



**Diana (centro) está tan saludable que hasta parece hermanilla de sus hijos Cristiana y Juan Manuel.** CORTESÍA DIANA FERNÁNDEZ

**MADRE Y ATLETA IRON MAN**

# Hijos son su gran éxito

*Mamá  
con amor  
en tu día*

◆ **SERGIO ALVARADO POL**  
sergio.alvarado@lateja.co.cr

**La crianza** de dos adolescentes y la dura rutina de ser una atleta “iron man”, es cosa de todos los días para Diana Fernández.

La disciplina del “iron man” es una categoría durísima del atletismo, donde se hacen 3.800 metros de natación, 180 kilómetros en bicicleta y luego se corre una maratón completa (42,2 kilómetros), o sea, la vara no es jugando.

Esta mamá de hierro está bien organizada para no descuidar ninguna de sus dos pasiones, como lo son su familia y el deporte.

La triatlonista, quien ahora está fuera de las canchas porque se le rompió un tendón del pie derecho, es mamá de Cristiana, de 15 años, y de Juan Manuel, de 11.

Ella empezó en el atletismo en 2007. “Es todo un estilo de vida que tenemos en mi familia. Es un reto de organización. Es bonito enseñarles y darles el ejemplo de lo que se puede conseguir con metas claras. Mis hijos se han involucrado de lleno en mi estilo de vida y ponen de su parte para que todos

podamos salir siempre adelante. Ellos son mi gran inspiración en esto”, dijo con mucho orgullo.

La rutina de esta campeona, de 34 años, no la aguanta cualquiera, se levanta todos los días a las 4 a.m y sale a entrenar: hace bicicleta, natación y corre un poco como parte de su entrenamiento.

A las 9 a.m sale rumbo a su trabajo en bienes raíces y a partir de las 3 p.m llega a la choza, en San Rafael de Alajuela, y es mamá a tiempo completo.

Aunque está levantada desde tempranísimo, llega a ordenar la casa, alistar comidita, loncheras y todo tipo de cosas que necesiten sus hijos.

Diana puede rajarse de ser una de las mejores atletas “iron man” de Tiquicia, en su poder tiene el récord femenino en la categoría y fue la primera mujer tica en clasificarse a un Mundial en 2013 en Hawái, Estados Unidos.

Allí quedó en el puesto cincuenta de la general entre 1.700 atletas. Se ganó el pase siendo segundo lugar en apenas su primera competencia en Cozumel, México meses antes.

Ahora ella forma parte del equipo The Crew Lafisse, quien le patrocina los eventos.

“Llevarle las medallas a mis hijos, después de cada evento es mi principal meta y felicidad más allá de cualquier marca y objetivo”, destacó la linda atleta.