

21K: ¿Cómo nace un atleta?



Conoce la historia de Carolina Borja Gutiérrez, una joven corredora saltillense que por tercera vez decidió aceptar el reto y correr La gran carrera de México.

11/06/2018

El pasado domingo 10 de junio se llevó a cabo la carrera 21K Coahuila por 22 años consecutivos, en la que participaron 9 mil corredores nacionales e internacionales. Pero **¿qué se necesita para poder llegar a correr *La gran carrera de México*?**

Carolina Borja es una joven atleta saltillense que decidió comenzar a correr por inspiración. El deporte siempre ha estado presente en su familia y **un día durante su formación profesional en el Tec de Monterrey en Saltillo decidió que era momento de pasar de espectadora a atleta.**



Carolina comenzó desde pequeña a interesarse en las carreras, ya que su papá tiene ya más de 35 años como corredor y ha sido su más grande inspiración desde niña. **Pasó de estar dentro de la porra que apoyaba a su padre, a ser una de las corredoras, todo gracias a una carrera organizada por el Tec de Monterrey en Saltillo en octubre del 2012.**

“Recuerdo estar parada en la línea de salida, momentos antes de que iniciara la carrera sin saber qué estaba haciendo o por qué lo estaba haciendo, pero la satisfacción que se siente al cruzar la línea de la meta es incomparable y eso me llevó a querer buscar metas más grandes” comentó Carolina.

Dentro de las carreras en las que ha participado se encuentran distintas carreras 10k y 15k, pero este año fue especial para ella, ya que **corrió el 21k Coahuila por tercera vez** y comentó que no importa que tan ocupada se vuelva su vida, siempre en enero sabe que es momento de comenzar a entrenar de nuevo para volver a sentir la emoción de correr la 21K Coahuila.

“Recuerdo estar parada en la línea de salida, momentos antes de que iniciara la carrera sin saber qué estaba haciendo o por qué lo estaba haciendo” - Carolina Borja.



“Todo está en la mente. En cuanto consigues entender que tu cuerpo es capaz de lograr correr un 21K entonces cambia tu estilo de vida. Una carrera es algo muy retador, te lleva a querer más”, aseveró Borja.

En su día a día, **Carolina es una arquitecta que trabaja en la dirección de urbanismo ciudadano, específicamente en el proyecto de DistritoTec dentro del Tecnológico de Monterrey en Monterrey** y comenta que, una de las cosas que más le apasiona es formar parte de proyectos con impacto social, pero el deporte es algo que forma parte de ella y es por eso que se levanta cada mañana para correr, además de tomar clases de natación durante las noches.

“Organizar tu tiempo es pieza clave. Mantener una vida equilibrada es difícil pero cuando lo logras ves el impacto positivo que tiene en tu mente y cuerpo”, dice

"Todo está en la mente. En cuanto consigues entender que tu cuerpo es capaz de lograr correr un 21K entonces cambia tu estilo de vida" -Carolina Borja.

Sin duda, para Carolina, **lo más difícil de entrenar para un 21k es el sacrificio que tienes que hacer. Ella afirma que debes de organizar tu tiempo para poder preparar tu cuerpo y mente. "Es una lucha constante con tu mente que en cierto momento quiere detenerse, se trata de luchar contra esos pensamientos porque el verdadero entrenamiento empieza cuando quieres parar"**, comentó la joven deportista. Para ella a veces los sacrificios significan no salir un sábado por la noche o levantarse en la madrugada durante un fin de semana, pero asegura que **cuando comienzas a hacerlo de manera regular se convierte en tu estilo de vida.**