

# CERRO COLORADO | BHP

## “Con planificación se pueden hacer grandes cosas”

Tercero en su categoría finalizó el Administrador de Contrato de la empresa colaboradora Sodexo, Mario Sampaio, en la Namib Race, una de las competencias extremas más duras del orbe, con la que completa tres de las cuatro carreras que lleva a cabo la organización RacingThePlanet en los desiertos del mundo.



Doscientos cincuenta kilómetros en seis días, bajo condiciones extremas y contrarreloj no mermaron la pasión ni la perseverancia del Administrador de Contrato de Sodexo Mario Sampaio (brasileño, 62 años), quien finalizó tercero en la categoría 60-69 años y 71 en la clasificación general (de 128 competidores), en la Namib Race, competición organizada por RacingThePlanet en el desierto de Namibia, África, y que este año se desarrolló entre el 28 de abril y el 4 de mayo.

Su afición por el deporte partió hace siete años y es un ejemplo de cómo transformar un problema de salud en un desafío y en un incentivo que no solo le permitió mejorar su condición física, sino cambiar su estilo de vida. “Tenía sobrepeso y colesterol alto. Por recomendación médica, empecé a correr todos los días, regulé mi colesterol y bajé 15 kilos en un año. Así descubrí las competencias”, relata.

Namibia es su cuarta carrera en el desierto. Antes compitió en el Atacama Crossing (Chile, 2015), en la Gobi March (China, 2016) y en la Marathon des Sables (Perú, 2017), todas de características similares. “Namibia en particular es durísimo, con mucho viento, cargando tu mochila (12 kilos), soportando las altas temperaturas, sin poder bañarte, sin internet y donde la organización solo provee agua fría y caliente para beber y preparar la comida”, especifica Sampaio, quien agradece el aporte en equipamiento que le brindó Sodexo para esta competencia.

Una prueba que exige por lo menos un año de preparación, incluyendo la dieta y una rutina diaria de ejercicios en disciplinas como natación, bicicleta, pesas, trote y yoga. “La gente reclama mucho que no tiene tiempo para ejercitarse. Yo creo que con planificación se pueden hacer grandes cosas, pero tiene que ser paso a paso y con perseverancia”, destaca el profesional que trabaja hace 13 meses en Cerro Colorado y realizó todo su entrenamiento en el Gimnasio CMCC e Iquique.

Su motivación han sido siempre sus tres hijos: Patricia, Rafael y Mateus, a quienes prometió una medalla en cada competencia, pero también su valoración de la amistad y el contacto con la naturaleza. “Me gusta mucho correr, es una forma de entretenerme, pero también de pensar un poco la vida, hacer proyectos y, sobre todo, muchos amigos. Ahí, estando en esos lugares remotos, es que encuentras el valor de las cosas simples de la vida”, concluyó Mario Sampaio que, en Namibia, llegó a la meta en poco más de 49 horas, tiempo suficiente para planificar su próximo desafío.

