



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Revista Dominical

De chiquita hiperactiva a seleccionada de parkour, porque la vida es un brinquito

Kalena Blanco pasó por todo tipo de deportes hasta enamorarse del parkour, disciplina que combina adrenalina, acrobacia y destreza. Esta semana compite como la primera seleccionada de Costa Rica en la categoría máster del Abierto Panamericano de Parkour

Regalar

Escuchar

Por Sofía Sánchez Ramírez

14 de junio 2024, 04:16 p. m.

Así luce un entrenamiento de Kalena Blanco, seleccionada nacional de P...



Así luce un entrenamiento de Kalena Blanco, seleccionada nacional de Parkour

Aun cuando no entrena, se imagina cayéndose y golpeándose. Divide sus días entre clases universitarias, tres horas de entrenamiento, tiempo de estudio y visitas adicionales al gimnasio. Así son las jornadas de Kalena Blanco Céspedes, primera mujer seleccionada para representar a Costa Rica en la categoría máster del [Abierto Panamericano de Parkour](#).

Esos entrenamientos dejan todo tipo de heridas, ya que el hogar de este deporte es al aire libre. Se puede entrenar en cualquier lugar, como las gradas de un parque, un bosque o hasta un edificio abandonado. Lo único necesario es un buen par de zapatos, ropa cómoda y pasión por la adrenalina.

Sin embargo, en el campo profesional, como es el caso de Kalena, primero se practican los movimientos y las acrobacias en un espacio con equipo de seguridad; luego, se llevan a las calles. Siempre surgen golpes en el camino, porque el parkour se trata de impulsarse de la baranda de un pasamanos para aterrizar en un *backflip* (vuelta en el aire hacia atrás), subir paredes, caminar de manos, saltar de un muro a otro y hasta correr por los techos de las casas como si fueran una versión realista del Hombre Araña.

Así nace el parkour, un deporte que depende de la capacidad física y destreza de los llamados *traceurs*, quienes deben completar un recorrido sin ningún tipo de ayuda. También deben hacer su rutina de la manera más fluida posible, similar a si tuvieran que convencer al público de que las acrobacias son igual de fáciles que contar hasta tres.

LEA MÁS: [Davis Núñez subió en monociclo 'los cuestionos' de las eólicas de Santa Ana](#)



Kalena Blanco ha practicado ‘todos los deportes que usted se pueda imaginar’, desde fútbol hasta gimnasia, yoga y parkour, el cual combina la fuerza, velocidad, agilidad, coordinación y creatividad del atleta. (Ivanna De Lima)

Perfeccionar las técnicas del parkour en el ámbito competitivo requiere de dedicación. Por eso, ella siempre se imagina practicando un mismo movimiento una y otra vez, sin importar que esté en su hogar descansando o a punto de brincar desde un bloque de dos metros de altura. Aunque solo lleva siete meses practicando este deporte, ha trabajado incansablemente para levantarse después de cada caída y poner en el alto la bandera del país.

Publicidad

Esta joven de 21 años dedica su vida a ejercitarse. En una entrevista con *La Nación*, contó que desde pequeña ha tenido una “personalidad hiperactiva”, le encanta hablar y siempre tiene mucha energía, por lo que encontró una manera para canalizar sus fuerzas en los deportes.

Publicidad

Sus primeros pasos como atleta los dio en la gimnasia competitiva. Creció en esta disciplina, que requiere de gran fuerza, flexibilidad y coordinación para conquistar las pruebas de suelo, salto, barras asimétricas y viga desde que tenía dos años.

Luego, cuando tenía 11 años, decidió que era hora de probar otros deportes. Buscó algo que le ofreciera estructura, y encontró el porrismo en una academia cercana a su hogar. La combinación del baile, las acrobacias y la destreza física para montar rutinas en competencias le abrió las puertas para competir dentro y fuera del país.

Para poder seguir entrenando, Blanco se convirtió en entrenadora de porrismo cuando apenas tenía 14 años. Esta responsabilidad la llevó a tener una adolescencia distinta a la de los demás, ya que su rutina diaria consistía en asistir al colegio y dar clases en la academia por las tardes.

LEA MÁS: [¡Costa Rica en miniatura! Vea los lugares más bellos del país en una pintura](#)



Kalena Blanco también es instructora de yoga, disciplina que aprendió desde que era pequeña porque su madre se la enseñó. En 2020, la actual atleta de parkour abrió su propio estudio de yoga. (Lilly Arce Robles.)

Tres años después, tomó la decisión de irse a vivir sola a Nosara, Guanacaste. Dejó las comodidades que conocía y llegó a un lugar desconocido para trabajar como recepcionista, niñera, cuidando animales y limpiando hogares.

El deporte también la encontró en esta provincia. Consiguió otro trabajo en un gimnasio, donde impartía clases de yoga, gimnasia, telas y danza aérea. Dos años después, quiso devolverse a su hogar en San José. Lo que no esperaba es que la semana de reintegrarse en la capital le ofrecieran una oportunidad que le cambiaría su entorno por completo, otra vez.

Una academia de porrismo en Dinamarca la contactó para que viajara hasta allá y entrenara al equipo Copenhagen Cheerleaders, el club más grande en este ámbito en ese país. Sin pensarlo mucho, tomó la oferta y permaneció en tierras danesas por dos años. Tuvo tan buen desempeño que participó en el Mundial con la selección danesa de porrismo, además de que viajó por Europa en más de una ocasión para competir.

A causa del paso del tiempo y del choque cultural de vivir en otro país por tanto tiempo, la atleta se regresó a Costa Rica, esta vez a la Ciudad de las Flores (Heredia). Llegó apenas hace ocho meses, pero fue ahí donde encontró su pasión por parkour.

LEA MÁS: 'El Poró Tico': La fauna silvestre de Costa Rica a través de cámaras escondidas



A pesar de que no tiene nacionalidad danesa, Blanco pudo competir en el mundial de porrismo con la selección de Dinamarca en 2022 porque ganó audición en el proceso de selección. (Ivanna De Lima)

Cuando Kalena volvió a instalarse en el país, no sabía muy bien en qué enfocarse. Pasó de tener un trabajo y una rutina fija en Dinamarca a enfrentar cierta incertidumbre en Costa Rica, por lo que empezó a probar distintos deportes. Entonces descubrió el parkour.

Primero lo vio como un pasatiempo, que le llamó la atención por su sueño de convertirse en una actriz doble de acción. Después, sus entrenadores notaron su talento y la motivaron para que se preparara para el Abierto Panamericano de Parkour, el cual se realizará del 15 al 16 de junio de 2024 en City Mall, Alajuela.

“Parkour me dio esa estructura, ese horario que ocupaba cuando estaba tan en el aire. Como tenía que cumplir con ciertas horas, me estaba dando ese sistema que quería”, expresó la seleccionada nacional.

A la vez, Kalena decidió iniciar una nueva etapa en su vida. Al estar rodeada de deportistas que enfrentan bloqueos mentales durante sus entrenamientos o que padecen nervios y ansiedad en los preparativos, se dispuso a estudiar psicología. Ahora, además de entrenar a diario de 12 a 3 p. m., cursa un bloque completo de la carrera en la universidad.

La persistencia y la destreza del parkour

Practicar parkour de cualquier manera es difícil, asegura Kalena. Todos los días entrenan su acondicionamiento físico para evitar lesiones y ensayan distintas técnicas de acrobacia para que, cuando las realicen en el exterior, eviten accidentes.

La frustración también juega un papel crucial para estos atletas, quienes pueden sentirse desilusionados cuando un movimiento no sale perfecto a la primera. Sin embargo, se recuerdan que, a pesar de los fracasos, siempre existe la posibilidad de levantarse, aprender y crecer.

“Lo esencial es que no se quede con ese sentimiento de que fallé y soy lo peor, sino más bien como reconocer qué puedo mejorar para que la siguiente vez sea más amena. No es fácil, pero hay que repetirse bueno para que no gane el miedo, porque sino se queda pensando en qué va a pasar si caigo así en concreto si pego con un mueble”.

— Kalena Blanco

Los procesos de selección que determinaron a los costarricenses que competirán en el Abierto Panamericano de Parkour comenzaron en enero de este año, y se realizaron por medio de pruebas de fuerza, velocidad, condición física y acrobacias.

Durante los días del torneo, los seleccionados competirán en dos modalidades frente a 91 participantes de 10 países. La primera de ellas medirá la velocidad que tiene una persona para desplazarse de un punto A a un punto B a través de obstáculos. En esta prueba se incluyen puntos de control, donde se califica que no se salgan del carril, no toquen cierta zona o coloquen ambas manos en lugares específicos.

La segunda modalidad es el *freestyle*, una rutina que dura entre 25 y 45 segundos donde la acrobacia, la creatividad y la fluidez son clave. Los competidores deben integrar ciertos ejercicios como un mortal hacia adelante, otro hacia atrás y un giro lateral de 360 grados. Las reglas también son estrictas: no pueden dar más de dos pasos entre un elemento y otro, ni tampoco pueden dar un paso hacia atrás en los aterrizajes, ya que de lo contrario les restan puntos.

Al final del campeonato, se realiza la premiación de los deportistas, tanto hombres como mujeres, en las categorías de máster y junior (menores de 17 años) de cada modalidad.



La Asociación Deportiva de Parkour y Freerunning, la cual organiza el Panamericano, está asociada a la Federación de Gimnasia de Costa Rica. Otras dos mujeres, aparte de Kalena, representarán a Costa Rica en la categoría junior. (Lilly Arce Robles.)

Llevar el parkour hasta las redes sociales

Cuando todavía residía en Dinamarca en 2023, Kalena decidió abrir una cuenta en redes sociales bajo el nombre *@flipthebucketlist*. Debido a que estaba en un país con una cultura tan diferente, comenzó a notar que las mujeres a su alrededor parecían sentir cierto temor a expresarse. A pesar de ello, al observar cómo se desenvolvía la tica, le empezó a agradecer por inspirarlas a ser ellas mismas.

“La idea detrás era poder inspirar a las mujeres a darse cuenta de que hay más, que son capaces de hacer absolutamente todo lo que se propongan. Que pueden viajar solas, que pueden hacer deportes y más. Entonces, era como darle visibilidad a la mujer”, agregó la deportista.

Otra de las cosas que compartía en sus redes eran los viajes que organizaba mientras estaba en Europa, ya fuera para asistir a una competencia en otro país o simplemente porque se aventuraba y tomaba un autobús nocturno para amanecer en un lugar nuevo por descubrir. Gracias a esto, ha logrado documentar su paso por 38 países.

Ahora, dentro de su comunidad de 57.000 seguidores en TikTok, ha recibido comentarios negativos y positivos, aunque los primeros le importan poco ya que considera que provienen de “personas que no toleran” su personalidad. Por otro lado, los comentarios positivos son mayoritarios y provienen de usuarios que se relacionan con ella y su trayectoria como atleta.

Kalena continuará entrenando y compartiendo el detrás de escena del parkour en redes sociales, ya que su propósito es conectar con personas, especialmente mujeres, que están iniciando en cualquier deporte, similar a como ella lo ha hecho lo largo de su vida. Sobre esto, considera que hay una magia en ser principiante, debido a que existe la oportunidad de equivocarse y disfrutar del crecimiento.

El mensaje que tiene para compartir con sus seguidores es simple: prueben aquellas cosas que siempre han querido hacer, que no le tengan miedo y que sepan que “nadie nace aprendido”.

Esta joven reconoce que alcanzar el éxito puede ser difícil y puede haber vergüenza o miedo a fallar, pero lo importante e



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

Publicidad

Reciba el boletín: **Revista Dominical**

Un buen domingo merece artículos de profundidad e historias únicas

documentacion@inamu.go.cr

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

Kalena Blanco

Parkour

TikTok



Sofía Sánchez Ramírez

Periodista de entretenimiento y cultura en Viva y la Revista Dominical. Graduada como bachiller en Comunicación Social de la Universidad de Costa Rica. Estudiante activa de licenciatura en Comunicación Estratégica en la misma institución. Trabajó para sucesos, últimas horas e internacionales.



LE RECOMENDAMOS

Video muestra cómo ocurrió el mortal accidente en Garabito que cobró la vida de un joven



¿Querido presentador de Teletica llegaría a 'Giros' en lugar de Ítalo Marengo? Esto dijo el periodista



Solo dos bancos registraron mejores resultados en el primer semestre

★ **EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



Artículos de tendencia



José María Villalta encabeza papeleta a diputados del...

11 comentarios



Roberto Thompson: Álvaro Ramos ha olvidado 'lo más impo...

10 comentarios



Asesora legislativa que viajó a Venezuela financiada po...

10 comentarios



A
a
q



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

Publicidad

Lo más leído

1. Novio de Sabalenka convence a Novak

n equipo de fútbol

2. ¿Querido expresentador de Teletica llegaría a ‘Giros’ en lugar de Ítalo Marengo? Esto dijo el periodista

3. Banco Nacional remata casas desde €9.286.000 con descuentos de hasta 60%: vea aquí cómo adquirirlas

4. Andrea Salas, esposa de Keylor Navas, hizo un sacrificio especial por la familia de Bryan Ruiz

5. Este es el país más pobre de Centroamérica según el Índice de Prosperidad 2025



© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

[Grupo Nación](#)
[La Teja](#)
[El Financiero](#)
[Revista Perfil](#)
[Sabores](#)
[Aplicaciones](#)
[Boletines](#)
[Versión Impresa](#)

Negocios

[Todo Busco](#)
[Parque Viva](#)
[Pauté con nosotros](#)
[Printea](#)

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)
[Condiciones de uso](#)
[Estados financieros](#)
[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)
[Centro de ayuda](#)
[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)