

• **Alejandra Barquero bajó 10 kg en dos años y fue la segunda mejor tica en Chicago**

## EL ATLETISMO LE CAMBIÓ LA VIDA

ALEJANDRO MONGE MATAMOROS

[alejandro.monge@diarioextra.com](mailto:alejandro.monge@diarioextra.com)

■ Fue la segunda mejor atleta tica que corrió en la Maratón de Chicago la semana anterior, Alejandra Barquero consiguió reducir en más de una hora su mejor tiempo en esta competencia de 42 km de recorrido.

Ahora es admirada por muchos que siguen el atletismo y otros amantes del deporte, su determinación le hace darlo todo en cada zancada, convirtiéndose en un ejemplo de disciplina deportiva.

Alejandra Barquero tiene 28 años y desde hace siete se metió en el atletismo y descubrió que estaba haciendo una inversión inmejorable, venció el sobrepeso y ahora es toda una corredora que tiene en mente hacer las seis 'Majors' de las maratonés (Berlín, Chicago, New York, Boston, Londres y Tokio).

La de la capital alemana ya la completó y en Chicago fue la segunda mejor costarricense, donde hizo un tiempo de 3h:07:52, con esto registró una marca personal mucho mejor de la que había hecho en su primera maratón en 2017 que fue de 4h:21.48, es decir, unos 74 minutos menos que la primera vez que corrió 42 km.

"Haber terminado para mí fue un logro, estuvo demasiado frío, ya había tenido la oportunidad de correr Berlín así que ya sabía la cantidad de gente que corre las

Majors pero aun así es muy significativo", comentó Barquero, quien iba con el objetivo de terminar en menos de tres horas pero sintió que la temperatura le afectó un poco.

"Hasta el kilómetro 30 creo que lo iba marcando, pero la verdad el frío fue un factor fuerte, era demasiado viento e hice lo que pude, la sensación de ver a la gente retirándose, de ver a gente caminando al final le juega a uno una mala pasada, entonces lo importante era terminar", agregó.

El éxito en su carrera deportiva se debe a tanta disciplina que maneja cuando sale a entrenar y con el cuidado personal que tiene, pues en los últimos dos años bajó alrededor de 10 kg, lo que inspiró a muchos que la siguen en las redes sociales.

"La verdad me sentí muy orgullosa, no pensé que tanta gente sintiera administración, la verdad no lo había entendido y hay mucha gente que me sigue en redes sociales y me ponen mensajes súper bonitos, ellos están orgullosos por el tiempo que hice y ellos han visto el progreso que tuve", explicó la fondista.

Asegura que mucho de la mejora en su estilo de vida se debe a su nutricionista Raquel Guzmán, a quien conoció por medio de su entrenador César Lizano y fue ahí donde logró bajar el peso y mejorar su rendimiento como deportista.

"Ella me ayudó en los primeros meses con el afán de mejorar la salud física, ya



Alejandra Barquero empezó a correr sin darse cuenta de la inversión que estaba haciendo en su salud.



Ya tuvo la oportunidad de correr la Maratón de Berlín y la de Chicago.

que por situaciones de mi mamá, que ella ha tenido problemas de salud por sobrepeso, yo tomé la decisión de bajar de peso pero no con el afán de bajar en el atletismo, eso se dio solo", reveló.

Alejandra Barquero es ejecutiva de cuentas en una entidad financiera en Cartago, su trabajo es estresante pero aun así saca el tiempo para levantarse a las 3:30 a.m. para ir hasta La Sabana a entrenar, por lo que cree que con voluntad muchas cosas buenas se pueden conseguir en la vida.

"Lo importante es tener la actitud y las

ganancias, en este proceso de la maratón a veces no dan ganas de levantarse a entrenar, a veces hay que sacrificar tiempo con la familia o con los amigos, hay quienes no entienden que uno se tiene que acostar temprano un viernes para salir el sábado temprano a hacer un fondo largo. Yo creo que si uno se propone, sí lo puede hacer", finalizó.

Ahora bajará las cargas en estos meses que quedan del año corriendo distancias de 5 y 10 km, pero anhela volver a correr una maratón importante como por ejemplo New York, en noviembre del 2020.