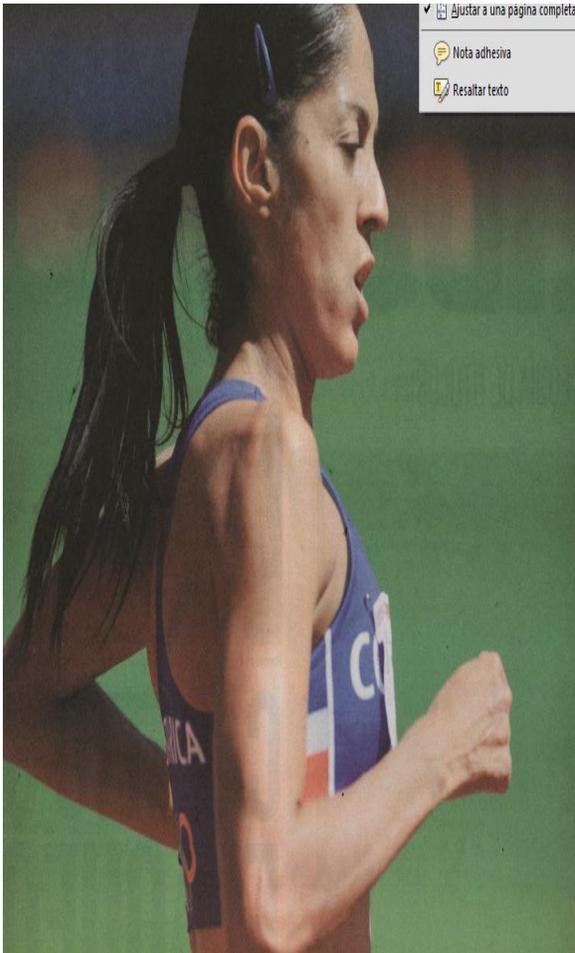


Ajustar a una página completa

Nota adhesiva

Resaltar texto



En ruta para los



Rodolfo Rodríguez López
rodulfo.lopez@elcomercio.com
@rodolfo_lopez

RESUMEN

Con un noveno lugar en la media maratón de Naples, Florida, Estados Unidos, la atleta costarricense Gabriela Traña corrió su primer competencia internacional 2013.

La alajuense detuvo su cronómetro en una hora, 18 minutos y tres segundos, tiempo que le valió su mejor tercer marca personal, pero muy largo al 1:15:11, obteniendo a finales del mayo del 2012, en la media de Edimburgo, Escocia.

Los 21 kilómetros fueron dominados por africanos. En masculino, Kenia hizo el uno, dos y tres, con Kiprano Kurgat llegando primero a la meta con un tiempo de 1:03:37, seguido del Ernest Kebede (1:05:24) y cerró podio Eric Chirchir (1:05:54).

Mientras que en femenino, las etíopes Belainesh Gebre (primera) y Simegn 'ieshanbel (tercera), fueron separadas de la keniana

ÑA TOMA RITMO

Juegos Centroamericanos, la fondista logró ayer un noveno lugar en los 21 km de Naples, Florida

tes antes de su viaje.

Traña y su equipo técnico ya tienen su siguiente objetivo: "El 24 de febrero estaremos en otra media maratón en Orlando, Florida. Precisamente con el mismo objetivo, seguir en ritmo de competencia", agregó.

Además la atleta tiene programado una serie de participaciones nacionales, en competencias de corta distancia antes del inicio de los Justas de la región.

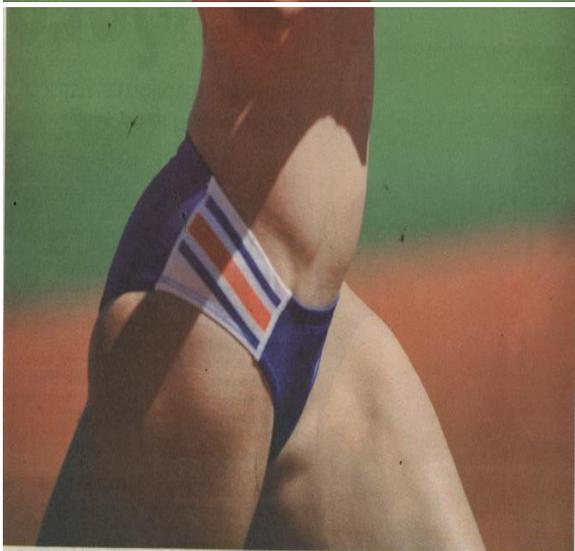
"Estarnos en ascenso de cargas, para en el mes de febrero estar en el máximo de volumen de trabajo"

CLASIFICACIONES

P	Corredora	Tiempo
1	Belainesh Gebre (ET)	1:11:54
2	Hellen Jemutai (KEN)	1:13:13
3	Simegn 'ieshanbel (ET)	1:14:27
4	Heli Westover (EE.UU)	1:14:49
5	Mariya Kambikajaj (RUS)	1:15:04
6	Esmer Gha (EE.UU)	1:15:19
7	Shari Piro (EE.UU)	1:19:12
8	Vladyslava Polozova (RUS)	1:19:54
9	Gabriela Traña (CR)	1:19:59
10	Sunja Friend-Oh (EE.UU)	1:19:19



La atleta mostró la medalla ganada ayer en su red social. Foto Facebook oficial



Hellen Jemutai.

La fondista nacional se prepara en el exterior para su intervención en los Juegos Centroamericanos San José 2013, donde su objetivo es ganar la maratón y los 5 mil metros, prueba que se correrá en la pista del Estadio Nacional en el marco de las Justas del área.

Según Oltman Mora del Comité Olímpico Nacional (CON), Traña y su entrenador Juan Carlos Vega llegarán hoy al país para continuar con la planificación rumbo a los Centroamericanos, que se efectuarán del 5 al 17 de marzo en San José.

EN AUTOEVALUACIÓN

El resultado en esta competencia era lo de menos para la costarricense, no obstante, medir el rendimiento es vital para lo que se quiere: la medalla de oro.

"Estas competencias nos permiten ir valorando por dónde estamos en el proceso. Ver qué nos está faltando; si más ritmo, resistencia o velocidad, que solo se puede ver cuando se compete", mencionó la atleta el pasado mar-

Sabriela participó en el Estadio Nacional, a principios de mes, en la prueba de 5 mil metros válido para los Juegos Centroamericanos. Foto Manuel Vega