

# Da marcha de 10 mil metros y se convierte en Campeona Sub-20



## Mariana Perales | campus Estado de México

La mexicana Estefanía Sánchez Gaytán, estudiante del **Tecnológico de Monterrey**, campus Estado de México, se proclamó **Campeona Sub-20** en los 10 kilómetros de marcha durante la **Olimpiada Nacional y Nacional Juvenil 2019**.

La caminata se realizó en la subsede de **Chihuahua**, bajo una tarde con 31 grados centígrados, haciendo la prueba semilenta donde Gabriela Carro lideró las tres primeras partes de esta.

Fue hasta la **vuelta 18** cuando la marchista del **campus Estado de México** aceleró el paso, ritmo que la tlaxcalteca Gabriela Carro ni la tapatía Yadira Franco pudieron seguir.

Rocío sacó **mayor ventaja** y con ello se adjudicó la **medalla de oro** con un tiempo de 54:52.07 durante la competencia.

“Al principio me sentía un poco nerviosa porque en esta competencia se presentan **las mejores del país**, pero ya había armado una estrategia con mi entrenador y al final en la competencia sí funcionó”, señaló.

"Antes de cada competencia me enfoco en descansar súper bien, me alimento muy bien y visualizo qué es lo quiero lograr ese día", Estefanía Sánchez.

marcha olimpiada nacional 2019 width="1920" loading="lazy">

La estudiante de cuarto semestre de **PrepaTec** dijo que una de las cosas **más importantes** que se deben poner en práctica antes de cualquier competencia es el cuidar el descanso, la alimentación y tener una visión clara sobre lo que se quiere lograr.

“Los entrenamientos que realizo todos los días van enfocados a alguna competencia importante, y antes de cada una me enfoco en descansar súper bien, me alimento muy bien y visualizo qué es lo quiero lograr ese día”, señaló.

Este logro lleva a la estudiante de 17 años a pensar en un objetivo más grande. **“Mi siguiente competencia es el Nacional de Federación, en el cual voy a buscar dar marca para clasificar al Panamericano Juvenil”**, agregó.

marcha 10k width="1080" loading="lazy">

### **Del tatami a la arcilla**

Fanny comenzó a practicar este deporte después de haber pasado por taekwondo y otras actividades. Pero su amor por el **atletismo** inició hace **cinco años** por su papá quien la motivó a practicarlo.

“Siempre mis papás me han inculcado el hecho de practicar algún deporte, el que sea, pero practicarlo, cuando decidí cambiar de deporte, fue por mi papá quien me alentó a intentarlo en el atletismo, fui con el entrenador, especialista en marcha y me colocó dentro del equipo”, dijo.

### **Paciencia y constancia, las claves para llegar al éxito**

La estudiante también compartió la clave para triunfar en los deportes y una parte de su rutina diaria.

“Me levanto a las 5:30 horas, para ir a entrenar a las 6:30 horas; después de dos horas más o menos, a las 8:30 horas, me despido de la pista para comenzar con mis clases. Las tardes las dedico a hacer mis tareas y proyectos”, señaló.

“Sean super **pacientes y constantes**, siempre el entrenamiento se va a ver reflejado en las competencias, así que échense muchas ganas tanto en entrenamientos como en competencias, pero sobre todo háganlo **con mucho amor** a esto”.

“La **constancia es la pieza fundamental** porque no importa qué tan talentoso seas, si no eres disciplinado y no tienes amor por ese deporte, no vas a llegar lejos”, puntualizó.