

## PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

**PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA,  
CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA**

### FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

**Lugar y fecha:** Bogotá, 28 de mayo de 2020.

**Código:** AT14DPC07

**Nombre de quien testimonia:** Alexander Rodríguez Callejas

**Edad:** 23

**Actividad que desempeña:** Operario industrial y practicante de parcour and free running (23 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Preparación Competición 07.

Buen día para todos, autorizo la grabación de este audio y el compartir mi nombre. Mi nombre es Alexander Rodríguez, practicante de parcour hace aproximadamente 8 años. Antes de la pandemia mi rutina de entrenamiento era un poco fuerte, ya que el parcour exige no solo entrenar parcour, sino también hacer físico y también fortalecer cada parte, cada músculo de nuestro cuerpo, para evitar lesiones, para evitar muchas falencias que a veces se presentan en el parcour. Yo trabajo en un empresa, entonces yo [...] tengo que cumplir un horario de 7 a 5, yo salía a las 5 de la empresa y me dirigía a una liga deportiva, una liga donde hay colchonetas, hay pedana, hay cama elástica y trampolín, me queda muy cerca al trabajo y salía a las 5, a las 5 y media estaba en la liga, entrenaba 2 horas, de 5 y media a 7 y media, entonces ahí mejoraba los saltos, corregía muchas cosas, mortales, saltos a precisiones, fortaleza en el cuerpo, resistencia y ese trabajo lo hacía [los] lunes, miércoles y viernes, después de las 5, después del trabajo. Los fines de semana, sábados después de medio día, ya era totalmente urbano mi rutina de entrenamiento, que es hacer parcour. El parcour consiste en saltar de un punto A a un punto B de una manera creativa, utilizando como herramienta mi propio cuerpo, y de la manera más eficaz y fluida posible. Entonces lo que hacía los fines de semana, sábado después de medio día y el domingo si era posible todo el día, salir, entrenar. El parcour es algo muy urbano, entonces salíamos al Parque Nacional, al Planetario, hay muchos parques, parque San Cristóbal también cerca del barrio, entonces lo que hacíamos era saltar. Antes de empezar a saltar, [hago] los calentamientos, trotar, estirar y ahí empezar haciendo movimientos suaves y ya de a poco se va aumentando la dificultad [...]. Cada entrenamiento [al] que uno sale es a aprender varias cosas, entonces más que todo esa era mi rutina por el trabajo, por la noche me dedicaba a entrenar y cuando no iba a la liga, salía al parque del barrio, como hay parques [donde] hacía gimnasia, entonces hacía barras, porque todo eso viene acompañado del parcour.

Ahora en la pandemia ha sido un poco complejo. Al inicio pues cuando se dio el aislamiento total, tomé la decisión [de] no salir. Entonces hacía ejercicio en la casa, aunque no es lo mismo, pero tengo una bicicleta para hacer cardio, entonces hacía cardio y hacía flexiones de pecho, ejercicios muy caseros. Hace poquito empecé a salir, empecé a salir entre semana, un día entre semana y un sábado y así. Ahorita otra vez estoy trabajando, entonces he preferido no entrenar y por la pandemia [he estado] como muy en casa, no salir todavía porque soy muy consciente de que esto del coronavirus es un tema muy complejo y que es una enfermedad que como no tiene cura, es muy difícil agravarse uno mismo o hacer contagiar a las personas de la casa, la familia y lo mismo cuando salía en pandemia o cuando salgo en pandemia, llevaba mi alcohol en mi maleta, agua y [...] a lo que yo entro queda el patio de la casa, ahí me quitaba la ropa y de inmediato me bañaba y la ropa, la sudadera y todo para lavar, siempre teniendo muy en cuenta los cuidados.

Después de la pandemia, cuando [esta] termine, soy consciente que es algo muy demorado todavía, pero cuando se termine, hemos hablado con los muchachos de salir, entrenar y con la misma intensidad o tal vez más fuerte, para recuperar todo el tiempo que se ha perdido, porque el parcour le exige a uno estar muy bien físicamente. Entonces entrenar, salir, hacer videos también, hemos pensado en hacer muchos videos y salir a pueblos, pero eso toca cuando la pandemia este cero. Más que todo eso, los planes son respecto al parcour, entrenar, salir y grabar, recuperar todo el tiempo perdido y la falta de entrenamiento durante la pandemia.

**Anexa:** Audio Deporte – Preparación Competición 07. Entrada: Deporte.

**Código:** AT14DPC07

**Levantamiento:** Sebastián Mora Sabogal.

**Revisión:** Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

**Citación:** Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DPC07, 2 fls.

**Entradas relacionadas:** Cuidado, Relaciones sociales (Amistad y Familiares).