

El atletismo, la gran pasión de María Angélica Manrique

Esta cartagenera, que vive en Israel hace 17 años, encontró en el atletismo una forma de vida. Su amor por este deporte se dio en Tierra Santa. Ella nos contó su historia.

CARLOS CABALLERO V.
EL UNIVERSAL

Vive en Geshar, un barrio situado cerca de Nahariya, ciudad de Israel que queda frente al Mar Mediterráneo. Ahí inició su verdadera historia de amor por el atletismo.

María Angélica Manrique jamás proyectó que lo suyo sería correr y menos en carreras de largo aliento, pues desde niña casi nunca tuvo contacto con deporte alguno.

Desde hace 17 años partió desde Cartagena, su tierra natal, rumbo a Estados Unidos con el propósito de estudiar y perfeccionar el inglés.

Ahí, en territorio norteamericano, conoció a Oren Nehbas, un israelita que se desempeñaba en ese entonces como militar. Ellos se enamoraron y decidieron juntar sus vidas para siempre. Entonces, Israel sería su destino.

Ella es madre de tres hermosas niñas: Maya Sofía, Daniela y Mila.

CÓMO SE INICIÓ

“Un día, aburrida de la misma rutina comencé a caminar, luego a correr y me quedó gustando. Hice 4 kiló-

metros, luego 6, luego 10, luego 21 kilómetros. Dije esto es para mí, me fui a estudiar a Tel Aviv, sabía que podía ayudar a mucha gente a correr, hace tres años abrí el negocio, entreno a gente que no tiene experiencia al correr o personas que de joven corrieron, pero de adulto ya no lo hacen y los llevo a un buen nivel de competencia”, dice María Angélica, de 42 años y quien es graduada como comunicadora social de la Universidad Tadeo Lozano de Cartagena.

Ahora se la pasa de maratón en maratón y de even-

to en evento. Su vida gira en torno al atletismo y es feliz ayudando a la gente a entrenar este deporte en Israel. Es entrenadora de carreras largas, graduada en la Escuela Profesional del Deporte en Tel Aviv.

En Cartagena vivió en Bocagrande, sector El Laguito. Estudió su secundaria en el colegio Eucarístico.

AMA COMPETIR

“He asistido a las medias maratones de Praga y Viena. En Israel hemos participado en las más grandes maratones como la de Tel Aviv, Eilat, Haifa, Tiberias,



María Angélica Manrique es una apasionada por el deporte del atletismo. //CORTESÍA

entre otras”, dice emocionada María Angélica, quien nunca corrió en Colombia, pero ama el atletismo en Tierra Santa.

“Al principio trabajaba

en traducciones, pero encontré en el atletismo mi verdadera vocación, gracias al impulso que me dio mi esposo, que me entrenó, logré meterme por completo en este deporte”, recuerda esta cartagenera que profesa un gran amor por su familia y extraña su ‘Corralito de Piedra’.

LE TOCÓ DURO

“Mis últimos récords personales han sido 10 kilómetros en 53 minutos. He hecho en media maratón 2 horas. El atletismo ha cambiado mi vida. Han sido 6 años de carreras continuas, de muchos entrenamientos para mejorar personalmente y ayudar a mis corredores a encontrar su mejor estado de forma”, recalca Manrique, quien cuenta que para hacerse una profesional le

He asistido a las medias maratones de Praga y Viena, logrando muy buenas actuaciones. Sigo compitiendo y enseño atletismo a muchos israelíes”.

María Angélica Manrique,
atleta cartagenera.

tocó aprender hebreo, un idioma sumamente complicado con el que estudió anatomía y fisiología.

ENSEÑA A MUCHOS

Vive feliz al lado de su familia y encontró en el atletismo una forma para sentirse mejor. Su esposo e hijas la apoyan. “Además de entrenar a corredores a llegar a su objetivo (5 km, 10 km, 21 km, 42 km) también soy instructora de TRX y entrenamiento funcional para corredores y jóvenes adolescentes. Técnica de corredores es una de las clases más importantes en mis entrenamientos, ya que puedo mejorar la pisada, el movimiento de cada corredor para que no tenga lesiones”, afirma orgullosa de sí misma.

Cada dos veces al año abre grupos de principiantes, luego los pasan al grupo de avanzados y esta afición le ha servido para encontrar una forma de ganarse la vida. “Ser corredora es un regalo que me he dado a la vida, gracias al deporte somos más disciplinados, sensibles, competitivos y nos demostrarnos cada día que sí se puede, que es posible llegar a la meta, con esfuerzo y voluntad”, remata.



María Angélica Manrique, junto a su esposo Oren Nehbas, le han inculcado el amor por el atletismo a sus tres hijas: Maya Sofía, Daniela y Mila. Actualmente esta cartagenera entrena a muchos israelitas que se inician en este duro deporte, el atletismo. //CORTESÍA