

LIZANO JALÓ A TRAÑA

EL ATLETA AYUDÓ AYER A GABRIELA EN UNA PRUEBA EN LA RUTA DE LA MARATÓN DE LOS CENTROAMERICANOS



Sofía Quesada Chavarría
squesada@aldia.com.cr
@SofiaQ_aldia



A las 5 a. m., bajo la oscuridad de San José y con un intenso frío, Gabriela Traña empezó a correr para probarse en la ruta de la maratón de los Juegos Centroamericanos.

La alajuelense salió de la Catedral y realizó dos vueltas al circuito de las justas, para un total de 21 kilómetros, donde su inseparable compañero fue el también atleta César Lizano, clasificado en los 10.000 metros planos.

El objetivo de la maratonista era conocer más a fondo el recorrido de la prueba reina de los juegos del área. Para ello los primeros 10,5 km los hicieron a un paso moderado y la otra mitad a un ritmo de competencia, entre 3:45 y

3:50 minutos por kilómetro.

Otros siete corredores la acompañaron en su último entrenamiento en esta ruta, sin embargo, fue Lizano quien la ayudó a mantener el ritmo que buscaba.

“El conocer bien el recorrido me da mucha confianza y tranquilidad de cara a la meta de lograr el oro”

Gabriela Traña
Maratonista nacional

“Venir a probar por segunda vez esta ruta es muy importante para mí, en definitiva uno le va tomando más confianza al recorrido. Agradezco a César que vino a ayu-

darme a ‘ritmear’”, dijo Traña.

Lizano aseguró que en este tipo de evaluaciones siempre es importante contar con la ayuda de otros atletas élite.

“Sabía que la última vuelta iba a ser más intensa y que le podía ayudar un poco más. Es bonito poder ayudarlo y apoyar a una compañera de la selección de las justas”, reconoció César.

Traña completó los 21 kilómetros en 1 hora y 30 minutos, pero con cambios de ritmo.

BIEN ESTUDIADA

Ayer fue la segunda vez, y la última, que Traña entrenó en la ruta de los Centroamericanos, la cual la tiene más que memorizada.

“Ya estoy muy segura de donde son todos los cruces, la parte final es bastante fuerte porque es en ascenso, pero la mayoría del tra-

CLAVES

¿Es Gabriela Traña la favorita en la maratón centroamericana? Sí, la maratonista alajuelense actualmente lidera el ranking centroamericano y posee el récord de la región.

¿Podría mejorar su tiempo en las Justas? El objetivo de Traña es ganar el oro sin importar el tiempo, además la ruta no se presta para hacerlo.

¿Cuándo será la maratón? Es el domingo 17 de marzo, las mujeres arrancan a las 5:45 a. m. y los hombres a las 6 a. m.

yecto es muy plano, sin embargo, no se presta para hacer un buen tiempo”, finalizó la atleta.

Además de la maratón, Traña competirá en los 5.000 metros.

LA OTRA HISTORIA

Hoy inicia la última etapa de su preparación

Gabriela Traña encarará a partir de hoy la recta final de la preparación para los Juegos Deportivos Centroamericanos.

Según su entrenador, Juan Carlos Vega, dicha fase consiste en mantener el volumen (200 kilómetros por semana) y se empieza a trabajar más en la intensidad y ritmo de competencia.

“Esta es la parte más dura para un atleta porque tiene que soportar un volumen alto; es donde deben estar totalmente concentrados para hacer los entrenamientos y una recuperación debida para que pueda soportar esta fase”, explicó ayer Vega.

Faltando 15 días para la maratón de las justas se baja el volumen a 160 kilómetros semanales.