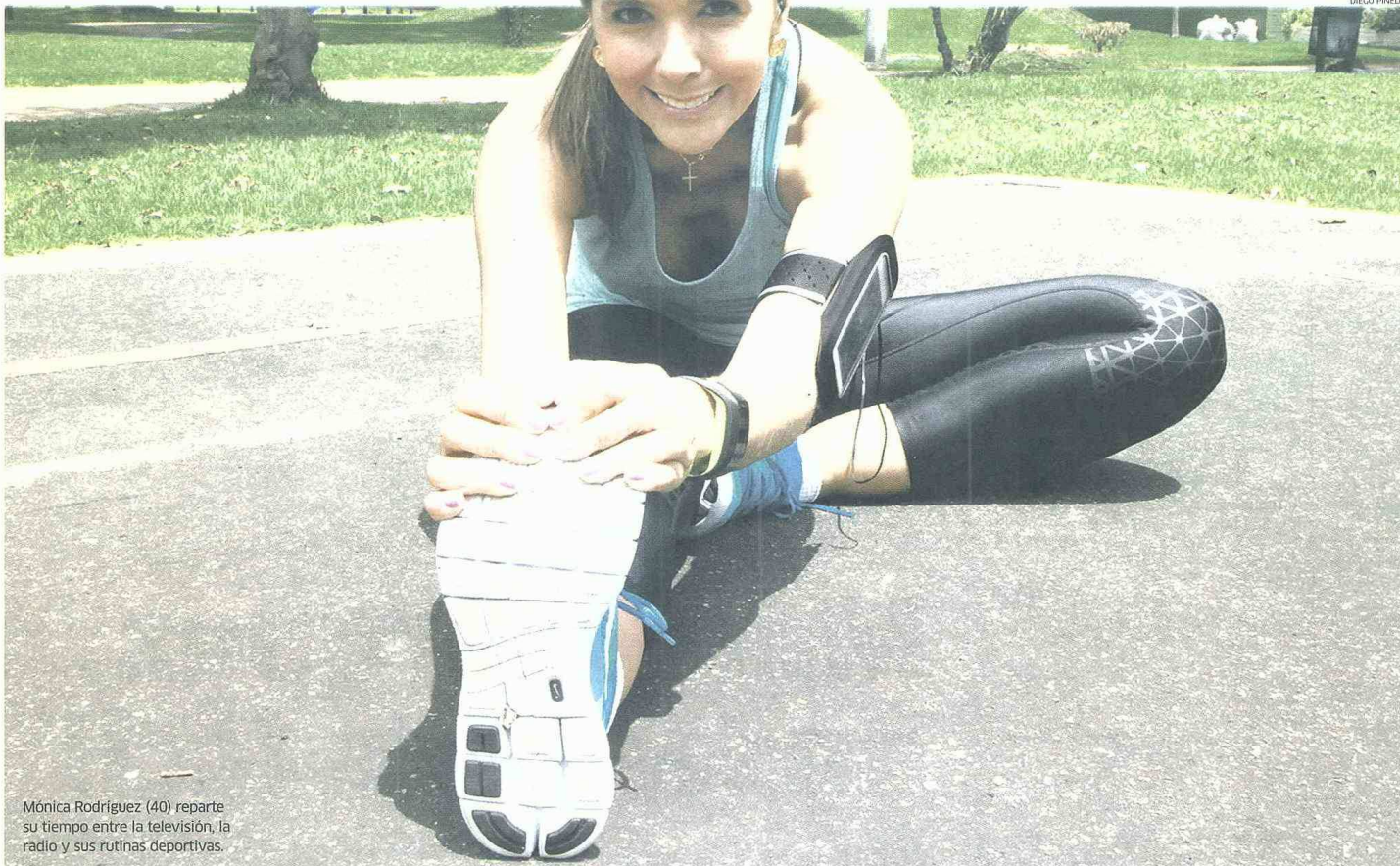


## Fanáticos del deporte

**MÓNICA RODRÍGUEZ** Medellín 1973



Mónica Rodríguez (40) reparte su tiempo entre la televisión, la radio y sus rutinas deportivas.

El deporte apasiona a esta periodista antioqueña. Antes de ir a trotar le toca correr con el oficio de la casa, dice

# “Soy de Nacional hasta la muerte”

**Éder Garcés • Bogotá**

A Mónica Rodríguez, presentadora de Día a Día y Mujeres al Límite (programas del Canal Caracol) e integrante de Agenda en Tacones (de la emisora Blu Radio) le gusta trotar para mantenerse en forma, aunque en realidad lo que se la pasa haciendo es correr.

Sus jornadas laborales empiezan con el sol oculto y terminan igual. No hay tregua. Lo sabe, pero lo disfruta. “Me levanto a las 4:30 de la mañana todos los días y luego a trabajar a las 5:30. Salgo, tengo una reunión y me voy para la radio. Termino y me voy para la casa, o en algunas ocasiones, a grabar. Después me pongo a lavar uniformes y a cocinar porque soy súper ama de casa”. Así, con claridad, describe el mapa de su rutina.

Con ese corre-corre, cualquiera pensaría únicamente en terminar y tener un descanso profundo, sin interrupciones. Sin embargo, ella prefiere ponerse ropa cómoda y calzarse un par de tenis para descargar la adrenalina trotando en un parque.

“

Quince semanas dura el programa de preparación para la Media Maratón”

“Desde que entreno con juicio me siento mucho más vital”

“Desde que entreno con juicio me siento mucho más vital. En una época jugaba mucho voleibol. A veces nado, muy de vez en cuando, pero lo hago. Pero lo que más me gusta es trotar y hacerlo en la calle. No me gustan los ambientes de gimnasio, los de testeo. Me parece más rico trotar en la calle y mirar los paisajes”.

**Pregunta. ¿Cuál es la razón para odiar los ambientes de gimnasio?**

**Respuesta.** ¡Ah no! Es que todo el mundo va es como al lucirse, a ver quién tiene más músculos o quién tiene la pinta más bacana. No todos tienen esa mentalidad, pero el hecho de ver gente en un espacio encerrado no me parece tan chévere, es más rico cuando uno sale a un parque, ve los árboles y oye los pájaros. Uno se la pasa toda la vida en espacios cerrados, entonces, para mí salir, es mucho más desestresante.

**P. ¿Es mejor trotar solo o en compañía?**

**R.** Como sea. Mejor dicho, uno puede hacerlo solo, pero lo que no puede faltar es la música. Es la mejor compañía que uno puede tener.

