



1983/2023 - 40 AÑOS DE DEMOCRACIA

La Honorable Cámara de Diputados de la Nación

RESUELVE

Destacar el rendimiento del catamarqueño Joaquín Narváez, quien logró obtener el primer puesto en la **carrera de trail running 42K Series de Villa La Angostura**, que se llevó a cabo los días 3 y 4 de noviembre de 2023, en la provincia de Neuquén, Argentina.



1983/2023 - 40 AÑOS DE DEMOCRACIA

FUNDAMENTOS

Sra. Presidenta:

El objeto de este proyecto consiste en destacar el gran desempeño de Joaquín Narváez, deportista catamarqueño, quien se impuso en la 20ª edición de **42K Series de Villa La Angostura**, maratón de montaña o carrera de *trail running*, que se llevó a cabo entre el 3-4 de noviembre del corriente año, en la provincia de Neuquén.

El atleta logró un tiempo de 3h 33m 59s y se quedó con el triunfo, seguido por Sergio Pereyra, neuquino, con un tiempo de 3h 42m 12s y en tercer lugar por el bonaerense Ezequiel Pauluzak, con 3h 42m 25s.

La competencia —que se realiza todos los años y festejó este 2023 sus 20 años desde la primera edición el 12 de noviembre de 2011—, consiste en una maratón de 42 kilómetros de recorrido por senderos y caminos montañosos que van desde el lago Espejo hasta el centro de Villa La Angostura.

El recorrido presenta 3.100 m de desnivel acumulado, con una altura mínima de 700 msnm y una máxima de 1.230 msnm, atravesando lugares de incomparable belleza. Presenta dos desniveles pronunciados: el primero a los 13 km, llegando a 1.035 msnm y el segundo entre los kilómetros 22 y 27,5, con una pendiente que parte de los 880 msnm hasta llegar a 1.230 msnm.

La motivación para iniciarse en el *trail running* varía desde el entrenamiento atlético a la búsqueda de experiencias en la naturaleza, y desde las necesidades sociales y la comunidad a disponer de tu propio tiempo y paz. El *trail running* es realmente la máxima libertad de movimiento en forma de carrera. Nuestras raíces ancestrales se encuentran en la naturaleza y algo mágico sucede dentro de nuestro cerebro cuando nos movemos por espacios verdes. En el fondo de todos nosotros existe una conexión con lo salvaje. Ya sea la sensación de aventura y la excitación



1983/2023 - 40 AÑOS DE DEMOCRACIA

nerviosa que produce pisar un nuevo sendero, contemplar el amanecer sobre las montañas o mirar las estrellas, es algo que resuena profundamente en el interior de todos nosotros. La conexión con la naturaleza es algo que los científicos recomiendan, sobre todo en lo que respecta a sus beneficios para la salud mental. Las personas que están muy conectadas con la naturaleza manifiestan un mayor bienestar psicológico, se sienten más felices con lo que son como personas, con su bienestar social y emocional, así como con su satisfacción vital y su crecimiento personal.

Un artículo publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* arroja luz sobre por qué puede ser así. Para el estudio, investigadores de la Universidad de Stanford se propusieron conocer mejor el impacto de la actividad física en la naturaleza sobre la rumiación, o ciclo incesante de pensamientos negativos y preocupaciones asociado a un mayor riesgo de depresión y otras enfermedades mentales. "Parece que hay algo en la actividad física al aire libre, en un entorno natural, que disminuye la preocupación, la ansiedad y otros pensamientos negativos", afirma Greg Bratman, autor principal del estudio. Señala que gracias a la nueva tecnología de imagen por resonancia magnética funcional (IRMf), "pudimos ver realmente estos cambios en el cerebro. Fue fascinante". Aunque se lleva mucho tiempo documentando los efectos psicológicos positivos de correr en general, el trabajo de Bratman sugiere que el *trail running*, en particular, puede proporcionar un impulso adicional.

Por lo expuesto, solicito a mis colegas me acompañen con la aprobación del presente proyecto.

Dante López Rodríguez
Diputado Nacional