

**EN PROGRESIÓN**

**PALMARES**



Aspira a todo

Record de España de

600 metros, en pista

cubierta. Campeona

de España en 600 y

1.000 metros.

Subcampeona

gallega de cross.



José Pardo

En sus distancias, 600, 1.000 y 1.500 metros ha logrado destacados éxitos

## A ritmo constante y endiablado

Rocío Rodríguez fue elegida segunda mejor deportista de Ferrol

Rocío Rodríguez Longa es, a sus dieciséis años, una de las grandes promesas del atletismo ferrolano, como quedó demostrado en la 2ª Gala del Deporte celebrada el pasado mes, donde quedó a un paso de la Carabela de Plata. Rocío Rodríguez, tras haber sido elegida de las tres finalistas, —con Laura Ferreiro y Paula Hermida—, quedó finalmente en segundo lugar. Los méritos contraídos para esta nominación

le llegan tras tres años de entrenamiento en el club Ría Ferrol, a cargo del mismo técnico: Espiñeira. Rocío ostenta desde 1991 el record de España de 600 metros lisos en categoría cadete, con una marca de 36'06". Pero sus triunfos no finalizan ahí. El pasado año se proclamó campeona de España tanto en 600 como en 1.000 metros, en pista cubierta. Al aire libre, consiguió además las dos victorias en los campeonatos

gallegos en las mismas distancias antes citadas. Ganó el campeonato de España cadete de cross por equipos y fue tercera individualmente en ese mismo campeonato y la mejor en la provincia de La Coruña. Durante este año su rendimiento no ha decrecido. En el campeonato gallego de cross mejoró un puesto su clasificación del pasado año, quedando en segunda posición. Fue igualmente subcampeona en

1.500 metros en pista cubierta y tercera en los campeonatos de España, en San Sebastián. Sus proyectos para lo que resta de año son acudir a los campeonatos de España al aire libre que se celebrarán este verano en Barcelona. Además tiene muchas opciones para entrar en el Criterium 77 —para nacidos de 1977 en adelante— que se celebrará en Hospitalet y para el que es necesario obtener marca mínima.

Igualmente si obtiene marca podría competir en el triangular con Argelia, Francia, España —que ya se disputó el pasado año— y podría acudir se igual modo a otra competición en Chipre. Además le restará el campeonato gallego de 1.500 metros, donde tiene dos rivales de similar nivel y, por tanto, una victoria complicada.

Máxime si se tiene en cuenta que Rocío, en su categoría y con 16 años, compite contra atletas de hasta 19 años. De sí misma Rocío explica que «no soy rápida, pero tengo un ritmo constante y fuerte». Para ello entrena dos horas y media durante seis días a la semana y dice que la clave del éxito está en «entrenar fuerte, no faltar a los entrenamientos y ser constante». Su sueño es «subir a un podio olímpico».