

Maratónica vida de corredoras Aztecas



Mónica Pérez Hernández, coordinadora de Diseño Institucional; Mary Cruz Torres Pérez y Carmen Hernández Rosales, coordinadoras de Tecnologías de la Información; se han unido al selecto grupo de individuos que han concluido la XXXIV edición del Maratón de la Ciudad de México, en donde participaron 35 mil corredores.

Primero es terminar, luego pensar en el tiempo, después en la posición y, para terminar, en la celebración; así es el pensamiento de un corredor amateur que enfrentará una carrera de 42 mil metros. Aunque realmente son más de 42 kilómetros 195 metros, porque no es sólo llegar al día de la competencia y correr al escuchar el disparo de salida; un maratón implica horas de entrenamiento, sacrificios y preparación mental. Pues terminar de pie la carrera es cosa seria.

Por ejemplo, para correr el Maratón de la Ciudad de México, Mónica Pérez Hernández, coordinadora de Diseño Institucional; se preparó durante tres meses intensos. Un día recorría distancias largas, otro hacia ejercicios de velocidad, al día siguiente subía cuestas; después iba alternando los entrenamientos para que su cuerpo se fuera acostumbrando a tener ritmo para la carrera. A esto se suma una buena alimentación, descanso suficiente y sacrificios de fiestas o reuniones. “Correr un maratón es una meta considerada muy difícil, por lo tanto, lo vi como un gran reto de algo que no había hecho”, expresó la corredora que cronometró un tiempo de 5 horas 23 minutos y 25 segundos.



A Mary Cruz Torres Pérez le costó 14 semanas de entrenamiento: los martes y jueves con sesiones dobles de gimnasio y pista; miércoles y viernes de distancias cortas; y fines de semana correr durante horas. Igualmente fueron muchos sacrificios, pero todo valió la pena al poder cruzar la meta después de 4 horas 39 minutos y 35 segundos. “El hecho de correr 42 kilómetros suena fácil, pero no cualquiera lo hace, un maratón es retarte y llevar tu cuerpo al máximo”, comentó la coordinadora de Administración de Proyectos de TI.

Carmen Hernández Rosales tuvo el mismo tiempo de preparación; pero ella ocupaba los fines de semana en correr fondos largos y entre semana hacia ejercicios aeróbicos-anaeróbicos, denominados fartleks; y sesiones de gimnasio. Entrenamiento que derivó en que concluyera el Maratón de la Ciudad de México en 5 horas 18 minutos y 9 segundos. “El haber terminado el maratón significa que todo el esfuerzo que hiciste, el de tu familia, amigos y todo lo que implica valió la pena”, manifestó la coordinadora de Arquitectura de Soluciones de TI.

Para ellas la palabra “rendirse” nunca estuvo presente, pues sabían que al concluir el kilométrico recorrido tendrían una recompensa tangible; aunque realmente la mayor condecoración es poder cumplir el sueño de todo corredor de fondo, el concluir un maratón. Y tal vez su ejemplo y plan de entrenamiento pueda servir para todos aquellos corredores que el próximo domingo 23 de octubre, recorrerán los 5 o 10 kilómetros de la Carrera UDLAP 2016, en el cierre de los festejos de aniversario de la Universidad de las Américas Puebla