

Colaboradora de Tec Puebla gana plata en Medio Maratón de Guadalajara



Con la idea de formar parte de la **Selección Mexicana** en futuros eventos internacionales, la atleta **Yeni Hernández Mendieta** confirmó el buen momento por el que pasa, al ganar **medalla de plata** en el [Medio Maratón de Guadalajara](#) en la Categoría **IF Silla de Ruedas Femenil**.

“Fue mi primer medio maratón, estaba nerviosa pero contenta, tuve mejoría gracias a mis entrenamientos” comentó la integrante del **Comité Consultivo de Personas con Discapacidad del Tecnológico de Monterrey**.

El pasado **20 de febrero** y a **escasos 3 meses** de ganar la **medalla de bronce** en el **Maratón de la Ciudad de México**, la colaboradora del área de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** en **campus Puebla**, expresó su sentir por estar en camino de lograr su sueño.

*“Me habían dicho que era una ruta pesada y si lo fue; **esos 21 kilómetros los sentí como si hubieran sido más de 30**, estaba contenta porque ya no me dejaron tan atrás como en el **Maratón de la Ciudad de México**”.*



width="900" loading="lazy"> **Carrera parejera**

*“Iba atrás de la chica que ganó, íbamos una a una intercambiando lugares por la primera posición, a final de cuentas **su experiencia me ganó, pero me sentí satisfecha**”.*

*“Me alcanzaron unos corredores kenianos en una bajada, no pude descender con rapidez y tuve que ir despacio por el peligro de atropellarlos; **fue la parte decisiva porque ya no pude alcanzar a mi contrincante**”.*

Es por lo anterior que *“aprender a rutar”* con su silla, será importante para ella.

Yeni comparte que fue durante la pandemia cuando inició en la práctica de este deporte y una vez en competencias, le **ha ayudado a aprender sobre sus propios límites**.

Debido a que el maratón y el medio maratón son pruebas complejas, la atleta confiesa que debe trabajar en ser disciplinada, centrarse en el descanso y su tranquilidad.

*“Aún no sé manejar bien mi silla que es de hechura nacional, **me falta mucho por aprender, es un deporte nuevo para mí, aunque llevo muchos años en el deporte paralímpico**”.*

Yeni cuenta con la asesoría de **Joel Espinoza**, entrenador del Centro Paralímpico Mexicano (COPAME), así como de **Fernando Sánchez** y **Gerardo Ortiz** como entrenadores técnicos.



width="900" loading="lazy">

*“Tengo compañeros que también me asesoran, tienen más experiencia y más años, **entrenar con hombres me ha ayudado mucho a agarrar nivel**”.*

Cambio de planes

Yeni Hernández se dedicó con anterioridad al deporte de alto rendimiento en el área de lanzamientos, aunque al paso de los años sintió que debía cambiar de rumbo.

*“Es mucho cambio, antes en el gimnasio era cargar bastante peso, todo era potencia, rápido y en un solo movimiento, **fue cambiar drásticamente a resistencia**”.*

El tema de la alimentación cobra especial relevancia si se toma en cuenta lo largo de los recorridos en las pruebas de fondo y medio fondo.

*“Si subes de peso pues te va a pesar más la silla, **te va a pesar terminar los kilómetros que te tocan de entrenamiento**”.*

Por otra parte, **Yeni** comparte que en el año **2019** logró calificar a los **Juegos Panamericanos de Lima, Perú**; fue por cuestiones administrativas que no formó parte del equipo mexicano.



**IVONNE REYES
GÓMEZ**
DORSAL: 123

/ Tiempo: 01:11:22



**YENI AIDE
HERNÁNDEZ
MENDIETA**
DORSAL: 112

/ Tiempo: 01:13:16

width="900" loading="lazy">

“Fue algo decisivo de mi vida, pensé en que si iba seguir así y las autoridades no se fijaban en mí a pesar de los buenos resultados, no tenía caso seguir”.

Tras esa decisión, **Yeni** llegó a pensar en el retiro; fueron **sus compañeros y amigos quienes al ver su potencial, le recomendaron probar con las competencias de fondo.**

“Estaba en un momento para iniciar en pruebas de resistencia; hacer este deporte fue decisivo para mejorar como persona y dar una segunda oportunidad a mi calidad de vida”.

Siguientes pruebas

La siguiente prueba para **Yeni** aún está por confirmarse; aunque todo indica que se presentará en el **Medio Maratón de Saltillo**, el próximo mes de **junio**, ciudad donde pasó 10 años de su vida.

“Es la carrera de mis sueños, amo estar en Saltillo, me comentan que es el doble de pesado que el Medio Maratón de Guadalajara”.



width="900" loading="lazy">

En esta nueva etapa la atleta se ha sentido cobijada y **ha recibido apoyo de su familia**, en comparación a sus épocas de lanzadora.

*"Ahora las competencias en las que he participado se han transmitido en televisión o **YouTube**; mi familia puede verme y **se emociona muchísimo cuando llego con la medalla**" finalizó Yeni.*

También puedes leer: