

# Juan Fernández: “Realmente no pensaba ganar la carrera”

06/10/2021



Con la organización de la Universidad Tecnológica Nacional Deportes y el apoyo de la Dirección de Deportes de la Municipalidad de San Rafael, el domingo se disputó la 7ª edición de la maratón “Ciudad de San Rafael” que dejó a Juan Fernández y Pamela Nievas como grandes ganadores del evento.

El sanrafaelino Juan Fernández fue el vencedor de la distancia

principal de K42, quien corre para Nuevo Sol empleó el mejor tiempo que fue de 2 horas, 31 minutos y 47 segundos.

«Había entrenado muy bien apuntando a los 42 kilómetros de Mendoza, la preparación fue muy fuerte y luego de haber complicaciones por suspenderse paré de entrenar y retomé porque quería tener la experiencia de lo que es una maratón. Realmente no pensaba ganar la carrera, porque estaba Cristian Mohamed, quien es uno de los máximos exponentes que tiene San Rafael en maratones, y sinceramente se aprende muchísimo con ellos, quería saber muchas cosas que la gente dice, en lo personal me sentí muy bien y en el kilómetro 32 estaba más que bien siendo ahí dónde pude marcar la diferencia”, dijo Fernández.



Del desarrollo de la misma, comentó: “Desde el primer hasta el último kilómetro, marcamos la diferencia; Alfredo Aguirre de La Pampa, quien es un maratonista muy bueno, Cristian Mohamed y yo. Los tres salimos de punta y como en toda carrera, en los

primeros kilómetros, sentís que vas muy bien entonces no hay que volverse loco e ir a una velocidad moderada, fue una carrera controlada que se definió en el kilómetro 20 en adelante cuando veníamos cerca del Cristo de Las Paredes y de ahí para adelante marcamos una diferencia mucho más larga, sobre Aguirre marqué una diferencia en el kilómetro 32 cerca de la rotonda del mapa pudiendo marcar un cambio de ritmo y a pesar de que los últimos tramos fueron muy duros el apoyo de la gente te da una adrenalina increíble”.

Quién corrió su primera maratón se refirió a cómo se preparan estas competencias y explicó: “Para hacer la preparación de los 42 km que iba a correr en Mendoza, corría unos kilómetros semanales bastantes grandes y los acoplé también con el tema de la bici para no tener tanto impacto en la corrida, pero en lo general son entre 180, 160 km a la semana. Cristian Mohamed, por ejemplo, ha llegado a correr 200 km a la semana, y no sé si un poquito más, por lo general esa cantidad de kilómetros son los que se acumulan para correr siempre pensando en tener una buena marca”.



No se olvidó de quien lo entrena, comentando: “Mi entrenador es Florentino Correas, con quién empezamos corriendo 5.000 metros y ahora estamos corriendo distancias de maratón, hemos bajado marcas de todo tipo. Le agradezco infinitamente porque si no fuera por él no correría, fue uno de los mejores corredores de San Rafael, estuvo en el campeonato del mundo de Polonia en los 800 metros planos y entrenó a grandes atletas como Federico Pomaski, Valentina Sánchez entre otros grandes atletas”.

También nos comentó de su vida: “Tengo 24 años y comencé a correr a los 18 aproximadamente, yo trabajo en el instituto Nuevo Sol que son quienes me apoyan incondicionalmente en mi carrera y también trabajé en una tienda de ropa. En mi día a día me levanto a las 7 de la mañana vuelvo al mediodía,

trabajo en la tarde y a las 20 horas entreno pero cuando hay maratón entreno en doble turno, no tengo ningún plan de alimentación pero me gustaría tener una nutricionista. No tomo proteínas, ni vitaminas pero creo que en algún momento voy a tener que hacerlo”.

Finalizando contó de lo que se le viene a nivel deportivo, destacando: “Este año cerraré con la Maratón Nocturna de Malargüe que será el 27 de noviembre y es una carrera que vengo corriendo hace tres años y está muy buena. Tal vez vaya a Mendoza pero todavía no se sabe”.