

La sanrafaelina Paula Narvárez se prepara para la Maratón de Boston

10/04/2023



La maratonista de nuestra ciudad Paula Narvárez, de 38 años, que se encuentra radicada desde hace varios años en la capital, es además médica pediatra y neonatóloga, tendrá un nuevo desafío en su trayectoria deportiva cuando el próximo 17 de abril dispute la tradicional Maratón de Boston en los Estados Unidos donde competirá en los 42 kilómetros.

Quien el mes pasado se adjudicó los 21K de la Media Maratón Ciudad de Mendoza, entrena de cara a su próximo gran objetivo de este año, y tiene como objetivo principal en esta competencia internacional mejorar su marca en maratón, que es

de 2 horas y 52 minutos.

Ilusionada con esta nueva experiencia a nivel internacional, Paula en la página oficial de la Subsecretaría de Deportes de Mendoza explicó de sus inicios que “en el atletismo fue a los 13 años en San Rafael bajo las órdenes de mi actual entrenador José Luis Díaz Matilla (alias *Magu*). En mi época de categoría cadetes y juvenil, participé en los Juegos Binacionales en distancia de medio fondo en pista (1.500 m y 2.000 cross).

“A los 17 años –agregó–, dejé San Rafael para irme a estudiar a Córdoba y desde 2015, por razones laborales y habiendo finalizado mis especialidades en medicina, me vine a vivir a la ciudad de Mendoza, donde también volví a retomar mis entrenamientos en atletismo. Corrí dos veces la Maratón Internacional Mendoza (MIM) obteniendo el 2° puesto de la general femenina en 42 km en 2017 (3h y 05 min) y 2018 (2h y 54 min)”, añadió.

Más adelante, manifestó: “Participé en el Maratón de New York y en 2018 en Berlín, siendo la mejor argentina en cruzar la meta con 2hs 58 min. Estas dos últimas maratones son parte del circuito de las Six Mayors, las 6 maratones más importantes del mundo en las cuales se puede participar ganando una plaza con un tiempo preestablecidos por la organización, de acuerdo a la edad y tiempo en una maratón previa”.

Ante las distintas competencias en las que estuvo, recalcó: “En 2019 gané los 21km de la MIM con 1hs 22min, seguí entrenando ese año, para viajar a Holanda para la Maratón de Róterdam a principios del 2020, lo cual finalmente no lo pude hacer debido a la pandemia. Igualmente, seguí entrenando para buscar una nueva marca en maratón para poder clasificar para otra maratón mayors”.



“El año pasado preparé la Maratón de Rosario, conocida como la Maratón de la Bandera, una de las más antiguas del país, donde gané el primer puesto con 2hs 52min el 23 de junio de 2022, lo que me permitió clasificar a la Maratón de Boston, la cual es

una de las maratones que conforman las six majors (las 6 maratones serían Berlín, Nueva York, Boston, Londres, Chicago y Tokio) como así también formar parte del top 10 de la Confederación Argentina de Atletismo (CADA) de 2022 y quedó en 7° posición. El año pasado además participé en varias carreras aquí en la provincia en 10km (Media Maratón de la Ciudad, Luján Corre), también 21km de la MIM y en el Nacional de Máster de pista que se disputó en San Luis en 5.000 m. Este año mi principal objetivo es la Maratón de Boston el 17 de abril, por lo cual estaría viajando el 12 de este mes a EEUU”, especificó.

Paula ante este evento venidero, contó: “Mi preparación para la Maratón de Boston comenzó aproximadamente en enero, con un objetivo intermedio que fue la Media Maratón de la Ciudad de Mendoza, en la cual obtuve el primer puesto. La planificación está a cargo de mi entrenador José Díaz, que me guía desde San Rafael con una comunicación muy fluida y consta de 12 a 13 sesiones de entrenamiento semanales, entre gimnasio y 2 dobles turnos de trote semanales”.

“En cuanto a esta planificación –agregó– y a medida que han pasado los años, el volumen de entrenamiento ha ido aumentando, lo cual me permitió una mejoría en los tiempos de mis carreras. Entreno por la mañana a la salida del hospital, a veces te toca ir al estadio, otras en la calle, mi trabajo lo he organizado para hacerlo por la noche -guardias nocturnas de 12 horas y 24 horas- y por la tarde voy al gimnasio o el doble turno de trote, he llegado a sumar en esta preparación entre 150 a 180 km semanales”.

Finalmente, la maratonista aseguró: “Mi objetivo principal en Boston es mejorar mi marca en maratón. También me gustaría participar en el Sudamericano Master a fines de mayo en La Pampa en 21km, por ahora, eso. No sé si surge algo más en el transcurso de esta mitad del año y si puedo en el segundo semestre, ir a los 21km de la Ciudad de Bueno Aires o la Maratón de Buenos Aires. Como objetivo a largo plazo, para el

próximo año, ver si clasificó para la Maratón de Londres o Chicago”, concluyó.