante descubrir.

El ámbito agreste en el que se desarrollan, que incluye dificultades del terreno como pendientes, arroyos, pedreros, nieve y barro y el clima variante y en ocasiones extremo, hacen la diferencia con otro tipo de carreras como las maratones. Los corredores vienen del atletismo, del esquí de travesía, del andinismo.

Si bien a nivel mundial se están celebrando carreras de montaña, con continuidad y en crecimiento, hace ya 20 años, hay antecedentes de este tipo de competición desde principios del siglo pasado. Encontramos ejemplos en España en 1918, con la "Marcha de los Tres Refugios"; entre 1923 y 1925 la "Copa de Hierro"; en los años ´50 las marcas de velocidad o "rallies" de autosuficiencia en Cataluña.

El auge de las competencias de montaña a partir de la década del '80, dio origen en 1996 al concepto de "trail running", utilizado por primera vez en Inglaterra y adoptado más tarde en todo el mundo. Las denominadas "trail" son pruebas de resistencia física y mental, que requieren de entrenamiento y estrategia.

La Cordillera de los Andes es un lugar ideal para este tipo de competencias. Escenario perfecto para aplicar varios de los significados del vocablo "trail": puede trazarse un "itinerario natural" por el que se deja "huella" sobre nieve, tierra o ceniza; en ocasiones recorriendo la "senda" y en otras "siguiendo la pista".

Para impulsar la práctica de este deporte, los días 23 y 24 de febrero de 2013 tendrá lugar la VIII edición de 4 REFUGIOS en San Carlos de Bariloche. Es una carrera de trekking de montaña, de estrategia y aventura, que recorre alrededor de 80km de distancia, sorteando

aproximadamente 4.000m de desnivel, en dos días de competencia con descanso nocturno.

Un desafiante reto deportivo cuyo recorrido por los bosques andino patagónicos del Parque Nacional Nahuel Huapi es fascinante, debido a la deslumbrante belleza, maravillosos espejos de agua, altas cumbres donde se puede sentir y disfrutar la inmensidad, picos nevados con vista a los cerros más emblemáticos como Tronador y Lanín en Argentina, Osorno y Puntiagudo en Chile.

Y por sobre todo lo mencionado, la característica fundamental que hace a esta competencia única en su tipo, es que en su trayectoria une a cuatro de los más renombrados refugios de montaña del país: Frey (en Laguna Toncek), San Martín (en Lago Jakob), Manfredo Segre (en Laguna Negra) y López (en Co. López). Son parte de una red de trece refugios, la más importante de Sudamérica, que el Club Andino Bariloche construyó y opera.

Algunos cuentan con refugieros (montañistas a cargo) y ofrecen alojamiento, comidas, uso de cocina, lugar para pernoctar o acampar. Hay otros más básicos que sirven como vivac, sin personal ni servicios. En todos los casos, los refugios brindan amparo a quienes realizan actividades de montaña, ya sean ascensos o travesías. A la mayoría de ellos sólo se accede a pie y, a algunos, a caballo. De la misma forma, se transporta mercadería, materiales, combustibles, etc.

La competencia 4 REFUGIOS se inició en 2006, y fue la iniciativa de un grupo de socios que soñó con que Bariloche tuviese una carrera de aventura de primer nivel en todos los aspectos. Desde entonces, cada año en forma ininterrumpida, es organizada por la Subcomisión de Carreras de Aventura del Club Andino Bariloche. De esta forma, cumplen con el objeto social del Club Andino de "promover, propiciar y difundir el conocimiento de la montaña bajo todos sus aspectos y la práctica de los deportes vinculados a la misma", "organizar pruebas, campeonatos, concursos, competencias y actividades recreativas de montaña y aquellas preparatorias y complementarias de las mismas" (Artículo 4° Inc. b del Estatuto Social).

En cada edición se despliega un gran número de personas encargadas de variadas tareas. Es una actividad que muchas veces el corredor no puede observar, pero que hacen a su beneficio y al éxito de la carrera: controles, cerradores, Comisión de Auxilio y voluntarios que apoyan incondicionalmente.

El Director General de la Carrera es la autoridad máxima durante la competencia. Se reserva los derechos de postergar, cancelar, realizar cambios en el trayecto original por razones de seguridad o de mal tiempo en cualquier momento, e incluso de suspender la prueba.

También tiene atribuciones para imponer penalidades y hasta retirar de la carrera a cualquier competidor que no cumpla con el reglamento o afecte el desenvolvimiento de la misma, de la organización, o de la seguridad de sus integrantes o de terceros, o presente actitudes antideportivas, agresivas, contaminantes o destructivas.

La última frase refleja el espíritu de la carrera, donde lo más importante es el cuidado de las personas y del medio ambiente. Entre las cosas que se les solicita a los corredores está que traten de no salirse de la senda para preservar la naturaleza, que no tiren envoltorios, que si encuentran alguno en su camino lo junten, y que respeten a los mochileros que crucen en las sendas, pidiendo permiso y agradeciendo el paso.

En cuanto a las responsabilidades individuales de los participantes, cada uno debe ser responsable de su propio desempeño, juzgando por sí mismo si debe o puede seguir, excepto si el Médico Oficial o el Director de la Carrera deciden excluirlo de la competencia por razones de seguridad o de salud.

Para participar se exige un equipamiento obligatorio básico de seguridad que los corredores deben llevar durante toda la carrera. Incluye el equipamiento personal (saco vivac o manta de supervivencia, mochila, radio VHF, linterna frontal, silbato, casco, brújula, entre otras cosas); el equipamiento entregado por la organización (pasaporte, detalle de recorrido y mapa, pechera); un botiquín individual y uno por equipo, para todas las categorías.

La competencia inicia el primer día con la Largada desde la Plaza Catalina Reynal, en la Base del Cerro Catedral, hacia la picada (senda) que llevará al refugio Frey.

El refugio Emilio Frey, inaugurado en 1957, es uno de los más pintorescos. Está ubicado al pie de la aguja Frey, rodeado de torres y agujas de roca granodiorítica del Co. Catedral, a 1740m sobre el nivel del mar.

Después de haber ingresado al refugio, se asciende a Laguna Schmoll y a Cancha de Fútbol sobre el filo del Catedral. Se desciende al valle del Rucaco,

ascendiendo luego al filo del Cerro Brecha Negra para llegar al refugio San Martín.

El refugio Gral. San Martín, inaugurado en 1952, se encuentra ubicado a 1564m sobre el nivel del mar, sobre la margen izquierda del Lago Jakob, próximo a la hermosísima Laguna Témpanos, que debe su nombre a los bloques de hielo flotante que pueden verse en ella durante los primeros meses del verano, y con vista al Co. Cuernos del Diablo.

Desde el refugio se desciende por la senda hacia el Tambo; una vez que se llega al camino de tierra se continúa por el mismo hacia el Oeste hasta Colonia Suiza, en donde se encuentra la Llegada.

Los corredores no reciben asistencia ni reaprovisionamiento durante todo el recorrido, con la excepción del lugar de pernocte, donde se suspenden los tiempos de competencia. Es obligatorio para todos los corredores pernoctar en el área prevista por la Organización.

El segundo día larga desde Colonia Suiza, por ruta hasta el acceso a la senda que lleva al Refugio López sobre el arroyo homónimo.

El refugio López está ubicado a 1636msnm, en una posición privilegiada que ofrece una de las vistas panorámicas más hermosa del lago Nahuel Huapi. Fue reinaugurado en 1959, luego de que el construido en 1933 perdiera estabilidad.

Desde el refugio se continúa hasta el filo del mismo cerro pasando por La Hoya; se desciende hacia el valle del nacimiento del Arroyo Goye para dirigirse luego al filo del Co. Bailley Willys; desde allí se desciende a Laguna Negra ingresando al refugio Manfredo Segre.

El Manfredo Segre, debe su nombre a un italiano enamorado de las montañas rionegrinas que dejó un legado destinado a su construcción, inaugurado en la temporada 1969/70. Está ubicado a 1650msnm, a orillas de la Laguna Negra, rodeado de los cerros Negro, Gordo, Bailley Willys, Manolo y Marino, montañas de roca oscura.

Finalmente, se desciende por la senda normal para terminar en el Fundo de Colonia Suiza donde está la Llegada.

Para otorgar a la competencia un condimento de estrategia muy valorado en este tipo de eventos, cada día de carrera se fijan Puestos de Control (PC) Bonus

opcionales, en lugares "especiales" por su belleza y ubicación. Están indicados en los mapas que entrega la Organización, de los que surge la ubicación, distancia y desnivel de cada PC Bonus respecto del recorrido clásico. Quien acredite haber pasado por uno o varios de ellos, tendrá a su favor bonificaciones en minutos predeterminadas por la Organización. Dichas bonificaciones implican un premio para el corredor, si se llega a velocidad promedio sin perder el rumbo al PC Bonus.

Con el fin de permitir que los corredores puedan diseñar su estrategia con la debida antelación, los PC Bonus son informados por la Organización quince días antes de la carrera, e indican tiempos estimados promedio y minutos de bonificación. Por lo tanto, cada corredor podrá elegir los PC Bonus que quiera, debiendo ponderar tanto su ubicación como la velocidad de su paso y la energía que le llevará encontrarlo.

Finaliza la jornada con una cena típica de montaña con cerveza tirada artesanal barilochense, para la entrega de premios y sorteos.

Existen distintas Categorías en las que pueden inscribirse los deportistas mayores de 18 años: Caballeros Libre (19 a 30 años), Open (31 a 40), Senior (41 a 50) y Master (51 o más); Damas Open (hasta 40 años) y Senior (41 o más); Equipos Caballeros, Damas, Mixtos y Plus 90 (entre ambos corredores deben sumar más de 90 años).

Para los deportistas menores hay Categorías Promocionales: Equipos Juveniles (de 15 a 18 años acompañados con un mayor y con autorización firmada por sus padres); Equipos de Padres e Hijos (sin limitación de edad).

En 2012, se incorporó una Categoría especial de la que participaron 60 chicos, la 4R-Kids. Consiste en un recorrido participativo, recreativo, no competitivo, de entre 600 y 2000m, según categoría y edad, para chicos de 4 a 14 años.

Una 4 REFUGIOS hecha a su medida, con arcos de salida/llegada, puestos de hidratación, obstáculos, representaciones gráficas reales de los cuatro refugios más emblemáticos del Parque Nacional Nahuel Huapi, medallas y sorpresa final.

Acompañados por Profesores de Educación Física y en un entorno familiar, los más chicos pueden vivir la experiencia diferente, divertida e inolvidable de correr una carrera profesional en miniatura, y aprender del amor por la naturaleza, el deporte y un estilo de vida sana.

Por fuera de las categorías competitivas, la organización brinda además otro espacio: salidas guiadas de reconocimiento de recorrido, ya sea para conocer, repasar o simplemente disfrutar. Están abiertas a la comunidad. Se hacen por segmentos de la traza.

Con respecto a los premios, una vez finalizada la competencia se confecciona una lista, la General, con los tiempos de todos los competidores, del primero al último. Los diez primeros de la lista General reciben premios en efectivo. Además, los ganadores de cada una de las categorías reciben como premio artículos deportivos y obsequios de los sponsors. También, hay reconocimientos especiales por conducta deportiva, mayor esfuerzo, etc.

Según el Dr. Jorge G. Garzarelli de la Universidad del Salvador, "Competir es un verbo que se asocia con muchos otros: sobrevivir, jugar, sentir placer, obtener poder, reconocer, reconocerse, descargar agresividad, canalizar déficit personales, crecer, etc. Pero dependerá de la forma positiva o no en que compitamos, que la competencia beneficiará nuestra vida. Como la competencia es una actividad integral, todo el sistema personal está en juego. No solo los "músculos" y "órganos" se benefician, sino que la psicología del hombre que compite también lo percibe, porque la competencia también es superación, valentía, sueño, fantasía".

En 4 REFUGIOS está todo dado para competir en forma positiva. Al respecto, se destaca una característica que la diferencia de otras competencias: la cultura de montaña se vivencia en plenitud. Obligatoriamente, todo participante debe prestar ayuda a otro que la necesite. El incumplimiento a esta regla significa una penalización.

Pero el espíritu de la carrera va más allá de las penalizaciones. Es camaradería. Un ejemplo de ello es lo sucedido en la categoría Equipos Mixtos en 2011. Los equipos conformados por Florencia Gorsch y Charly Galosi (Bariloche) y Soledad Seewald y Fernando Soria (Neuquén), decidieron llegar juntos los dos días de carrera y así ambos equipos compartieron el podio en su categoría. "Los dos equipos estábamos justos con el tiempo. Batallamos tanto que al final decidimos llegar juntos. Íbamos igual, así que surgió esa fraternidad de equipo", contó Galosi.

La calidez humana que caracteriza al evento no impide su calidad como prueba atlética, 4 REFUGIOS está catalogada como la carrera de "Trail Running" más exigente del circuito de aventura del país.

Eso atrae la participación de atletas de élite como el ultra maratonista Gustavo Reyes, número uno en Argentina y dentro de los 20 mejores corredores del mundo en la disciplina, Sergio Trecamán, Charly Galosi, Samuel Ayala, Nicolás Alfajeme, Ignacio di Lorenzo, Daniel Estefanía y el español Mikel Irastorza.

El alto nivel y exigencia de la competencia rionegrina, le ha permitido otorgar puntaje para la carrera de Trail Running más importante del mundo, el "Ultra-trail du Mont Blanc", que se desarrolla alrededor del Mont Blanc, recorriendo 168km con 9600m de desnivel por tres países: Francia, Italia y Suiza. Para la clasificación requiere de cinco puntos otorgados por carreras de aventura de características especiales en distintos lugares del globo, bajo estrictas exigencias. Una de ellas es 4 REFUGIOS.

Debido a eso los corredores llegan de todo el país y de Brasil, Chile, España, Estados Unidos, Francia y Uruguay.

En 2011, se duplicó la cantidad de corredores con respecto al 2010. Y en 2012, a pesar de la actividad volcánica, el número se incrementó a 350 inscriptos, completando el cupo máximo previsto por la organización.

Este éxito corona años de trabajo compartido, ya que además de la tarea que desarrolla el Club Andino, en donde durante meses hay mucha gente corriendo por y para la carrera, colaboran los Estados Nacional, Provincial y Municipal; Gendarmería, Parque Nacional Nahuel Huapi; Ministerio de Turismo, Agencia de Deportes y Policía de Río Negro; Municipalidad de San Carlos de Bariloche, Secretaría de Deportes Municipal e instituciones como Bomberos Voluntarios. Todos ellos hacen posible su realización.

Por otra parte, esto es posible debido al hecho de que cada año más sponsors, tanto locales como nacionales, confían en la carrera y asumen un fuerte compromiso con el deporte. Empresas de primer nivel, telefonía, gastronomía y bebidas, chocolaterías, hoteles, diseño y comunicación, medios gráficos, radiales, televisivos y digitales, aseguradoras, indumentaria técnica, servicios de emergencia, comercios varios, acompañan el evento.

En cada nueva edición, el EMPROTUR y Catedral Alta Patagonia son patrocinadores oficiales.

El éxito también es consecuencia de la energía que le imprimen los organizadores y a la vez, es motivo para continuar innovando.

Para la VIII edición agregarán una nueva Categoría: 2R, consistente en un trail de un día que recorre dos refugios, en lugar del Ultra Trail de dos jornadas y cuatro refugios. Los organizadores estiman que eso elevará el número de participantes a 500, como mínimo.

Están los que corren desde la primera edición, otros se van sumando a lo largo de los años, y algunos hacen el esfuerzo de acompañarla por lo menos una vez.

El numeroso público general, amigos y familia de corredores, que llegan a Bariloche para la ocasión, generan un interesante movimiento económico en la ciudad. Por ello, 4 REFUGIOS ha sido declarada de interés deportivo y municipal por el Concejo Municipal de la ciudad, Declaración D-10-1513.

Un festejo deportivo como éste no pasa desapercibido para los comunicadores. El evento es cubierto por los más importantes medios radiales, gráficos, televisivos y digitales locales, y por medios provinciales, nacionales e internacionales que se hacen presentes en el lugar, como el programa Argentina Xtreme (América Sports), el programa Desafíos (Direct TV / Cable Visión), Revista Al Borde, programa Sal de Aventura (Multicanal /Cable Visión), ESPN, al que se le sumó la cobertura de Espn Aventura (ESPN+), TyC Sports, Fox Sports, El Depornauta, Revista Aventura, Diario Olé, KMCero, Gente, Diario Río Negro.

Algunas ediciones han sido grabadas por cuatro cámaras en alta resolución, desde varios filos, valles y también desde el helicóptero Módena para armar un excelente material de difusión para futuros eventos y para registro personal de quienes realizaron la prueba.

Las imágenes del exigente desafío, de los refugios y de los paisajes en los que se desarrolla, recorren el planeta y colaboran con la promoción de un destino atrayente para diferentes públicos, tanto para el que le gusta el turismo tradicional, como para el apasionado por el turismo aventura, el turismo de los atletas dedicados al deporte y el de los enamorados de la cultura de montaña.

Los deportistas, al regresar a sus lugares de origen, también colaboran con la difusión ya que muchos son entrevistados por los medios en su lugar de residencia y porque comentan sus impresiones con otros deportistas y vecinos.

4 REFUGIOS es un desafío para todos los amantes del deporte de aventura. Imperdible para los que aún no lo hicieron. Inolvidable para quienes la corrieron.

Se desprende de los comentarios enviados por los corredores:

"La única carrera 100% de montaña". Gustavo Reyes.

"Espectacular por donde se lo mire: paisaje, camaradería, exigencia y excelente organización." Carlos Díaz.

"Fue un comentario generalizado la buena organización y como todos los detalles estaban cubiertos con profesionalismo. Sé que lo de Uds. es ad-honorem y con muchísimo esfuerzo y dedicación para que todos nosotros podamos disfrutar de una excelente carrera...Muchas gracias!!!!!". Andrei Bercic.

"Muchas gracias por la recibida a los súper rezagados!!!! A pesar de ser los últimos, me sentí tan ganadora como los punteros!!!". Agustina Gouzden.

"Ante todo, gracias por el mail...quería contarles que este mail no hace otra cosa que confirmar toda la calidez que sentimos en los días de la competencia, no queríamos dejar pasar el tiempo sin expresarles nuestro agradecimiento por la excelencia y el cariño con que trabajaron antes, durante y después de la carrera. Queríamos destacar algunos detalles que observamos en el tiempo que estuvimos entre ustedes que hace de ésta una gran carrera, por ejemplo la gran actitud de cada una de las chicas, corriendo de acá para allá para no dejar ningún detalle librado al azar, la sonrisa dibujada en su rostro … muchas gracias por la onda que le ponen a esta fiesta a la que da ganas de volver. Hemos corrido muchas carreras de aventura y siempre criticamos la frialdad con la que se trata a los corredores, acá hemos visto que se puede trabajar concentrado pero con buena onda... saludos de Esquel...". Jorge Eduardo Vázquez.

"Quisiera felicitarlos por la organización y por la forma en que me trataron durante toda la carrera, es de destacar el cumplimiento de horarios, reuniones, kit, comida, campamento. Recomendaré esta carrera y estaré nuevamente en la largada el próximo año, ya con más experiencia. Gracias". Carla Moliner.

"La verdad es que quedamos sorprendidos con la carrera en muchos sentidos. Primero por lo dura que fue, sobre todo el segundo día con la lluvia, pero por otra parte, por la belleza de los lugares que recorrimos. Como segundo punto, resaltamos la organización y la calidez que nos brindaron". Silvana Pueyo.

"En cuanto a la organización, debo decir que impresionó por el despliegue, me pareció realmente excelente en todo sentido". "La actitud en general fue muy buena: siempre sonrisas y excelente predisposición. Suelo ponerme nervioso en estas ocasiones, pero el ambiente fue tan familiar y amistoso que realmente lo disfruté relajado". Demian Yacussi.

"Predisposición y solvencia para encarar las situaciones fue lo que más pude apreciar. Cumplí 65 años en febrero, y parte de los festejos fue realizar esta carrera (y gracias a la gestión de Mercedes corrí con el número 65)". Luis René Menéndez.

Además del valor deportivo y de promoción turística de 4 REFUGIOS, hay que tener en cuenta que el fomento del deporte de aventura brinda, a futuro, la posibilidad de crear nuevos puestos de trabajo, con experiencia y capacitación en esta modalidad. Así lo entendieron los Diputados Nacionales, y por eso, 4 REFUGIOS integra las actividades que se mencionan como fundamento del proyecto 2478-D-2012, de autoría de Silvina García Larraburu, Hugo Castañón y Juan Salim, que dio origen a la aprobación en la Honorable Cámara de Diputados de la Nación, de la designación de Bariloche como Capital Nacional del Turismo Aventura.

Las Naciones Unidas consideran que "el deporte puede ser una fuerza económica importante, que proporcione empleo y contribuya al desarrollo local. También, es un punto clave y un gancho natural para la participación voluntaria. Además, la participación en actividades deportivas ayuda a preservar un entorno limpio y saludable."

Podemos afirmar que 4 REFUGIOS se inscribe en el tipo de competencias al que se refiere el Inciso f del Artículo 5° de la Ley Provincial de Deporte N° 2.038, que dice que es competencia del Estado velar porque los espectáculos deportivos constituyan una manifestación positiva de jerarquía moral y ética; porque las competencias deportivas procuren el mejoramiento de la técnica y de las normas o reglas aplicables; por la seguridad pública e individual y corrección en los espectáculos deportivos.

También se inscribe en los postulados de la Ley Nacional N° 20.655, que en su Artículo 1° dice que el Estado atenderá al deporte en sus diversas manifestaciones considerando como objeto fundamental:

a) La utilización del deporte como factor educativo coadyuvante a la formación integral del hombre.

b) La utilización del deporte como factor de la salud física y moral de la población.

c) El fomento de la práctica de competencias deportivas en procurar de alcanzar altos niveles de las mismas, asegurando que las representaciones del deporte argentino a nivel internacional sean la real expresión de la jerarquía cultural y deportiva del país.

Y en el Artículo 3° dice que a los efectos de la promoción de las actividades deportivas, el Estado deberá fomentar la intervención de deportistas en competiciones nacionales e internacionales, promover las competiciones en las distintas especialidades deportivas y velar por la seguridad y corrección de los espectáculos deportivos.

Fuentes:

Ley Nacional N° 20.655
Ley de la Provincia de Río Negro N° 2.038
Naciones Unidas. Deporte para el desarrollo y la paz. Objetivos del milenio. 2003.
www.4refugios.com
www.bariloche.com.ar/
www.cerrolopezbariloche.com.ar/
www.clubandino.org
www.colombiacorre.com.co/
www.fedme.es
www.maratonalpino.com/
www.patagonia-extrema.com.ar
www.refugiofrey.com/el-refugio/
www.refugiojakob.com.ar
www.refugiolagunanegra.com
www.senderospatagonia.com.ar
www.telam.com.ar/nota/29911/
www.trailrunargentina.com.ar
www1.rionegro.com.ar/viajes/lugar.php?id=59

Por ello:

Autor: Jorge Raúl Barragán.

Legislatura de la Provincia
de Río Negro

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO

D E C L A R A

Artículo 1°.- De interés deportivo, turístico y económico, la VIII edición de 4 REFUGIOS, carrera de trekking de montaña, de estrategia y aventura, que se realizará los días 23 y 24 de febrero de 2013 en San Carlos de Bariloche.

Artículo 2°.- De forma.