

Carla Dadomo

¿Qué es una ultra maratón?

Una ultra maratón es una carrera de larga distancia que supera los 42 km 195 metros.

Pero yo me quedo con más que eso, es como la vida misma, porque en esa carrera se pasa por todos los estados, te preparas, hay momentos de felicidad, momentos duros y momentos que hay que superar.

La ultra maratón es la vida misma.

¿Cuándo comenzaste a correr?

Mi primera carrera fue la 5 k de McDonald's en el año 2011. Termine diciendo: "esto no es para mí, yo no corro más". No sabía de la existencia de carreras más largas.

¿Qué te motivó a participar de las ultra maratones?

Yo comencé el deporte por un tema de salud, tenía presión alta desde muy chica, entonces comencé a practicar deporte y lo que más me gustaba era correr. Yo nací en el campo en un viñedo en Empalme Olmos y me gustaba corretear entre las viñas y fue después que comencé a tener resistencia en la carrera y me pregunté ¿Qué se sentirá correr un 5 k? Y ahí hice mi primera carrera de 5 K de McDonald's.

¿En qué se basa la dieta de una corredora?

Somos muy estrictos con la comida, vamos a la nutricionista, comemos frutas,

Entrevista a la ultra maratonista, Carla Dadomo, realizada por alumnos de 4° año B de la Escuela de Tiempo Completo N° 213 Villa Jardines de Pando.



verduras, mucha proteína, huevos y carne.

Sabemos que trabajas y que corres por hobby ¿Cuándo entrenas y en que consiste tu entrenamiento?

Entreno corriendo en la ruta de mañana muy temprano o muy tarde porque durante el día trabajo. El entrenamiento consiste en correr mínimo 10 km o más y en realizar ejercicios de funcional.

Tenes el Récord nacional y sudamericano por participar en la carrera de 6 días y realizar un total de 690 km. ¿Cuál es tu estrategia para resistir tantos kilómetros?

La estrategia la fui armando durante el recorrido, porque lo máximo que había corrido hasta ese momento eran 48 hs, entonces para mí era todo desconocido lo que se venía. La idea fue hacer 100 km por día, pero soy muy flexible al plan que me armo; al ser una carrera tan larga a veces llueve, hace frío, hace calor, entonces lo que tenemos pensado lo tenemos que modificar. La idea era comer, descansar cuando el cuerpo pidiera descanso y tratar de hacer 100 km por día.

¿Qué sentiste al participar en el Mundial de Francia representando a Uruguay en el 2019?

La verdad que fue una experiencia inolvidable, cuando me llaman para avisarme que estaba seleccionada para el Mundial, yo no lo podía creer, fuimos 4 mujeres y 4 hombres, y estar representando a tu país es maravilloso. De estar corriendo entre los viñedos a participar en Francia con los mejores del mundo, es una experiencia inolvidable.

