

Fecha 16.02.2016	Sección Adrenalina	Página 13
---------------------	-----------------------	--------------

**ATLETISMO LA META DE CARLOS HERRERA**

# FINAL OLÍMPICA, SU GRAN OBJETIVO

**El regio aspira a correr los 200 metros en menos de 20 segundos y terminar entre los mejores ocho en Río 2016**

**POR SAÚL TRUJANO**  
saul.trujano@gimn.com.mx

El velocista regiomontano **José Carlos Herrera**, quien el domingo corrió en 20.46 segundos los 200 metros para cumplir con la marca de clasificación a los juegos Olímpicos, tiene como meta completar la distancia por debajo de los 20 segundos y perfilarse para una final en las justas de Río de Janeiro 2016.

“La meta es bajar de los 20 segundos, y con ese tiempo podemos tener registros para estar en la final olímpica”, afirma Herrera en conversación telefónica.

Herrera participará en sus segundas justas olímpicas en las competencias de Río de Janeiro; comenzó esta temporada con un campamento en Phoenix, Arizona, con el grupo ALTIS, donde pulió su

técnica de arranque.

“Necesito usar su técnica, pero no su base porque ese entrenamiento está diseñado para un atleta de raza negra, con músculos más explosivos; no para un mexicano”, explica Herrera. “Aquí soy el mejor y me personalizan el entrenamiento, allá soy el cuarto o quinto y no soy el centro de atención”, agrega.

El mexicano buscará competir en la Liga Diamante y eventos internacionales en Europa para mejorar su preparación de cara a los Olímpicos. El objetivo, es que no se repita la eliminación en primera ronda que sufrió hace cuatro años en Londres 2012.

“El evento más grande que tenía (antes de Londres) eran los Centroamericanos de Mayagüez 2010, donde tuve estadio lleno, pero

no se compara con los Olímpicos, que tienen un estadio de 80 mil personas. Lo que más me presionó allá fue competir en un estadio así, ahora ya me vacuné contra eso, ya puedo competir en la Liga Diamante, World Challenge, eso me da una gran oportunidad para que no se me venga la adrenalina antes, que me pasó en Londres”, explica Herrera.

## LOS 19 SEGUNDOS

- El récord del mundo en 200 metros es de Usain Bolt, con los 19.19 segundos que logró en el Mundial de Berlín 2009.
- En Londres 2012 calificaron a la final con 20 bajo; y en la final cuatro de los ocho corredores corrieron en 19 segundos.

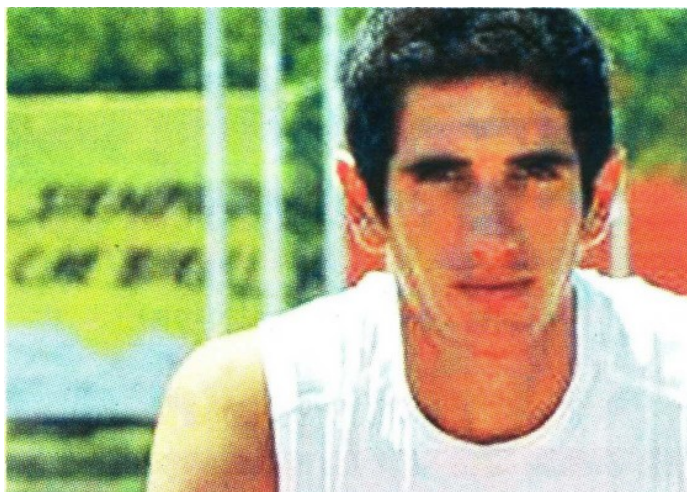


Foto: Conade

Carlos Herrera destaca. Es el primer velocista que califica a los juegos Olímpicos de Río de Janeiro.

