

## Carlos Coste: Una carrera de altura en las profundidades del mar

Autor René  
Monday, 22 de September de 2008

Con una infancia ligada desde siempre al mar, Carlos Coste empezó a practicar deportes acuáticos mientras emprendía sus estudios de Ingeniería Mecánica en la Universidad Central de Venezuela.

Â Â CARLOS COSTE  
Â Â Â Â Â

Â Después de experimentar con varios deportes como rugby, escalada, judo, decidió que su futuro estaba en las profundidades.

Fue un día mientras hablaba con su sensei en los alrededores de la piscina de la UCV, cuando el caraqueño escuchó a unos jóvenes hablar de su experiencia en Los Roques y de cómo nadaron con mantarrayas y peces, cosa que llamó de inmediato su atención y les preguntó cómo era la cosa. Ellos le dijeron: «evento a las 7:00 de la noche que aquí hay un club de submarinismo».

Â Â Carlos Coste  
Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â

Â Desde ahí dejó el judo, casi abandonó la carrera, y empezó haciendo el curso en el año 1996. Entonces comenzó a entrenar por su cuenta y en menos de un año entró a su primera competencia. Ya en 1998 inició la cadena de quiebre de récord nacionales.

Antes de que Carlos Coste se hiciera conocer, existía un pequeño grupo en Venezuela que practicaba la disciplina, pero no lo hacían de manera seria y constante. Es así como Coste fue el primero que practicó organizadamente, lo cual hizo que varios de sus compañeros del club se entusiasmaran, y ahora son parte de su equipo de trabajo.

- Comienzan los récords

Para 1998 logró el récord nacional de apnea con una marca que comparada con las internacionales era competitiva, por lo que decidió enfocar su trabajo a salir del país a competir. En el año 2000 la selección nacional de la especialidad se aventuró en una competencia en Niza, Francia, donde quedaron de terceros entre 27 países de todo el mundo.

Esto motivó mucho a Coste, ya que fue siempre el planificador y líder del grupo, pero un día como primer lugar en el año 2001 en el campeonato mundial por equipo lo impulsó a entrenar individualmente para mejorar sus marcas personales y se planteó hacer un récord mundial en nuestro país.

En octubre del 2002, durante el primer Reto en el Abismo, un evento muy sencillo en Puerto Cruz, estado Vargas, Carlos Coste saca del anonimato este deporte en Venezuela, logrando no uno, sino dos récords mundiales en las modalidades de Inmersión libre (-93 metros) y peso constante (-90 metros) en menos de una semana.

El «Acuaman criollo», como le dicen por ahí, logró en mayo del 2006 durante Reto en el Abismo su último récord mundial en peso variable a -140m, el cual permanece vigente. Esta marca fue realizada en Sharm El Sheik, Egipto, como parte de una estrategia logística y de entrenamiento para su siguiente y más ambicioso intento: el récord de No Limits.

Siendo esta la modalidad más extrema de este deporte por las grandes profundidades que se alcanzan, programó el reto para el 23 de septiembre del 2006.

La meta era tratar de llegar a los -200 metros, pero desafortunadamente el 12 de ese mismo mes, mientras realizaba unos -182m en entrenamiento, y cuando se encontraba sólo a un metro del récord mundial para la fecha en No Limits (-183m), sufrió un accidente cerebrovascular (ACV) gaseoso, debido a una burbuja que se alojó en la parte derecha del cerebelo, la cual le ocasionó un infarto en los tejidos, mermando algunas funciones del lado izquierdo de su cuerpo.

Â Â Preparándose Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â - Exigente preparación

Los entrenamientos en Caracas se realizan en la piscina y en el gimnasio de los profesores de la UCV, y cuando hace prácticas en el mar es en Chichiriviche de la Costa. Y, como es de esperarse, la preparación física, como en todos los deportes es exigente, pues se necesita tener una base de gimnasia.

Para estar a tono, Coste también realiza una base de natación en piscina, y para la parte física hace apnea dinámica y practica con las aletas. Ligado a esto está el yoga, no tanto por la filosofía ni por la concentración, sino porque da flexibilidad y enseña a respirar correctamente, lo cual mejora las técnicas.

En el mar la concentración es fundamental; sin embargo, con la experiencia de los años para Coste se ha convertido en algo normal y automático, por lo que no necesita hacer cursos ni sentarse en posición de loto para conseguirla.

También hizo terapias con psicólogos para las competencias, utilizando la programación neurolingüística para la concentración.

Fuera del agua, se considera un cinéfilo, y particularmente le gusta el cine de autor, también le gusta la astronomía, pues desde muy pequeño observa las estrellas, y casi siempre lleva consigo su telescopio a un sitio donde está el cielo despejado.

Luego del accidente, estuvo en una fase de rehabilitación, recuperándose de manera vertiginosa cumpliendo con fisioterapia neurológica, entrenamiento físico de natación y gimnasio, y sobretodo preparación mental para unos de los retos más importantes de su vida: recuperar su condición para regresar al mar.

Aunque por un tiempo tuvo limitada la práctica de la apnea por prescripción médica, continuó preparándose de manera integral para la apnea competitiva.

En julio de 2007 regresó a las competencias y durante el campeonato mundial de piscina logró un récord suramericano en la modalidad dinámica con aletas. Luego en noviembre volvió a las aguas egipcias para defender el campeonato mundial de peso constante, consiguiendo un tercer lugar.

- Buscando otra marca

Ahora, Coste se propone batir el récord de inmersión libre a más de -108 metros, durante la sexta edición del evento Reto en el Abismo que se realizará en el Parque Nacional Mochima, estado Anzoátegui, entre las islas de Cachicamo y Picúa Chica.

Â

Â Con nueve registros mundiales en su carrera deportiva del buceo a pulmón, siete de ellos reconocidos por la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea (Aida), y algunos incluidos en el libro Guinness, el criollo realizará un nuevo intento para establecer una nueva marca en su modalidad.

En su primer intento logró alcanzar los -109 metros; sin embargo, una insuficiencia de oxígeno durante el ascenso le hizo perder el conocimiento, truncando así la posibilidad de registrar la nueva marca.

La modalidad de inmersión libre consiste en descender con un respiro a través de una cuerda guía hasta una profundidad previamente anunciada, impulsándose solo con la ayuda de sus brazos, para luego ascender de la misma manera.

Esta es una de las modalidades no asistidas del buceo a pulmón y que en el año 2003 convirtió a Carlos Coste en el primer ser humano en romper la barrera de los -100 metros de profundidad a pulmón sin asistencia.

Â Â Â Â Â