

Juan Diego Villarreal

jvillarreal@nacion.com

El reto para que Andrea y Noelia Vargas lleguen en las mejores condiciones a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 es un compromiso que involucra a toda la familia, incluyendo a su hermano Alejandro, quien desde hace varios años entrena con ellas.

Alejandro es la mano derecha de su madre y entrenadora Dixiana Mena, pues realiza trabajos de fondo para su hermana marchista, Noelia, pero también de velocidad con Andrea. También colabora con el equipo de atletismo de Puriscal.

Esa fue la razón por la cual, en la primera etapa de la preparación de Andrea en Estados Unidos, decidieron cubrirle los gastos para que la acompañe.

“Es un pilar fundamental en nuestro trabajo. Es un esfuerzo económico de la familia, pero sabemos que es importante que esté con nosotras en esta primera etapa”, comentó Mena.

El joven de 21 años no solo le ayuda a su hermana mayor con lo que es la velocidad, también está atento a colaborar en cargar las vallas, grabar los entrenamientos e incluso está atento a cuidar a su sobrina Avril, mientras Andrea realiza un ejercicio específico.

“Alejandro ha sido muy importante para ellas. Él se levanta en las madrugadas a correr al lado de Noelia, cuando ella hace fondos o entrena por las madrugadas, la acompaña y la cuida.

“Siempre ha estado muy atento a colaborar y nos ayuda a ejecutar los planes de entrenamiento con Andrea, sobre todo en lo que es la velocidad. También está atento al grupo de atletismo que tenemos en Puriscal, cuando no estoy; siempre ha sido de mucha ayuda”, explicó Mena.

Mano derecha. El joven, quien es estudiante de Informática, asiste a las prácticas de sus hermanas en sus vacaciones, pero también cada vez que su madre se lo solicita, pues



Andrea Vargas entrenó junto a su hermano Alejandro, acompañados por Avril, la hija de la corredora, en la pista del Westview High School, en Portland, Oregón. CORTESÍA

ALEJANDO, EL HERMANO, ES FUNDAMENTAL EN SUS ENTRENAMIENTOS

Otro Vargas le mete el hombro a Andrea y Noelia

➤ El joven esta en la primera etapa de preparación de la vallista en EE. UU.

conoce la relevancia de su colaboración para que ellas puedan ser más rápidas, mejorar sus marcas y con ello asistir a los eventos internacionales.

Tanto Andrea, Alejandro como doña Dixiana, entrenaron el miércoles pasado bajo un intenso frío en Oregón, Estados Unidos, en lo que fue el arranque de la pretemporada para la vallista.

“El primer día fue para

observar los sitios de entrenamientos que van desde la pista, gimnasio, las pendientes para trabajo de fuerza, así como el espacio dentro de su casa de habitación donde efectuará otro tipo de tareas.

“Estos días serán para finiquitar los lugares y el resto de la semana para ejecutar la preparación a los Juegos Olímpicos Tokio 2020”, mencionó Dixiana Mena.

La estrategia relató que también visitará la pista sintética donde su hija realizará parte de la práctica, aunque serán en menor cantidad, pues la intención es que ella haga el mayor trabajo al aire libre.

“Los trabajos serán de una etapa general con todo acondicionamiento físico. Por ello la primera etapa será correr en la pista del Westview High School. Aquí será nuestro campamento donde Andrea partirá a sus competencias sin salir de Estados Unidos”, añadió Mena. ■