

“QUIERO CORRER HASTA LOS 100 AÑOS”



El multipremiado atleta master contador de profesión nos cuenta acerca de su experiencia en el deporte y en su vida profesional.

Bajo la consigna “Correr es vivir”, Efraín Wachs, rosarino de nacimiento y tucumano por adopción, ganó a los 91 años la medalla dorada en la carrera de *cross country* del XVIII Campeonato Mundial de Atletismo de Veteranos, que se disputó el año pasado en Lathi, Finlandia, a 100 kilómetros de Helsinki. Aunque el dato es importante, no lo es todo. Hay motivos mucho más poderosos que hacen de este contador, ex ajedrecista y atleta, un ejemplo de constancia y sacrificio.

CONSEJO ¿POR QUÉ SE DECIDIÓ A EMPEZAR CON EL ATLETISMO A LOS 70 AÑOS?

EFRAÍN WACHS A los tres años aprendí a leer y escribir, y desde los 5 hasta los 70 me dediqué a jugar al ajedrez, pasando por todas las categorías, pero, cuando se llega a un nivel muy alto, uno debe estudiar mucho y yo mucho tiempo para hacerlo no tenía. Entonces encontré en el atletismo una actividad más ágil y que me demandaba menos tiempo. Hasta ese entonces yo corría en las plazas o en la playa cuando iba de vacaciones, pero no como una actividad diaria.

Capaz de vencer cualquier límite en la vida como en el deporte, Efraín tiene como meta seguir corriendo y trabajar como Contador Público hasta los 100 años.

¿Y CUÁL ES SU ACTIVIDAD DENTRO DE LAS CIENCIAS ECONÓMICAS?

En los últimos años me dediqué al asociativismo y me encanta, porque es la posibilidad de trabajar en conjunto, y unidos somos más. Yo actúo con dos mutuales y una cooperativa.

¿EN CUÁNTOS CAMPEONATOS PARTICIPÓ?

El mundial de Finlandia fue mi tercera participación. Antes estuve en Puerto Rico 2003, donde gané cuatro medallas, dos de ellas de oro en *cross country* y 10.000 m. En el año 2005, en San Sebastián, gané 5 medallas. Soy el único corredor del mundo que corre todas las distancias. En el campeonato mundial de Finlandia había 5270 atletas y yo fui el único que participó en todas las distancias.

¿YA ES FAMOSO DENTRO DEL CIRCUITO? ¿ESTÁN ESPERANDO SU PARTICIPACIÓN?

Un poquito (entre risas). En San Sebastián, por ejemplo, eran muchísimos los atletas, pero, como me conocían de antes, me sacaban fotos y me hacían notas para la televisión y el diario.

Dentro de los participantes de estos mundiales, Efraín Wachs conforma el grupo de los atletas de mayor edad. En

“EN LOS ÚLTIMOS AÑOS ME DEDIQUÉ AL ASOCIATIVISMO Y ME ENCANTA, PORQUE ES LA POSIBILIDAD DE TRABAJAR EN CONJUNTO, Y UNIDOS SOMOS MÁS. YO ACTÚO CON DOS MUTUALES Y UNA COOPERATIVA.”

ese selecto círculo de 30 corredores sólo se admiten atletas de entre 90 y 95 años.

¿Y CUÁLES SON SUS PROYECTOS MÁS CERCANOS?

Siempre soñé con preparar un grupo para correr la posta, porque en el mundo hay equipos de posta, pero de 80 años, no de 90. Ahora junté a los cuatro atletas en Tucumán. Nos estamos preparando para el campeonato mundial, que es el próximo año en Sacramento, California, Estados Unidos. Pero antes tenemos la intención de competir en el Campeonato Argentino de Mar del Plata y en el Sudamericano de Chile, ambos, este año. Sería la primera vez que se presenta un equipo de posta conformado en su totalidad con atletas mayores de 90 años.

¿CÓMO ES SU ENTRENAMIENTO?

Como yo sigo trabajando, no tengo el tiempo que me gustaría tener para entrenar. Actualmente estoy entrenando tres días por semana por la mañana, a primera hora. Corro en un parque o en una plaza, pero, cuando llueve, corro en la terraza de mi casa; no me hago problemas. Cuando el tiempo no me permite correr en la terraza, como yo vivo en departamento, corro en el pasillo del edificio.

Y LOS VECINOS, ¿QUÉ LE DICEN CUANDO LO VEN CORRER EN EL PASILLO?

Me toleran y me saludan cuando paso.

Y EN LA FAMILIA, ¿CÓMO TOMAN ESTO DE TENER UN ATLETA INTERNACIONAL?

Supongo que un poquito me admiran y mucho me toleran también. Mi mujer siempre me acompañó. Imagínate que yo conozco casi todas las provincias del país por mi antiguo trabajo en el Banco Nación. Pero finalmente me instalé en 1960 en Tucumán.

ENTREVISTA CON EFRAÍN WACHS

Wachs ha creado, junto con el Pami y con el Centro de Jubilados Mejort de Tucumán y el respaldo de dos mutuales, un movimiento que se llama “Caminar es salud, correr es vivir”, donde enseña a la gente mayor a caminar y a trotar. “Hemos tenido grandes avances, porque mucha gente que empezó caminando una cuadra, ahora ya trota o corre”, asegura.

¿CUÁL ES SU RELACIÓN CON EL COLEGIO DE CONTADORES DE TUCUMÁN?

Cuando cumplí los 90 años, lo celebré corriendo 90 veces 100 metros en la plaza Independencia de Tucumán. Los compañeros del Colegio de Contadores me acompañaron y me regalaron una gigantografía que dice: “Tucumán campeón por partida doble”, haciendo referencia a la actividad deportiva y a mi participación en el Colegio. Muchas veces me invitan a participar de las reuniones del Consejo Directivo y actualmente formo parte de las Comisiones de Deporte y Economía Social.

TAMBIÉN PROTAGONIZÓ UNA PUBLICIDAD DE UN AGUA MINERAL EN LA QUE SE LO VIO CORRIENDO JUNTO CON OTRAS TRES PERSONAS MAYORES.

Así es. Recibí un llamado telefónico de una productora de Buenos Aires que estaba interesada en que participara de un *casting* para una publicidad. Cuando me lo propusieron, inmediatamente contesté que sí. Después de un montón de pruebas me eligieron para grabar la publicidad del agua mineral Eco de los Andes, en Bari-



loche, donde tenía que correr por la montaña. Fue una experiencia muy interesante, muy linda.

¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN DE UN ATLETA MASTER?

No tengo ninguna dieta programada, sino que me autorregulo en la alimentación, es decir que me guío por lo que he ido leyendo en algún libro especializado. Sé que hay cosas que debo hacer sin falta, como tomar 2 litros de agua por día y 3, cuando estoy en competición. Tomo mucha leche, porque necesito calcio para que mis huesos estén fuertes. Procuró comer frutas y verduras, pero sin dejar de lado el asadito de los domingos con la familia.



WACHS HA CREADO, JUNTO CON EL PAMI Y CON EL CENTRO DE JUBILADOS MEJORT DE TUCUMÁN Y EL RESPALDO DE DOS MUTUALES, UN MOVIMIENTO QUE SE LLAMA “CAMINAR ES SALUD, CORRER ES VIVIR”, DONDE ENSEÑA A LA GENTE MAYOR A CAMINAR Y A TROTAR.

SE CORRERÁ LA 3ª MARATÓN CONSEJO



Enmarcada dentro de las actividades saludables que viene llevando a cabo nuestro Consejo, junto a la activa participación de la Comisión de Deportes y de Consejo Salud, el próximo 6 de junio se desarrollará la 3ª edición de la Maratón Consejo. La carrera contará con dos modalidades: 10 Km. Competitiva y 3 Km. Participativa, posibilitando que todos puedan sumarse a la propuesta, ya sea corriendo o caminando.

En esta oportunidad se incorporará una nueva categoría para que toda la familia se pueda integrar a la actividad, pues el objetivo es pasar un rato saludable acompañado de colegas y familiares:

- Mamás con bebés en cochecito: 3 Km.

Largada y Llegada: Av. Figueroa Alcorta y Av. Monroe
Palermo

Horario de Largada: 9:30 horas

¿CUÁL ES EL MOMENTO MÁS EMOCIONANTE QUE LE TOCÓ VIVIR COMO ATLETA?

Fue cuando me subí al podio en el mundial de Finlandia después de haber ganado la prueba de 8000 metros. Escuchar el Himno Nacional Argentino a diez mil kilómetros de mi patria fue una emoción terrible.

¿LE GUSTARÍA PARTICIPAR DE LA MARATÓN DEL CONSEJO?

Me gustaría presentar el equipo que formé para la posta de mayores de 90 años, porque fue muy difícil armar el grupo. Creo que la Maratón del Consejo puede ser un buen momento para hacer esa presentación. ✓

gecom[®]

S O F T W A R E

Gestión Integral para Empresas y Estudios Contables

Gestión Comercial / Gestión Ventas / Gestión Compras / Gestión Stock
Gestión Industrial / Gestión Administración de Suc. / Gestión Supermercados
Gestión Punto de Ventas / Contabilidad Profesional / Sueldos y Jornales.

PROMOCION para ESTUDIOS

Contabilidad Profesional
+ Sueldos y Jornales

Contabilidad Profesional
c/subdiarios + IVA Compras/Ventas
Ingresos/Egresos
+ Sueldos y Jornales

ventas@gecom.com.ar / 4382-3343/1098/6057/1121/1108/0606



Factura Electrónica
IIBB Pcia Bs As

- El Mejor Servicio post Venta.
- Actualizaciones
Permanentes y Gratuitas.

Más de 20 años
de experiencia
nos avalan!

Instalación y
Capacitación en
su empresa

www.gecom.com.ar

DISTRIBUIDORES

BUENOS AIRES - RAMOS MEJIA: ESTUDIO MONTI BEMBENASTE. Tel: 4658-6315 / gecom@montiben.com.ar
CORDOBA Capital: TechnoPrint Servicios Integrales SRL - Tel: (0351) 474-2102 (rot.) / fcarera@technoprint.com.ar
SANTA FE - ROSARIO: Tel.: 0341-15-3555-084/ onlypc@hotmail.com

