
Rose Mary Almanza, peso sobre sus piernas y la conquista de Monterrey

16/03/2019



Este sábado tendrá quizás su primer examen exigente en los 800 metros planos en lo que va de temporada. Lo expreso así porque en la ciudad azteca de Monterrey, de seguro podrá calibrar a algunas de sus posibles rivales de los Juegos Panamericanos de Lima.

Junto a ella pugnarán en suelo mexicano Reynier Mena y Harlyn Pérez estarán en los 100 metros planos; su homólogo Jorge Félix Liranzo; Roger Valentín Iribarne irá en 110 con vallas; y Zurian Hechevarría y Leandro Zamora en los 400 con vallas.

Con su idea perenne de seguir los pasos y emular a Ana Fidelia Quirot, y luego de coronarse en la doble vuelta al óvalo (2:01.29 minutos), y los 1 500 (crono de 4:25.62) de la Copa Cuba, declaró la atleta camagüeyana a **CubaSi**:

“Los tiempos de la Copa Cuba puede decirse que fueron buenos. Acomodé un poco el ritmo de carrera al no tener rivales de consideración. De hecho, quería en lo personal rebajar de los dos minutos porque a tono con la preparación que hemos realizado me siento en condiciones de lograrlo en esta etapa”.

¿Qué proyectas en el segundo macro ciclo de preparación?

“Debemos realizar una base de entrenamiento de altura en el Centro de Alto Rendimiento del Distrito Federal en México. Ahí realizamos una el año pasado y buscar elevar mis capacidades para luego ver si me puedo insertar en alguna parada de la Liga del Diamante o de los mítines de verano. Confrontaciones importantes antes de los Juegos Panamericanos de Lima.

Me estoy preparando para tres eventos de cara a los Panamericanos, pues además de los 800 y 1 500 metros correré el relevo 4x400. Eso demanda un nivel de esfuerzo y desgaste físico bien grande, pero estamos trabajando al detalle cada tramo, conjugando los segmentos de carrera con el gimnasio, buscando elevar la

resistencia y capacidad aerobia. Todo en función de no desgastarme en exceso y lograr recuperarme más rápido, con menos volumen de cansancio.

Hasta ahora en todas las confrontaciones hemos manejado bien el tema de las cargas físicas. De hecho, en el último 1 500 hice 4:17.98. Te puedo decir que hasta ahora me siento bien, solo que quisiera tener mayor empuje o rivalidad acá en casa, como en años anteriores. Esa presión es positiva y te impulsa a mejorar tus registros”.

A propósito, Almanza, nacida el 13 de julio de 1992, muchos recordarán su triple corona en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018, con cronos respectivos de 2:01.63 minutos, 4:22.14, y 3:29.48 en la doble vuelta al óvalo, los 1 500 y la posta larga femenina, por ese orden.

En Lima tendrás rivales muy fuertes, especialmente en los 800, una carrera muy táctica...

“Lo sé. Desde las estadounidenses hasta buenas corredoras de otros países. Es mi distancia preferida, a la que le pongo ese extra, demasiado táctica, al punto de que cualquier error que cometes puede significar la pérdida de centésimas y costarte la carrera. En Toronto 2015 me sucedió y quedé cuarta, fuera de las medallas, pero a medida que vas compitiendo vas cogiendo más confianza en tí misma, sobre todo si te enfrentas a atletas de igual o mayor nivel que tú en circuitos mucho más exigentes. Espero que no me suceda esta vez en Lima”.

¿Por qué te decidiste por el medio fondo?

“Desde pequeña me gustaba mucho correr pero prefería la velocidad, no el medio fondo. Al entrar en la EIDE la captación fue por el área de fondo y me empezó a gustar. Sin embargo cuando entré al juvenil hice una prueba de 800 y terminé frita: me dije que va, esto no me gusta. Luego se me fue metiendo adentro y hoy te digo que correré estas distancias hasta que las piernas me respondan”.

Para tener una idea de cómo culminó Rose Mary la campaña precedente y como arrancó en esta cabe destacar que en la doble vuelta al óvalo con 2:00.15 se ubicó en el lugar 34 del ranking comandado por la fuera de serie sudafricana Caster Semenya (1:54.25). Mientras, la realidad en los 1 500 fue mucho más cruenta pues su registro ganador de Barranquilla la situó en el escaño 587 del escalafón regentado por la estelar etíope Genzebe Dibaba (3:56.68).

Esta campaña el comienzo de Almanza ha sido más halagüeño, pese a ser bien pronto aún y que ninguna de las grandes corredoras de la élite en esas distancias se ha mostrado. Sus 2:00.38 y 4:17.98 minutos en ambas distancias como parte de la primera etapa preparatoria rumbo a Lima y el Mundial, hacen presagiar una campaña de rendimientos notorios.

Resta esperar para ver si ciertamente los vaticinios se cumplen. El termómetro más inmediato lo vivirá este sábado en Monterrey.