

## Nacido en Rengo, pero sus orígenes son de Pichilemu **Juan Pablo Aliaga Cornejo** y su destacada participación en maratones del mundo

Juan Pablo Aliaga Cornejo, ligado 100% a la región de O'Higgins. Nacido en Rengo, pero sus orígenes son de Pichilemu. Su familia se fue a vivir a esa ciudad natal desde el balneario regional, cuando su madre tenía 6 meses de embarazo de él. "Mis recuerdos más lindos de infancia son de Marchigüe cuando visitábamos a la hermana de mi madre".

En entrevista con diario Sexta Región, precisó que "He vivido en Rengo, después en Chicago, luego en Santiago, nuevamente en Chicago, luego en Sao Paulo y actualmente en Santiago nuevamente. Por lo mismo soy totalmente trilingüe.

Psicólogo de profesión, titulado en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Post estudios en diferentes universidades en el extranjero, destacándose IMD (en Suiza) y Harvard (en USA)".

Tiene 60 años de edad, comenzó a hacer ejercicios cuando cumplió 50. "Antes de eso era completamente sedentario. El deporte no existía en mi vida. Hoy no puedo concebir mi vida sin el deporte".

Es ejecutivo de una empresa multinacional y nos cuenta que es asmático. "Esto significa que tenía 2 buenas excusas para no hacer ejercicios: la falta de tiempo y mi salud. Decidí revertir eso y hacerme el tiempo y tratar mi asma de una forma más regulada. Entreno de 4 a 6 días a la

semana, generalmente me levanto a las 5am menos los sábado y domingo, que me levanto a las 6am, entreno en la mañana temprano antes de irme al trabajo y un par de días agrego las noches para seguir entrenando. Uso inhalador para mi asma en forma diaria, en la mañana y en la tarde.

Me convertí en maratonista en Berlín el 2016, cuando corrí mi primera maratón. Berlín es una de las seis ciudades del famoso circuito Six World Marathon Majors, que además incluye Nueva York, Chicago, Londres, Tokio y Boston. Todas las corrí y este lunes en Boston recibí no sólo la medalla de la maratón más antigua del mundo (128 años), sino que también la Six Star Medal, como reconocimiento a haber finalizado el circuito".

Maratón es el término usado para las carreras de 42 kilómetros (42.195 metros, para ser más preciso) solamente. El correr esta distancia es un enorme reto para el cuerpo y la mente, argumenta.

"Cuando cumplí 60 años de edad, me propuse correr 4 maratones en un período total de 6 meses (lo recomendable es una al año). Fue así entonces que corrí las maratones de Geneva (en USA), Valencia (España), Tokio (Japón) y Boston (USA). Las primeras dos carreras separadas con 3 meses entre sí y las últimas dos separadas con 1 mes entre sí. En cada una de estas 4 maratones

hice un buen tiempo clasificatorio para Boston, que es la maratón más exigente para entrar y dónde sólo entran los más rápidos del mundo según su categoría etaria".

En total en su vida ha corrido 9 maratones. En octubre correrá su décima en Chicago y se repetirá el plato en Boston en abril de 2025, continuando así con un segundo ciclo de las Six World Marathon Majors.

Ha participado en varias carreras, tanto en Chile como en el extranjero. En junio del año pasado en la media maratón de Hamburgo llegó en séptimo lugar en su categoría, lo que



le llenó de orgullo porque fueron 21 kilómetros difíciles bajo un caluroso día de verano alemán. "El calor no es un aliado de los runners. Preferimos correr con una temperatura ideal de entre 8 y 12 grados".

En el Age Group World

Ranking del circuito ya mencionado ocupó el lugar número 1 en el ranking nacional y número 863 en el ranking mundial. "Espero seguir corriendo maratones por muchos años más", terminó diciendo a Diario Sexta Región, el destacado deportista y profesional.



Tiene 60 años de edad, comenzó a hacer ejercicios cuando cumplió 50. "Antes de eso era completamente sedentario. El deporte no existía en mi vida. Hoy no puedo concebir mi vida sin el deporte".

