



PRENSA LIBRE

No. 885

Guatemala, 1 de agosto
de 2021

Foto: Cortesía de Miguel Sagastume

Trotamundos sin límite

Ultramaratonista Miguel Sagastume ha recorrido desiertos, estepas, planicies: desafíos de cientos de kilómetros en los cuales resulta clave tener objetivos claros. PÁG. 8



Miguel Sagastume Aventurarse en uno mismo

♦ Por Alejandro Ortiz López

Ser padre de familia y empresario no ha impedido que Miguel Sagastume se nombre a la vez como un aventurero extremo y soñador imparable. Llegó a esa conclusión casi ocho años después de incursionar en deportes de alto rendimiento en los puntos naturales más agrestes y remotos del planeta. Participó en tres ultramaratonos de la serie 4 Deserts, donde los deportistas recorren 250 km en cada evento. De esa cuenta, Sagastume ha atravesado —en solitario— los desiertos de Atacama, en Chile; de Gobi, entre China y Mongolia, y el de Namibia. También efectuó otra ultramaratón en Narak, Kenia, y varias carreras a campo traviesa en Portugal, Estados Unidos y Guatemala. Ha recorrido en bicicleta más de 1.000 km en la costa sur de Nueva Zelanda y otros mil en la conocida ruta de Santiago de Compostela, España. Nadó más de 30 km en el lago Chelan, Washington, Estados Unidos, así como en el Lago de Atilán.

La certeza de lograr cualquier sueño llegó a este aventurero luego de años de **ponerse a prueba en desiertos, lagos y sitios remotos de todo el mundo.**

Al momento de esta conversación Miguel no escatima en evocar cada una de sus aventuras y los retos físicos que han implicado. Cuando lo hace, su emoción es inevitable. Luego de manifestarse agradecido con las experiencias, asegura que se trata de situaciones que le han hecho conocer más de sus facultades mentales y emocionales, pero, sobre todo, ha comprobado que los sueños pueden realizarse.

Esos logros deportivos también son inspiradores para otras personas. En una línea similar, ha desarrollado un proyecto de transformación social con el cual, junto a otras organizaciones, ha brindado apoyo a comunidades rurales donde se pretende promover nuevas oportunidades para niñas.

Sagastume insiste en que para alcanzar los sueños es necesario vencer el miedo y está convencido de que los resultados son inesperadamente gratos.

Se define como un aventurero extremo, pero, ¿cómo se identifica técnicamente desde el deporte?

Me considero un aventurero tal vez "extremo", porque las ultramaratonos que he hecho en los últimos ocho años son aventuras en las que se recorren 250 km en el desierto. Son lugares inhóspitos que requieren fortaleza mental, espiritual y física. Hasta la fecha he corrido tres ultramaratonos y varias carreras de senderismo.

¿Qué motivó ese interés por recorrer el mundo de



Foto PL: Cortesía Miguel Sagastume
El empresario y aventurero Miguel Sagastume recorriendo el desierto de Atacama, Chile, durante una ultramaratón.

forma más natural y disciplinada?

Cuando era niño fui inspirado por lecturas como *La vuelta al mundo en ochenta días*, *Robinson Crusoe*, y de exploradores como Magallanes. Me llenaron la mente de un interés por conocer y explorar el mundo. Fui scout, y eso me permitió tener un contacto con la naturaleza, las caminatas y el acampar. Otra gran inspiración fue mi padre, a quien veía como un aventurero. Fue campeón nacional de natación y también motociclista.

Después, cuando crecí, empecé con una primera carrera de 10 km y más adelante una de 21. Hice algo de ciclismo de montaña y triatlón. Sin embargo, me aburrí un tanto del triatlón porque era predecible.

Posteriormente las ultramaratonas llamaron mi atención por el reto extremo y por conocer distintos lugares del mundo. Cada vez me planteaba un desafío más grande y así generaba confianza. No soy el corredor que llega de primero, pero mi objetivo es terminar siempre lo que hago.

¿Ha visto una evolución en cuanto a su propia confianza?

Las mayores limitaciones que todos tenemos son la mente y el miedo. Una de las cosas que he descubierto al trazarme más metas es que todo comienza con un sueño; es algo que se debe hacer



Foto PL: Cortesía Miguel Sagastume

El denominado a sí mismo "aventurero extremo" ha recorrido tres de los desiertos más extensos del mundo, entre ellos el de Gobi.

para vencer el miedo y lanzarse. Del otro lado del miedo están el éxito y las maravillas de la vida. La confianza es algo que se va ganando poco a poco. Yo no comencé a correr ultramaratonas de un día a otro. Ha sido algo que he ganado rompiendo barreras mentales.

¿Cuál ha sido la aventura que más le ha tomado tiempo realizar durante estos años?

Las tres de 4 Deserts. En cada una se deben recorrer 250 km y es una carrera autosostenible, lo que quiere decir que cada participante debe llevar lo necesario para sobrevivir siete días en el desierto. Se lleva una mo-

chila comprimida y minimalista que debe pesar entre 20 y 25 libras. Lo único que se provee es de una agua. Cada persona debe preparar su comida y no hay baño. Es algo muy rústico que puede quebrar física y mentalmente.

Al estar solo siete días en el desierto, ¿en qué ha sido pensar durante ese tiempo?

La mente es increíble y no sabes cuánto se puede llegar a quebrar debido a la intensidad y soledad. A veces me pongo a cantar, otras a pensar en mi niñez, en mis hijas, y busco solucionar algunas situaciones. Es una conversación constante conmigo mis-

mo, muy emocional. Lo más lindo es que llegas a tener un autoconocimiento, además de confianza. Ese empuje hace a las personas reconocer muchísimas cosas internalizadas.

¿Podría decirse que es una actividad para estar en mayor contacto con uno mismo?

Es una súper terapia. He pasado momentos de depresión y con el tiempo nunca había encontrado una terapia tan eficiente como correr. Es empezar a conocer todas las fortalezas propias, a ver el pasado y el futuro. Edmund Hillary, el primero —junto con Tenzing Norgay— en conquistar el monte Everest, dijo: "No conquistamos la montaña sino a nosotros mismos". Estoy cien por ciento de acuerdo con eso. Es algo con lo que trato de inspirar a otras personas porque podemos conquistarnos y cumplir nuestros retos.

¿Por qué inspirar a otros?

Durante estos años he estado en un bajo perfil. Cuando regresaba a Guatemala compartía mis experiencias con familiares y amistades, y era enriquecedor ver las expresiones de cuando mostraba fotos y contaba cómo eran las aventuras. Luego, alguien me preguntó por qué no lo compartía. No era algo que estuviera en mi vista, pero entiendo que la gente necesita ver cosas para inspirarse.



"Del otro lado del miedo están el éxito y las maravillas de la vida".

Miguel Sagastume, aventurero extremo, padre de familia y empresario

HITOS Y AVENTURAS

Miguel Sagastume ha realizado aventuras, ultramaratonos y competencias deportivas en seis continentes. Ha participado en tritones, carreras de ciclismo, montaña y natación. Su próximo proyecto es terminar de recorrer los siete continentes y asistir a una ultramaratón en la Antártida. Sus experiencias pueden seguirse en la cuenta de Instagram y YouTube [dreamcatcher908](#).

He hecho presentaciones acerca de mis aventuras para inspirar a los demás. No para exaltarme, sino para hacer ver que es posible alcanzar los sueños.

A propósito de impulsar sueños, también coordina el proyecto social Amigos de la Aldea. ¿En qué consiste?

Tuve la bendición de ser becado y nunca olvidé ese detalle de quienes me ayudaron a abrirme puertas. Luego de eso, me comprometí para dar oportunidades a otros cuando pudiera.

Fue así como nació Amigos de la Aldea, una organización con la que hemos donado estufas, generado proyectos de

energía solar y donado becas en distintas comunidades de Alta Verapaz, Sierra de las Minas y Cobán.

Ahora queremos volcar nos a apoyar a niñas en áreas rurales, ya que suelen ser una población muy vulnerable.

Tenemos dos años de trabajar en Jalapa junto a otra organización con la que hemos beneficiado a 200 niñas con becas completas que incluyen donaciones de mochilas, útiles, cuadernos, pago de profesores y uniformes. Nos ilusiona ver que una generación de niñas pueda comenzar a soñar en grande y realizar lo que deseen.

¿Cómo le ha ayudado tanto el proyecto social como la propia disciplina deportiva a sensibilizar sus vínculos con otras personas?

Creo que es una cues-

tión de gratitud. Cuando se atraviesan momentos complicados o cuando ves que hay personas en distintas comunidades pasando penas por falta de acceso a muchas necesidades, solo queda agradecer por lo que se tiene. Muchas veces no nos damos cuenta de eso y lo damos por sentado. Estos proyectos me han ayudado a ser más consciente y sensible para buscar soluciones. Uno recibe tanto como lo que da. Es una cuestión enriquecedora e interna que solo haciéndola puede comprenderse.

Muchas veces los deportistas son vistos como personas fuertes, e incluso toscas, pero en su caso deja ver una parte muy sensible. ¿Es una contradicción?

No creo que tenga que ser una contradicción. Siendo personas resilientes podemos lograr grandes cosas. Y es algo que

se ve en distintas comunidades rurales. Las personas están ahí, soñan, se divierten, viven incluso con penas, y salen adelante.

Tomando en cuenta la resiliencia, la búsqueda de los sueños y el aspecto deportivo, ¿qué consejo daría a quienes estén interesados en practicar deportes de alto rendimiento en la naturaleza?

Mi primera sugerencia es que busquen su sueño. Una vez establecido, deben trasladarlo a una planificación y establecer objetivos concretos. Luego, trabajar en cómo se lograrán los objetivos desde la disciplina. La disciplina es elemental porque si existe el compromiso, los objetivos se buscarán. Por último, la disciplina ayudará a que los objetivos surjan y se llegue con preparación hasta el desempeño o *performance*.



Foto PL. Cortesía Miguel Sagastume

Miguel se inspiró en recorrer el mundo luego de leer varios libros de aventuras cuando era niño.