**400 y 400vallas- De los US Trials a Tokyo2020**

En los *US Trials* clasificatorios para Tokyo 2020, celebrados en Eugene (OR) entre los días 18 y 27 de junio pasados, las pruebas de la vuelta a la pista presentaban un especial atractivo tanto por motivos competitivos como algunos de interés humano. Aquí vamos a analizar tanto el desarrollo de las pruebas como lo que puede ocurrir en los juegos.

Los 400 metros en categoría femenina presentaban el enorme atractivo de ver a **Allyson Felix** intentando la clasificación para sus quintos juegos, a sus 35 años tras ser superada sobre la línea de meta por la bahameña **Shaunae Miller** en la final de los juegos de Rio 2016

El hecho de que aun acumulando 6 oros y 3 platas olímpicas, jamás había conseguido el oro en 400 metros, así como la posibilidad de que su hija Cammy la viera competir en sus últimos juegos fueron, según ella misma declaró a la NBC durante los *Trials*, su principal motivación para volver a intentarlo.

No sin dificultades, Felix sería segunda en la final con 50.02, obteniendo el billete para Tokyo, solo una centésima por delante de **Wadeline Jonathas** y por detrás de la también mamá **Quanera Hayes** con unos excelentes 49.78. La imagen de las dos madres con sus retoños en la pista fue seguramente la foto de los *Trials*

La competición en los juegos se presenta muy abierta una vez que la estrella emergente norteamericana **Athing Mu** (19 años,49.57) decidiera competir en 800m y la sensacional **Cristine Mboma** (Namibia, 18 años, 48.54) fuera declarada inelegible para competir por su nivel excesivo de testosterona que , aún de origen natural, la inhabilita para participar en pruebas entre 400 y 1500 metros, el mismo caso de su compatriota **Beatrice Masilingi** (18, 49.53) y el anteriormente conocido de **Caster Semenya** en 800m

Por marcas, la favorita indiscutible sería la campeona olímpica en Rio Shaunae Miller-Uibo con unos estratosféricos 49.04, pero conseguidos en Abril. Junto a las norteamericanas, está la escuadra jamaicana con **McPherson** y **McLeod** en los 49 altos. No descartemos pues el milagro Felix, aunque lo tiene complicado.

Los 400 vallas femeninos se presentaban como el principal duelo de los *Trials*, entre **Dalilah Muhammad** y **Sydney McLaughlin**. Muhammad se presentaba corta de competición después de superar sus problemas de lesiones y la joven (20 años) McLaughlin lucía espléndida, después de un 2020 de adaptación a su nuevo grupo de entrenamiento, liderado por **Bob Kersee** y con Allyson Felix de compañera.

Los que esperaban un ataque de Syd al record del mundo en la final no se equivocaron, ya que ganó con 51.90, primera mujer por debajo de 52 segundos, con una Muhammad que si bien cedió su RM, registró unos excelentes 52.42.

Ahora bien, quien pensara que en los juegos se iba a repetir el duelo, ya pueden ir ampliando la mesa para incluir a la fabulosa joven holandesa **Femke Bol** (21) y a la tercera en discordia en los US Trials, **Shamier Little**, que corrieron una semana después en 52.37 y 52.39 respectivamente en la DL Estocolmo. Cuatro atletas rondando el récord del mundo en Tokyo 2020. ¡Quién da más!

Los 400 masculinos en los *Trials* presentaban la sorprendente ausencia de **Fred Kerley**, que decidió, con acierto, competir en 100 y 200m. Si bien al final no hubo sorpresas, sí que hubo emoción, porque **Michael Norman** sembró dudas en las series y el campeón NCAA **Randolph Ross**, mejor marca mundial del año, más aún.

En la final, Norman borró todas las dudas de su cabeza, con su compañero de entrenamientos (y que él considera líder del grupo) **Rai Benjamin** y su madre **Nobue Saito**, japonesa de cerca de Tokyo, de soporte espiritual en la grada, marcando unos espléndidos 44.07, por delante de **Michael Cherry** que a sus 26 años está haciendo la temporada de su vida, con 44.35 y Ross tercero con 44.74, muy lejos de su marca mundial del año de 43.85, seguramente muy cansado después de la temporada universitaria.

Más allá de los norteamericanos, no está siendo una gran temporada de 400 pero de cara a los juegos, conviene vigilar a **Kirani James** que al final siempre está ahí**, Isaac Makwala** con unos recientes 44.47 y, sobre todo, dos nombres: **Anthony Zambrano**, colombiano de 23 años, 44.51 en Vallehermoso dando una impresión espectacular, y el sudafricano plusmarquista mundial **Wade Van Niekerk** que, después de 3 años desaparecido por problemas de lesiones, apareció por sorpresa en Vallehermoso y sacó el billete para Tokyo con 44.56, justo por detrás de Zambrano. Posteriormente en Twitter agradeció sentidamente a la organización del Meeting de Madrid y a la RFEA la oportunidad que le habían dado y que, sin duda, supo aprovechar como el campeón que es. Ojito!

Por parte española, contamos con **Óscar Husillos** que viene de hacer marca del año en los Campeonatos de España (45.37). Su objetivo debería ser las semifinales aunque tendrá que mejorar esa marca. Para llegar a la final, probablemente necesitará rondar el RE de Bruno Hortelano (44.69). No debemos descartar nada porque Óscar sabe lo que es llegar en su punto álgido de forma a la cita de cada año-

Los 400 vallas masculinos han tenido un solo protagonista en los Trials USA: Rai Benjamin. Y el interés de ver al junior (19) **Sean Burrell**, que había batido el RM U20 de **Danny Harris** con 47.85. Esto duró poco, porque cayó en las series tras tropezar en una valla.

Benjamin se impuso en la final con unos estratosféricos 46.83. Pero si pretendía llegar como favorito a los juegos lo tiene complicado porque una semana después, **Karsten Warholm** batía en la DL Oslo el RM con 46.70. El duelo está servido. Sin descartar al joven brasileño **Alison dos Santos** (21) que acaba de correr en la DL Estocolmo en 47.34

Todo esto solo en las pruebas de una vuelta al anillo. A disfrutar!