



El estudiante de Ingeniería en Agronegocios, Luis Alejandro Castro Coto, consiguió la impresionante marca de tres medallas de oro en las pruebas de atletismo de JUNCOS 2023. Foto: Facebook JUNCOS UNA y cortesía de A. Castro.

Juegos Universitarios Costarricenses

## Conozca al estudiante y atleta TEC que ganó tres oros en JUNCOS

1 de Junio 2023 Por: [Geovanni Jiménez Mata](#) <sup>[1]</sup>

Luis Alejandro Castro arrasó con el atletismo en la pista de las instalaciones deportivas de la UNA

Para quienes lo conocen y saben de su **altísimo nivel y destacada trayectoria nacional e internacional**, no fue una sorpresa el **hito** que logró **Luis Alejandro Castro Coto** en el **atletismo** de los más recientes **Juegos Universitarios Costarricenses (JUNCOS)**.

**¿Se imagina usted a alguien que en dos días de competencias logre colgarse en el cuello tres medallas de oro?**

Pues este **vecino de Cipreses de Oreamuno** se lo planteó como objetivo, trabajó para ello y lo consiguió en la pista de atletismo de la Universidad Nacional (UNA), en Heredia.

“Loco”, como es conocido cariñosamente en todo el país y en el Tecnológico de Costa Rica (TEC) <sup>[2]</sup> –su casa de estudios desde 2017–, no dejó posibilidades para sus competidores en las **carreras de 1.500, 5.000 y 10.000 metros planos**, siendo su desempeño motivo de la admiración del público y de los demás atletas que se encontraban en los alrededores de las instalaciones deportivas.

Su racha comenzó el **17 de mayo**, cuando con un tiempo de **15:52.54** se hizo con los **5.000 metros planos**. Apenas unas horas después, el éxito se repitió en los **1.500 metros planos**, con una marca de **4:10.74**, y el **viernes 19 de mayo** cerró con su **tercera medalla de oro** en los **10.000 metros planos**, llegando con su **33:53.66** a la meta con **más de un minuto de ventaja** sobre el **segundo lugar**.

Este logro a nivel universitario se une a un currículo extenso de **participaciones y triunfos** que tiene **Castro Coto** en competencias por **América Latina, Estados Unidos y Europa**; incluso conformando la **selección nacional de atletismo** en repetidas ocasiones, tanto en **pista y asfalto**, como en **campo traviesa**.

Para obtener estos resultados, el **joven de 27 años** asegura **entrenar los siete días de la semana**; cumpliendo generalmente con su práctica desde las **cinco de la mañana** y sin importar las condiciones adversas que se puedan presentar.

Luis Alejandro proviene de una familia dedicada a la agricultura, como es usual en la zona norte de Cartago. Esto, según él, le ha facilitado su exigente estilo de vida. **“Solo por el entrenamiento logro mis metas** y mentalmente me siento muy bien y mejor capacitado por haber trabajado mucho en el campo. Eso me ha hecho muy fuerte”, aseveró Castro, quien además recomienda aplicar el denominado **“entrenamiento invisible”**, que consiste –entre otras cosas– en **dormir suficientes horas, hidratarse, comer bien y pensar siempre en positivo**.

En adición al enorme **esfuerzo y la disciplina** con la que rige su vida como deportista y estudiante, Castro cuenta que el **llevar la carrera de Ingeniería en Agronegocios** <sup>[3]</sup> **le ha sido útil para mejorar su preparación**.



"Temas como el funcionamiento de metabolismos y la alimentación se aprenden en agronegocios y se pueden relacionar con el rendimiento deportivo. Por eso los aplico a mi preparación y me funcionan. También los aspectos relacionados con el mercadeo me han servido". " *Luis Alejandro Castro Coto, estudiante y atleta del TEC.*

## **La cercana despedida del TEC y su futuro**

Alejandro recuerda que su primera representación del TEC como atleta fue en los JUNCOS 2017, que tuvieron lugar en la Universidad de Costa Rica (UCR). En esa edición obtuvo dos medallas de bronce.

Dos años después en la misma competencia, pero organizada en el Tecnológico, le tocó encender el pebetero de las justas y ganó dos preseas de plata.

Tras seis años de ser estudiante de la Institución, **los de 2023 parecen haber sido los últimos JUNCOS para este atleta**

, ya que solo le restan un par de semestres por cursar y la próxima edición será en 2025. Ante esto, tanto el día en que consiguió la tercera medalla dorada como en el momento en que se realizó la entrevista para esta nota, Castro no pudo evitar mostrarse emocionado.

" "Cada vez que corro para el TEC es mucho el sentimiento. La Institución me ha ayudado a desarrollarme y paso la mayoría de mi tiempo en el Campus (Cartago), desde que llego a entrenar a las cinco de la mañana, y luego voy a lecciones, almuerzo, asisto a más clases y hasta el final del día vuelvo a casa, solo a descansar", comentó un perceptiblemente nostálgico Luis Alejandro. "

El Tecnológico ha cooperado con el deportista con las **instalaciones para entrenar, transporte, alimentación y algún patrocinio** por parte de la Asociación Deportiva y Recreativa (Adertec) [4].

Los reconocidos **Cesar Lizano, Gabriela Traña y Leonardo Chacón**, son algunos de los atletas que inspiraron a Alejandro, en especial desde que los vio participar en los Juegos Olímpicos de 2012. Es por eso que sueña con cumplir con un ciclo para poder competir a ese nivel.

Además, cataloga al también **destacadísimo atleta nacional y profesor del TEC Johnny Loría** como una persona que lo ha **motivado y colaborado** para realizar gran cantidad de trámites, lo cual le ha permitido concentrarse en su preparación.

" "Para llegar a las Olimpiadas tengo que apuntar a Juegos Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos y mundiales. Debo entrenar muchísimo para estar ahí", comentó. "

De confirmarse en los próximos días su participación en los Juegos Deportivos Universitarios Centroamericanos (JUDUCA), que serán en la segunda semana de julio, Castro asegura que irá por la medalla de oro en los 5.000 y 1.500 metros.

## **Búsqueda de patrocinios para continuar con su carrera**

Luis Alejandro Castro asegura no ser un *influencer* ni tratar de conseguir la fama, sino que busca **posicionarse como alguien competitivo** y que esa es la manera en la que le interesa atraer patrocinadores.

**Su historial de carreras ganadas a nivel nacional e internacional**; así como la **gran visualización que representaría para una marca** el aparecer en las competencias en las que participa, ya que **siempre tienen cobertura de medios de comunicación**, son los principales atractivos que este atleta con sello TEC ofrece a quien guste apoyarlo.

**Si usted desea contactar al atleta, puede hacerlo al teléfono: 89067117.**



Castro celebrando durante la entrega de una de las tres medallas de oro que ganó en JUNCOS 2023. Foto: Facebook JUNCOS UNA.

---

**Source URL (modified on 06/02/2023 - 14:00):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4514>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>

[2] <https://www.tec.ac.cr/>

[3] <https://www.tec.ac.cr/programas-academicos/licenciatura-ingenieria-agronegocios>

[4] <https://www.tec.ac.cr/asociacion-deportiva-recreativa-tecnologico-costa-rica-adertec>