

PILAR TELLERÍA “SI PODÉS SOÑARLO, PODÉS HACERLO”

by Yamila Castillo Martínez - jueves, abril 27, 2023

<http://colectivodale.org/pilar-telleria-si-podes-sonarlo-podes-hacerlo/>

La nadadora argentina de 19 años, Pilar Tellería quien vive en Ituzaingó cruzó el Río de la Plata, 45km. de brazadas, **en un tiempo récord de 12 horas, 18 minutos y 40 segundos**, convirtiéndose así en la deportista más joven en lograrlo en la disciplina aguas abiertas.

El punto de partida fue la costa de Colonia de Sacramento, Uruguay hasta Punta Lara, Ensenada (La Plata), en el marco del certamen de Open Water Argentina y estuvo acompañada por una Guardia de la Cruz Roja con médicos y guardavidas.

Te invitamos a conocer un poco más de su historia, cómo se preparó física y mentalmente para cumplir el sueño que anhelaba desde los 15 años, la importancia del acompañamiento de la familia y amistades y cuáles son sus próximos desafíos.

1 ¿Cómo fueron tus inicios y por qué la natación y no otro deporte, qué es para vos?

Desde muy chiquita mis papás me llevaron a Natación y la verdad no me gustó para nada, de hecho le tenía miedo, probé varios deportes pero no había ninguno que me convenciera y recién a los 11 empecé natación en el Club de barrio CAVA (en Ituzaingó) donde iba mi hermano y se ve que por el grupo, el profesor le tomé el gusto a esta disciplina. Tuve algunas competencias y a los 14 probé por primera vez Aguas Abiertas y fue una locura que me encantó y así empezó todo.

Elijo la natación por encima de otros deportes porque ninguna otra actividad hace que pueda encontrarme conmigo misma y pueda tener tanta paz, sentirme tan bien y conectarme no sólo conmigo sino con la naturaleza. Creo que es por eso, por la conexión con todo y por la tranquilidad que me da. La defino como: **Mi lugar**, porque cuando estoy mal, media bajoneada y voy a la pileta, siento paz y soy yo plenamente, es mi lugar seguro.

2 ¿Cómo es el apoyo y acompañamiento de tu familia y amistades?

La verdad sin mi familia y amistades esto sería imposible, al no ser un deporte en equipo es muchísimo entrenamiento y la mayoría de las veces lo hago bastante sola. Mi familia me banca llevándome a todos lados, está incondicionalmente, mi entrenador está siempre y mis amigos entienden que un viernes a la noche no puedo salir porque el sábado a primera hora entreno pero sí nos juntamos a almorzar, a merendar y le buscamos la vuelta, me comprenden mucho.

3 ¿Cómo fue prepararse física y mentalmente para este objetivo?

Me encanta entrenar, es una de las cosas que más disfruto, es lo que siempre quise prepararme para el alto rendimiento, hacer gimnasio, pileta, salir a correr, más allá de que hubo y hay momentos difíciles, como en todos los ámbitos de la vida, en los que por ahí un día te duele todo y no querés saber más nada, no renuncio a lo que realmente quiero. Y en cuanto a lo mental nunca había tenido una psicóloga deportiva, ni psicóloga y junto a la meditación fue todo muy nuevo pero es algo que me gustó mucho. Es una nueva forma de mirar la vida, aparte del entrenamiento y las herramientas que me quedan porque las aplico en mi día a día.

4 Al día de hoy, ¿Qué sensaciones puedes compartir luego de haber cruzado el Río de la Plata, cumplir tu sueño y esperabas la repercusión que tuvo?

La sensación es increíble y de a poco sigo cayendo a la realidad. Ahora estoy un poco más consciente de este logro, para mí es una locura. No esperaba para nada toda la repercusión que tuvo y la emoción y todo lo vivido en las redes sociales. Claro que una lo desea pero no pensé de esta manera así que sigue siendo super emocionante. El ver las notas, los mensajes y comentarios de gente con muchísima buena onda alegrándose por lo que hice aunque no me conocieran, eso me pareció muy sorprendente. Cada vez que lo pienso me emociona y me hace muy feliz.

5 ¿Qué significó no sólo cumplir una meta personal sino haber superado el récord de Lautaro Lasgna, el nadador más joven en cruzar el Río de La Plata en 2013 con un tiempo de 14 horas?

Haberme convertido en la persona más joven significaba muchísimo en un primer momento, a los 15 años desde el lado más competitivo y estaba esa idea presente de romper un récord pero desconociendo todo lo que significa realmente cruzar el Río de la Plata. De hecho en mi primer intento, que fue el año pasado,

hasta ahí la verdad no había entendido lo que había detrás, lo que tiene para enseñar y ofrecer el río, creo que también por eso no lo pude cruzar. Así que el récord termina siendo lo de menos, no le quito importancia pero analizo el logro de una manera integral. Para cruzar el río tenes que aprender un montón de cosas y ahí entra en juego el rol clave de la psicóloga deportiva, la psicóloga tradicional, la meditación y todo lo que hice para lograr esto. Hoy, haberlo cruzado significa más que el récord, me quedo con el aprendizaje, la conexión con la gente que quiero y la que me acompañó y con el récord la verdad me quedo que le cumplí el sueño a la Pilar de 15 años y que estaba tan emocionada por ser la más joven.

6 ¿Cómo vienen los entrenamientos y cómo sigue tu 2023?

Ahora estoy volviendo a los entrenamientos más intensos. Lunes, miércoles y viernes hago gimnasio y pileta por la mañana y la tarde. Los martes y jueves salgo a correr por la mañana que es algo nuevo que estamos implementando y me gusta bastante, es un buen estímulo y le sumo dos turnos de pileta. Todos los sábados nado y a veces salgo a correr así que esa es mi rutina luego del cruce, es como que estoy volviendo a empezar para todo lo que se viene.

Ya estamos preparándonos para la próxima temporada de aguas abiertas, esta ya cerró. La idea es hacer la Maratón carrera Santa Fe Coronda que se va a realizar en noviembre, es una carrera que forma parte del circuito mundial y de hacerla sería de manera amateur para empezar a tener experiencia, entrar al circuito y en algún futuro poder ganarlo pero es ir de a poco, este ya es un camino más largo. Eso es lo que se viene y por eso también continuamos con la búsqueda de sponsors que pese a la difusión que tuvo mi logro todavía no llegó ninguno nuevo así que si bien apuntamos y entrenamos para esta carrera también necesitamos conseguir apoyo económico, ese es otro objetivo de este año.

7 ¿Siendo mujer cómo es la práctica deportiva, sufriste alguna vez algún tipo de discriminación?

Tengo la suerte de decir que no, jamás lo sentí ni directa o indirectamente, siempre estuve rodeada de personas muy buenas tanto en el Club CAVA donde estuve y hace dos años desde el Centro Argentino de Excelencia Deportiva CENARED en Ituzaingó siempre me acompañaron y acompañan con respeto tanto varones como mujeres, el trato es por igual.

8 ¿Un mensaje que quieras darle a quienes tengan sueños pero por alguna razón no se animan o tienen dudas?

Los sueños están para cumplirse. Cuando una persona quiere o siente algo al nivel de decir ‘**Este es mi sueño**’ por algo es y no sólo por el hecho de lograrlo sino por todo lo que te va a enseñar el camino. Es muy necesario, una enseñanza que tenes que tener y por algo lo sentís y ahí está la clave de que lo podes hacer. Si podes soñarlo, podes hacerlo. Igualmente hay que estar dispuesta y dispuesto, implica mucho trabajo, esfuerzo, es una decisión enorme, puede ser que en el primer intento no salga y hay que saber manejar esa frustración también. En mi caso, intenté cruzar el Río de La Plata una vez y no se me dio y en la segunda lo logré, entonces es estar seguros de que con perseverancia, entrenamiento o práctica dependiendo el sueño que cada persona tenga, se puede lograr. Te puede llevar más o menos tiempo pero jamás hay que compararse, bajonearse ni detenerse porque creo que ir camino a cumplir un sueño es lo más hermoso que le puede pasar a una persona en su vida.

Hazañas inéditas

Así como Pilar marcó un hito histórico producto del deseo, empuje, trabajo y disciplina. En 1923 **Lilian Harrison**, nadadora nacida en Argentina y criada en Gran Bretaña, hizo lo propio por constante entrenamiento y voluntad y se convirtió en la primera persona en cruzar nadando el Río de la Plata, el río más ancho del mundo, en un tiempo de 24 horas y 19 minutos, en un contexto totalmente distinto sin espacios para las mujeres, quienes hasta 1926 no tenían derechos políticos, apenas derechos civiles, donde una vez que se casaban el patrimonio era administrado por los maridos, tampoco podían firmar contratos ni elegir estudiar o trabajar y mucho menos practicar un deporte.

Fue ella la precursora de la difusión de la natación en Sudamérica, quien abrió el camino en el ámbito deportivo logrando récord femenino mundial de permanencia en el agua y luego del cruce del Río de la Plata se embarcó en un nuevo sueño: Cruzar el Canal de la Mancha, aventura que intentó cuatro veces pero no lo logró. Tiempo después decidió formar una familia lo que la alejó de su pasión deportiva con 24 años y como lo exigía la época debió dejar su profesión para abocarse a tareas del hogar.

Pilar Tellería al igual que Lilian Harrison fueron pioneras y destacadas en lograr hazañas inéditas pero el condimento especial es que, aunque sean contextos históricos diferentes, a las dos las experiencias une la misma pasión deportiva y la lucha por perseguir sus sueños. Ojalá el efecto sea multiplicador y cada vez más mujeres se animen a luchar contra prejuicios, perseguir sus sueños y a seguir haciendo historia.