

EXIGENTE TEMPORADA EN PROCURA DE BOLETO A TOKIO 2020

# Noelia entrenará en Australia y China

> Marchista puriscaleña está a menos de 2 minutos de los Olímpicos

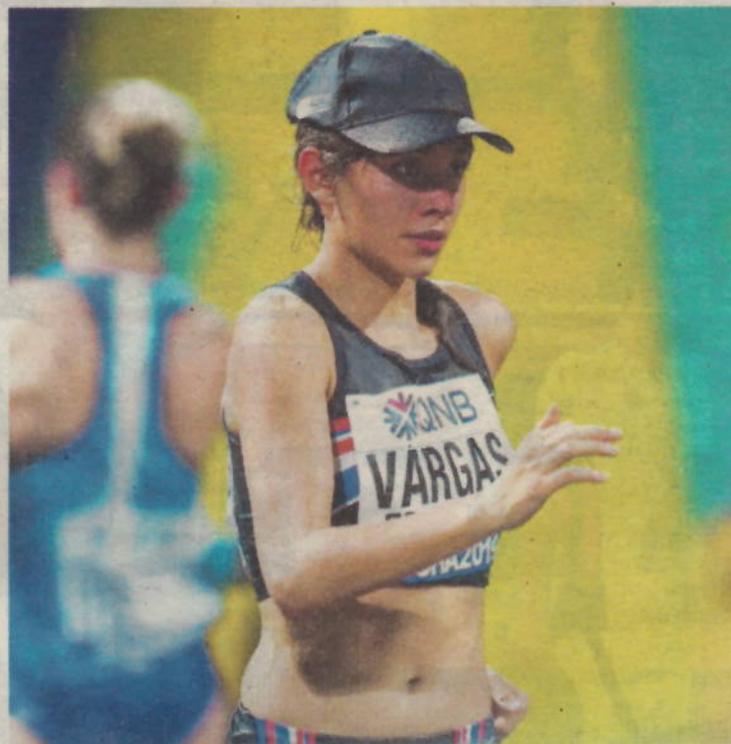
Juan Diego Villarreal  
jvillarreal@nacion.com

El camino de la marchista Noelia Vargas Mena rumbo a la calificación en la prueba de los 20 kilómetros marcha a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, la llevará a competir en Australia y realizar un campamento en China, durante el primer trimestre del próximo año.

Así lo indicó su entrenadora y madre Dixiana Mena, quien tiene listo el plan de trabajo de la joven atleta de 19 años, quien intentará sumarse a su hermana Andrea Vargas, la cuñal logró su boleto a las justas olímpicas en los 100 metros vallas.

Vargas, quien está a pocos días de arrancar su pretemporada, deberá realizar la marca de 1 hora 31 minutos y cero segundos (1:31:00) que solicita la Federación Internacional de Atletismo (IAAF, por sus siglas en inglés) para obtener su boleto a los Juegos en territorio nipón.

El mejor registro de Vargas es de 1:33:09, realizado en agosto pasado, durante los Juegos Panamericanos de Lima 2019, donde ocupó la sexta casilla y crono con el cual se clasificó al Mundial



Noelia Vargas podría entrenar con su hermana Andrea, quien ahora vive en Oregón, Estados Unidos. CORTESÍA

de Atletismo en Doha, Catar, disputado en setiembre y donde ocupó la casilla 36.

“Noelia pasó de la etapa de descanso pasivo a la de descanso activo, con trotes leves, abdominales y otros ejercicios. Paulatinamente vamos a empezar con su pretemporada la cual iniciaremos en el volcán Irazú, y esperamos solicitar el aval para que ella también pueda entrenar en Oregón, Estados Unidos, junto a Andrea”, explicó Mena.

Posteriormente, la joven estudiante de Derecho empezará con su periodo precompetitivo y, a finales de enero y, principios de febrero tendrá sus primeras competencias de 20 km.

“La idea es que pueda participar en un evento en Camberra, Australia, el cual ya tenemos planificado. Además, estamos gestionando con la Federación Costarricense de Atletismo (Fecoa) la posibilidad de realizar un campamento en China, para que compita

y entrene allá durante un mes, donde el nivel y las rivales serán muy fuertes. Eso le ayudará en su preparación para buscar la marca”, dijo Mena.

**Quemar etapas.** El objetivo de la madre y entrenadora es que su pupila pueda lograr la marca olímpica y ratificar el progreso de los últimos meses, cuando ocupó el puesto 36 en el Mundial de Doha, Catar, y cerró la temporada en el lugar 60 del ranquin de la IAAF; no obstante, es necesario que la menor de las Vargas vaya quemando etapas en su carrera deportiva.

“Tenemos que recordar que Noelia es una atleta muy joven, apenas tiene 19 años y debemos llevarla paso a paso. No vamos a tenerla con un trabajo de pesas a *full* en el gimnasio. Debemos reforzar el tren superior, pero siendo muy prudentes. Ella es una atleta a largo plazo, a quien debemos ir fortaleciendo para que no sufra lesiones a corto plazo”, reiteró Mena,

Noelia empezó la temporada 2019 ganando el primer lugar del USAFT 30 km Nueva York, en los 20 km marcha, con un crono de 1:36:20. Fue su primera competencia oficial en dicha distancia y ahí impuso récord nacional. En los Panamericanos de Lima, Perú, fue sexta con 1:33:09, mientras en el Mundial de Doha, con un calor infernal, concluyó con 1:46:30, en la posición 36. ■