

PHOTOPLANET.COM.MX

THE MAGAZINE

AÑO 1 NÚM. 1

Platicando con...
Javier Jiménez
de Alfarunners

p.8

Tendón del Tensor de fascia lata...
¡vaya que lata!
Por Salvador Alcántara

p.11

*¿Estás preparándote
para un triatlón?*
Por Mónica Galván

p.14

*El Triatlón,
un reto que me atrapó.*
Por Dunia Gómez

p.17

Endurance – Resistencia
Por Karem Pantin

p.26

SAN GIL

Mi experiencia

p.14

Por Armando Guerrero

JUNIO / 2014

PATROCINADORES



NOSOTROS TE LLEVAMOS
Consulta nuestro calendario de eventos.



INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL ESTADO DE QUERÉTARO

Es un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación, creado para atender a la población a través del deporte y la recreación, para lo cual cuenta con las unidades deportivas y recreativas Querétaro 2000, Auditorio General José María Arteaga, Casa de la Juventud, Plutarco Elías Calles “El Tintero”, así como el Campamento San Joaquín y el Estadio Municipal.

www.indereq.queretaro.gob.mx.

Tels. (442) 220 68 10, 220 68 13, 220 68 14, 246 33 68 y 246 35 26



SPINSER

Spinser es una empresa queretana formada en 2009 con el fin de promover la cultura deportiva en México. Con la misión de ofrecer un servicio de alta calidad a todo participante y espectador de los eventos realizados por esta empresa, en un ambiente familiar, seguro y agradable; proporcionando a los clientes una experiencia inigualable y de la mayor calidad posible.

www.spinser.org

Directorio

Edmundo Soriano Ruiz
Director

Mauricio González Piña
Editor

Ximena Sánchez Montes
Coordinadora de contenidos

Gabriela Eguía-Lis Ponce
Correctora de estilos

PHOTOPLANET.com.mx
Fotografía

art&co
Diseño

Colaboradores

Javier Jiménez Martínez
Dunia Gómez Tirado
Salvador Alcántara Ayala
Mónica Galván Ferrer
Albyn Piña Hernández
Karem Pantin Vences

Contacto

themagazine@photoplanet.com.mx
Tel. (442) 962 5535



Queremos compartir con todos ustedes la emoción que sentimos al trabajar en este nuevo proyecto de PHOTOPLANET.com.mx que hemos llamado THE MAGAZINE.

THE MAGAZINE es la respuesta a la voz que constantemente oímos de todas las personas con las que compartimos momentos intensos en los diferentes eventos que cubrimos. Hay miles de historias de personas

que practican deporte de manera amateur y son dignas de ser escuchadas, hay anécdotas chuscas, historias de sueños logrados y retos alcanzados, y sí, son de personas que de lunes a viernes son abogados, ingenieros, doctores, maestros y los sábados y/o domingos se transforman en los más entusiastas deportistas dispuestos a enfrentar al rival más fuerte, ellos mismos.

THE MAGAZINE es un espacio para todos aquellos que practican algún deporte y quieren platicar lo que han vivido y sentido, también incluiremos artículos de expertis de nutriólogos, entrenadores, doctores y todos aquellos que sean expertos en los temas relacionados a este interminable mundo.

Les damos las gracias por leernos y esperamos cubrir sus expectativas.

L.S.C.A. Edmundo Soriano Ruiz
Director ejecutivo y fundador
PHOTOPLANET.com.mx

PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE es una publicación mensual editada por PHOTOPLANET.com.mx ubicado en Av. Ignacio Zaragoza #13 interior 4, colonia Centro, Querétaro, Querétaro. Teléfono (442) 962 5535. PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE no se hace responsable de la publicidad anunciada, las promociones, textos, fotografías y demás imágenes publicadas dentro de los espacios publicitarios son responsabilidad de los anunciantes. Todos los derechos reservados.

Portada

Triatlón
San Gil 113km
2013
Triatleta
Arturo Garza Heiras
Foto
Mauricio González

¿Te interesa recibir mensualmente la revista impresa o anunciarte con nosotros? ¡Escríbenos! a themagazine@photoplanet.com.mx



8
PLATICANDO CON...
Javier Jiménez Martínez

11
TENDÓN DEL TENSOR DE FASCIA LATA...¡VAYA QUE LATA!
Por Salvador Alcántara Ayala



14
¿ESTÁS PREPARÁNDOTE PARA UN TRIATLÓN?
Por Mónica Galván Ferrer

16
PASTA A LOS 4 QUESOS
Por Albyn Piña Hernández

17
EL TRIATLÓN, UN RETO QUE ME ATRAPÓ
Por Dunia Gómez Tirado



20
SAN GIL MI EXPERIENCIA
Por Armando Guerrero Aguilar



26
ENDURANCE - RESISTENCIA
Por Karem Pantin Vences

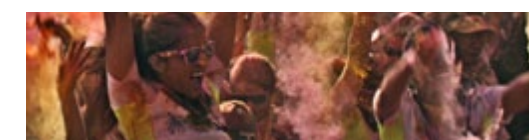


28
SOCIALES



30
CALENDARIO DE EVENTOS

33
LAS PREFERIDAS DE PHOTOPLANET.COM.MX





PLATICANDO CON...

En PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE sabemos que muchos de ustedes quieren iniciarse en la disciplina de los triatlones... ¡nosotros también!

Por eso mandamos a nuestra corredora estrella Ximena con el coach Javier Jiménez, veterano maratonista del equipo Alfarunners, para que comparta con nosotros un poco de su experiencia en dichas competencias.

¡Buen día coach Javier! Ya estoy casi lista para el triatlón de San Gil 2014, pero antes me gustaría preguntarte algunas inquietudes que tengo:

Después de nadar y andar en bici mis piernas no responden igual, ¿a qué se debe esto?

Las piernas se nos cansan mucho, en especial las pantorrillas. Es un deporte que implica mover las piernas desde tres puntos diferentes, tienes que buscar una musculatura que te lleve a terminar cada uno de los tres eventos.

¿Hay alguna técnica en la que deba ir concentrándome para mejorar mi forma de correr?

La modalidad de correr de puntas. No es nueva, conforme se mueve esta tendencia del running vienen estilos, formas, tenis nuevos y empezamos a ver que hay tenis que te ayudan a cambiar una técnica. La técnica de correr de puntas viene de los kenianos porque los ven y ven que ellos tienen un aterrizaje prácticamente con la planta delantera, con la bola del pie, un estilo muy elegante. Ellos dicen que corren así porque la velocidad te impone correr

“Recuerden, corremos para disfrutar la sensación de liberta. Corro y después mejoro.”

así, no porque quieras ir pensando “voy cayendo bien”.

Correr de puntas no es más que: no aterrizar con el talón. No es necesario un tenis o una plantilla de tenis diferente, eso más bien indica un esfuerzo de pantorrilla y un poquito de elevación en las rodillas.

¿Y el talón nunca toca el suelo?

Correr de puntas es evitar que el talón golpee la superficie, pero el talón sí llega a tocar el suelo porque se necesita otro tipo de velocidad para que no toque.

¿Es fácil empezar a usar este método?

Es sencillo de hacerlo si no está uno desesperado en correr rápido. La gente cree que es aterrizar con las puntas de los pies y ahí es donde viene el problema mayor con todas las lesiones de tarsos y va llegando hasta lo que es la periostitis y ese es un mal prácticamente tradicional en todos los corredores aunque no se debería de dar, todo eso indica exceso y mala forma de aterrizar. La verdadera razón para intentar correr bien es hacer drills, grabándote para ver como corres e intentar mejorar. Drills son ejercicios que enseñamos para muchos deportes, son ejercicios de técnica; buscando fortalecer pantorrilla y levantar las rodillas; no es por velocidades, es por forma y técnica.

¿Me puedo llegar a lastimar si no corro de esta forma?

Si alguien quiere modificar su forma de correr posiblemente se va a lesionar. En Alfarunners tenemos un dicho, Tú corre y yo te corrijo, ¿qué corrijo? Un poquito de las malas tendencias, el braceo alto, el

balanceo de la cabeza, de los hombros, un poquito la forma de azotar, no levantar lo adecuado la rodilla. La gente debe de correr como corre natural.

¿Es fácil acostumbrar a tus pies a caer con ésta técnica?

Yo recomiendo intentar corregir; no cambiar, no somos robots; tenemos un desarrollo de musculatura, desde niños tenemos alguna tendencia de caminar, y eso no se cambia nada más diciendo “mañana voy a empezar a correr de puntas”; se lleva semanas o hasta meses y muchas ganas de querer mejorar.

¿Conclusión?


Cualquiera que quiera sacar realmente a detalle una mejora en su técnica debe acercarse a un entrenador, que corran por sentido común, que corran lo que originalmente querían hacer, correr. No hay una técnica perfecta, ya que no todos corren igual, no todos nadan igual, cada quien tiene su estilo; conózcanse, estúdiense y busquen hacer lo que es apropiado para cada uno.

Para terminar, les recomiendo que se acerquen a un coach y pregunten la mejor forma de corregir y mejorar el estilo, siempre teniendo en mente que esto tomará meses de trabajo pues no es nada más como que mañana inició a correr de puntas.

Javier Jiménez Martínez
Coach del equipo Alfarunners
alfarunners@hotmail.com



MEXICO EN MEXICO ¡Vestimos tu evento, tu equipo...
o creamos tu uniforme!



Prolook
Natación
Ciclismo
Carrera
Triatlón

Te ayudamos con tu diseño
Desde 1 pieza

PROLOOK
UNIFORMES

Distribuidor oficial en Querétaro Fijo. (442) 4 19 35 57
ventas@prolookuniformes.com
www.prolookuniformes.com



diseño-artico.com

DISEÑO EDITORIAL & FOTOGRAFÍA

art&co
DISEÑO



ROSSO.
PIZZA • WINE • GALLERY

*¡Visita Huichapan, Hgo.
Pueblo Mágico
a 1 hora de Querétaro!*

**¡VEN A PROBAR NUESTRA PASTA FRESCA, CREPAS
Y PIZZA ARTESANAL HECHA EN HORNO DE PIEDRA!**

¡¡Además de vino, cerveza, cafés y deliciosos postres!!

LEDEZMA #9 CENTRO HISTÓRICO, HUICHAPAN, HIGALGO.  [FACEBOOK.COM/ROSSOPIZZAVINO](https://www.facebook.com/ROSSOPIZZAVINO)

EXPERIENCIAS

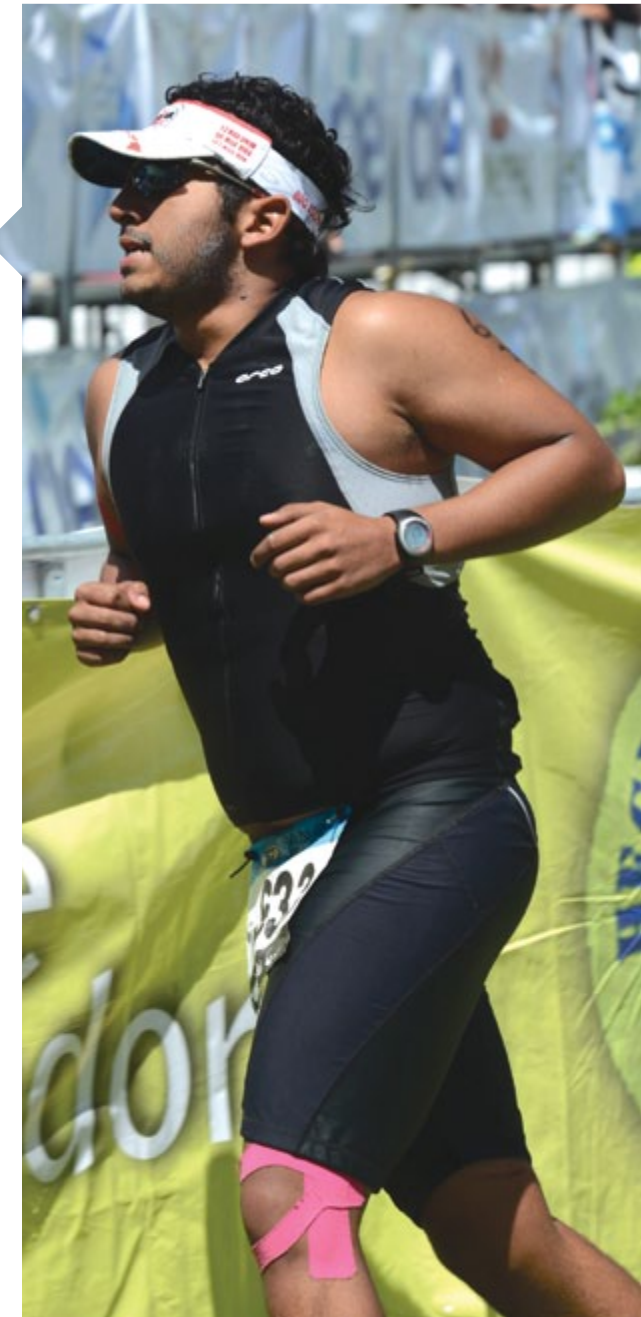
TENDÓN DEL TENSOR DE FASCIA LATA... ¡VAYA QUE LATA!

Por Salvador Alcántara Ayala

Con mis años de experiencia en el mundo del *running* y el triatlón, como muchos otros corredores, he sufrido de esta temible lesión; de verdad, como el título lo dice, ¡vaya lata! Sentirte perfectamente durante todas las actividades diarias, pero a los pocos kilómetros de estar corriendo, un dolor insoportable en la rodilla que no te permite trotar y mucho menos correr, por lo que, si te encontrabas lejos de casa, no queda más que buscar un aventón de regreso.

Como fisioterapeuta, comencé a buscar alguna solución, pasando por decenas de tratamientos que parecía que de verdad funcionaban, pero era solo momentáneo, ya que al incrementar la carga semanal de kilómetros, el dolor seguía ahí; así me pasó en la pierna derecha unos meses antes del Maratón Corona en el 2012, pero como soy necio, esto no iba a lograr detenerme... Utilicé todas las herramientas a mi alcance: ultrasonido, electroterapia, LÁSER, crioterapia, kinesiotape, cyriax, en fin, un montón de tratamientos que parecía que lograban mejoría, pero que en realidad no me permitían realizar mis entrenamientos como quisiera; fue ahí donde me obsesioné con la biomecánica de la pisada, su importancia e impacto en la carrera de larga distancia. Era algo tan simple..., pero hay veces que de tanto ver ya no ves; era solo el pie plano, un pie pronador.

La pronación es un movimiento normal que ocurre dentro de la mecánica del



“...me obsesioné con la biomecánica de la pisada, su importancia e impacto en la carrera de larga distancia...”

pie para amortiguar la caída del corredor, que en mi caso, con más de 80 kilogramos, tenía mucho que amortiguar. Fue entonces que decidí comprar unas zapatillas pronadoras, más concretamente *Asics gel kayano 18*, que si bien fueron costosas, cumplieron con su cometido.

Para entender este movimiento solo hay que observar cómo la articulación del tobillo gira notablemente hacia adentro al impactar con el suelo y el arco medial del pie se deprime, ayudando así a las piernas a generar una mejor distribución de fuerzas a lo largo de la tibia y el peroné; pero este gesto es peligroso para músculos, tendones y articulaciones al estar incrementado debido a la sobrepronación en general de toda la pierna.

Esto es muy importante para tomar una decisión correcta en la compra de unas zapatillas para correr, ya que cada una está diseñada para una u otra pisada. Si utilizas un calzado que sea para pronador y tienes un pie altamente supino solo obtendrás malestar y dolor en las articulaciones adyacentes y viceversa; inclusive siendo las zapatillas correctas hay margen de error ya que solo corrige el talón o la parte trasera del pie, sin existir cambio ni soporte en el resto de la pisada.

Con el paso de los kilómetros y al añadir el ciclismo y la natación a mi vida, decidí meterme de lleno en el triatlón de media distancia. Volví a caer en esta lesión, pero ahora en la pierna contraria y a solo unas semanas del triatlón San Gil 113 en el 2013, con lo que no bastaba con preguntarse qué era lo que estaba mal... Había que actuar y ¡pronto! Lamentablemente la solu-

ción no llegó hasta unas semanas después y vaya que sufrí en la carrera.

Sin pensarlo dos veces busqué a un ortesista protesista, el cual, tras un examen exhaustivo y con tono serio, me dijo: “Déjame tus tenis ven por ellos en una semana”; al cumplirse el plazo recogí mis tenis con unas plantillas color azul que me hacían sentir un poco extraño. Al principio me sacaron unas ampollas terribles en los primeros entrenamientos, de lo cual jamás había padecido, así como unos dolores que, si bien eran tolerables, se encontraban donde nunca los había tenido, pero para mi sorpresa el *Tensor de fascia lata* no era uno de ellos, por lo cual decidí seguir con ellas. Con el tiempo y muchos entrenamientos, los otros dolores también se esfumaron sin dejar ningún remanente; hasta la fecha sigo corriendo feliz en todos los terrenos con mis plantillas correctivas y mis tenis de gama alta; ya no hay dolor que me detenga, o al menos no en las piernas.

Actualmente sigo con las mismas plantillas que mandé hacer en el 2013 hace ya casi un año y siguen dándome el apoyo requerido. He logrado entrenar sin lesiones para el maratón de Querétaro 2013, donde logré mejorar mi tiempo en casi 30 minutos y, en marzo de este año, para el Ironman 70.3 con un tiempo total de 6 horas 8 minutos sin ningún malestar en las piernas salvo lo que un triatlón de esta exigencia pide, por lo que les garantizo que es una excelente inversión; puedo asegurarles, como triatleta y como fisioterapeuta, que a cada lesión hay una solución, solo hay que buscar la adecuada.

Nos hemos encontrado con que muchas personas buscan centenares de

soluciones sin hallar una definitiva, pero la realidad es que con un par de semanas de tratamiento con fisioterapia y la aplicación de unas plantillas correctivas hechas a medida se logra disipar por completo este malestar y permitirte seguir sumando kilómetros y kilómetros a las piernas.

Como consejo a todos los corredores y triatletas, en mi experiencia personal y profesional, hay que realizarse un buen análisis de pisada. Esto es muy importante para los kilómetros venideros, y más si no tienen ni idea de qué calzado es el adecuado, lo cual es preocupante ya que muchos corredores siguen comprando los tenis con los colores o la marca que más les gusta aunque sean para una pisada o una

técnica de carrera totalmente distinta a la que deberían. Acérquense a los expertos o investiguen; si bien es un tema muy extenso, no es nada complicado de entender, lo que les permitirá continuar con sus entrenamientos evitando lesiones, claro está que sin dejar de lado el trabajo de fuerza, estiramientos, masajes y reposo. Les aseguro que con esto lograrán llegar hasta donde ustedes lo deseen; recuerden que lo más importante es siempre la prevención, así que tengan en mente:

“Cuando se está en medio de las adversidades, ya es tarde para ser cauto” (Séneca).



¿ESTÁS PREPARÁNDOTE PARA UN TRIATLÓN?

Sea el primero o uno de varios, te presento la nutrición adecuada para mejorar tu preparación y desempeño físico.

Por Mónica Galván Ferrer

El triatlón es un deporte en el que se necesitan el desarrollo de diferentes cualidades deportivas para optimizar el rendimiento en tres disciplinas: natación, ciclismo y atletismo. En este deporte tanto el entrenamiento como la alimentación juegan un papel indispensable para tu desempeño, por lo que ambos tienen que planificarse de acuerdo al periodo de la competencia donde te encuentras y a tus características como deportista, es decir, nutrición y entrenamiento pre-competencia, competencia y post-competencia. Todos indispensables para lograr el éxito deportivo que se busca, así como para prevenir lesiones; ya que dosis inadecuadas de entrenamiento y alimentación ocasionan mayor probabilidad de sufrir lesiones y llegar a un cuadro clínico llamada síndrome de sobre-entrenamiento.

La alimentación debe de aportar la energía necesaria, las proteínas y grasas adecuadas para favorecer el rendimiento físico, y recuperarse de manera justa de los entrenamientos. Durante éstos, el objetivo de la alimentación es recuperar el glucógeno muscular y hepático que se gasta durante el ejercicio y almacenar de la mejor manera para la siguiente sesión de entrenamiento, ya sea el mismo día o el día siguiente. Existen técnicas de nutrición adecuadas, en donde se deben considerar las cantidades exactas de carbohidratos con proteínas y menor proporción de grasas para

que esto se lleve a cabo; por el contrario, si no se cuida la alimentación y el tipo de alimento se puede provocar que cada vez la reserva de glucógeno sea menor y haya un menor rendimiento en el entrenamiento, por lo tanto la probabilidad de fatiga y lesiones aumenta.

Los alimentos críticos en el deporte del triatleta son los carbohidratos ya que estos darán la energía o combustible para que el músculo trabaje durante los entrenamientos y la competencia. La cantidad adecuada previa a una competencia de carbohidratos, depende de cada deportista, de su peso, entrenamiento, etc, pero dando una recomendación general es importante que de 2-4 horas antes la alimentación sea la que cada uno ha probado y tolera, y que incluya alimentos de moderado índice glucémico, como frutas: manzana, naranja, pera, fresas, plátano no muy maduro, cereales como de maíz, barras de cereal, amaranto. Se debe de evitar alimentos altos en fibra ya que pueden tener un efecto laxante. Esta comida se debe de haber practicado durante los entrenamientos para que sea la mejor tolerada. Además baja en grasa y proteínas para que no afecten o retrasen la digestión.

Durante la competencia, se debe de mantener una hidratación adecuada, y para mantener el nivel de energía durante la bicicleta se puede ingerir barras con un índice glucémico alto, como las de arroz, o

cereales con miel, frutas secas, y mientras la carrera es más práctico los geles deportivos.

Al terminar los entrenamientos intensos y la competencia se debe de asegurar la re-hidratación y recuperación de energía con carbohidratos, ya que es el momento óptimo para que el organismo le saque provecho, evitando alimentos proteicos y grasas, al menos en las primeras dos horas, así permite una mejor absorción. Esto se cubre con las bebidas hidratantes, geles, barras con poca grasa, jugos o fruta. Sin olvidar un nutrimento muy importante, las proteínas, y aminoácidos de cadena ramificada (BCAA's) quienes permiten mantener la nutrición del músculo evitando su descaste por los entrenamientos intensos, así favorecer el rendimiento y mantener la masa muscular. El tipo de proteínas recomendables para el triatleta son las proteínas magras, como pollo, pescado, salmón por su contenido en omega, carne de res o lomo de cerdo, magro; las cuales aportan buena cantidad de hierro, previniendo anemia. La preparación de las proteínas debe de ser al vapor, asados o empapelados, ya que permiten su mejor absorción.

Hidratación

Dentro de la nutrición del triatleta, la hidratación es crucial para lograr el desempeño adecuado, y evitar cuadros de

deshidratación graves que entorpecen el resultado de la competencia, además comprometen el estado de salud. Se debe de hidratar antes, durante y después tanto de entrenamientos como de competencia.

Para comenzar una competencia o entrenamiento hidratado, es importante considerar el consumo de 250ml-300ml de agua 2 horas antes, esto permite orinar, y en caso de que la concentración de la orina sea alta, se recomienda tomar 150ml más.

Una manera de monitorear nuestro estado hídrico es a través del color de la orina, la cual debe tener una ligera tonalidad.

Cuando los entrenamientos son cortos, es decir, menos de una hora, como una clase de spinning o trote, se puede mantener una hidratación con agua. Cuando la duración es mayor a una hora o en situaciones ambientales muy calurosas es recomendable mantener una hidratación con carbohidratos y electrolitos, en concentración adecuada, como ejemplo son las bebidas comerciales hidratantes. La dosis adecuada promedio son 150-250ml cada 15 minutos, a una temperatura templada-fresca.

Después del entrenamiento y competencia es indispensable que se recupere el 150% del agua perdida, esto se puede estimar con el peso, es decir, cuando se pierde 1kg de peso en una competencia, se debe de consumir 1.5 litros al finalizarla, para garantizar una re-hidratación adecuada.

Planificar tu nutrición y entrenamiento, te da seguridad y desempeño deportivo.



Mónica Galván Ferrer

Nutrióloga y Entrenadora Personal

Ced. Prof. 6250569

Cel. 44.157.80.72 ID 72*833514*2

NUTRICIÓN

PASTA A LOS 4 QUESOS

Para disfrutar aún más de la experiencia de cualquier carrera atlética, te presentamos una deliciosa receta de pasta alta en carbohidratos cortesía de la chef Albyn Piña:

Ingredientes

Pasta

180g de Pasta fresca
(Spaghetti o Fettuccini)
20g Mantequilla
20g Sal de grano
1l Agua

Salsa de 4 Quesos

30g Queso mozzarella
35g Queso brie
35g Queso parmesano
25g Queso cheddar
15g Mantequilla
15g Harina de trigo
250ml Leche
Sal y Pimienta

Decoración

Albahaca fresca
Queso Parmesano

Procedimiento

Pasta

Colocar el litro de agua en una olla, llevar a ebullición, agregar la sal. Agregar la pasta al agua de 5 a 7 minutos para que la pasta salga al dente. Escurrir.
En un sartén regular agregar la mantequilla y vaciar la pasta y sofreír 1 minuto.

Salsa

Calentar un sartén profundo, colocar la mantequilla y el harina, mover con una pala de madera hasta que la mezcla se haga color dorado, en ese punto agregar la leche, mover para que no se formen grumos, salpimentar la mezcla y dejar que espese. Cuando la mezcla este espesa agregar los quesos y mover para que se derritan por completo.

Presentación.

Colocar la pasta en un plato hondo y encima agregar la salsa de quesos. Rallar queso parmesano por encima y colocar unas hojas de albahaca.



“dale duro hasta el final, todavía han de ir muchas adelante de ti”

EXPERIENCIAS

EL TRIATLÓN, UN RETO QUE ME ATRAPÓ

Por Dunia Gómez Tirado

Me acuerdo del día que conocí el deporte del Triatlón, y lo digo así como si fuera una persona porque es tan importante para mí, como un familiar o un amigo muy cercano; simplemente ha llegado a ser parte de mi vida. Recuerdo que leí en una revista un artículo sobre esta disciplina y me pareció bastante interesante. Pero por desgracia mi mente cerrada pensó que era casi imposible que en mi ciudad (Xalapa) existiera algo así.

No fue hasta más de cinco años después cuando tuve la suerte de volverme a topar con él. Y resulta que en ese entonces yo tenía 18 años y estaba en el proceso del cambio de la preparatoria a la universidad. Pertenecía a un grupo de danza folklórica de mi escuela y para bailar algunas de las danzas indígenas debíamos tener mucha condición física, ya que había que dar saltos, vueltas, y movimientos que exigían mucha agilidad, así que me puse a nadar (lo había aprendido en los cursos de verano de la Universidad Veracruzana a la edad de 12 años, pero nunca le di seguimiento). Además, me acuerdo muy bien que un amigo de la prepa me dijo que pertenecía a un equipo de triatlón y que había nadado mil metros. Me asusté. Pensé: “¡es muchísimo!... pero yo también puedo”, y me fui a nadar. No recuerdo cuánto tiempo tardé en resistir los mil metros sin parar, pero lo logré. Cuando sentí que ya tenía más condición para la natación, les

pedí a los de ese equipo que me permitieran nadar con ellos.

Me daba mucha curiosidad ese deporte, al ver que las personas de ese equipo tenían mucha resistencia: ¡no sólo nadaban más de mil metros, sino que también corrían y andaban en bicicleta!

Un día, para probarme, me puse a correr cerca de 30 o 40 minutos. Terminé muerta, de hecho no pude completar el tiempo, tuve que terminar caminando porque me dolía todo, estaba bañada en sudor y me moría de sed y de dolor en las piernas. Pero, como quien dice, “me piqué”..., y me di cuenta que eso era lo mío. De la noche a la mañana y sin ningún remordimiento o pena, me olvidé de la danza y me metí de lleno al triatlón.

Algunos dirán... ¡qué cambio tan drástico! ¡nada que ver una cosa con la otra! y no niego que sea algo muy bonito la danza y a veces me pregunto qué hubiera sido si siguiera bailando, pero la vida me llevó por otro camino que me gustó mucho, simplemente el reto que significaba para mi llevar a mi cuerpo a niveles de dolor y de cansancio que nunca me había imaginado que existieran, y el querer ser como aquellas personas que veía que aguantaban hacer los tres deportes y continuaban con sus ocupaciones diarias como si nada... Simplemente era tanta mi curiosidad que no paré hasta cerciorarme que yo también podía.

Como a los seis meses me compré mi bicicleta y al siguiente año hice mi primer triatlón. Fue en Catemaco, Veracruz. Me acuerdo que mi mamá me acompañó y contaba con angustia que ella veía que salían y salían personas del agua (nos tocó nadar en la laguna de Catemaco) ¡y yo no salía! Recuerdo que cuando dieron el arranque simplemente salí con toda la bola, no se veía nada adentro del agua. No podías ver ni tu propio brazo, pero me fui siguiendo a la gente y las gorras de

natación, muy creída que iba nadando en línea recta. No sé cuántos metros nadé de más, pero después de mucho tiempo salí. En la bicicleta fui remontando lugares, y alcancé a dos chicas, yo no sabía de qué categoría eran, pero el terreno era de subida, y yo me sentía muy bien en la bicicleta, así que me esforcé mucho y las dejé atrás. Llegué sola al retorno y de regreso (de bajada) en un tope que pasé muy rápido... ¡zaz!, que se poncha la rueda delantera, pero así seguí la competencia, porque ya me faltaba poco para llegar a la transición, de modo que continué, aunque esta vez con más precaución para no caerme. Cuando llegué a la transición, pensé: “dale duro hasta el final, todavía han de ir muchas adelante de ti”. Así que corrí lo más rápido que pude, hasta que llegué a la meta. No sabía en qué lugar había quedado, pero acabé muy contenta con el esfuerzo de haber terminado mi primer triatlón.

Después de un rato, los jueces nos dieron los resultados finales, y... ¡gané! ¡Estaba súper contenta! No lo podía creer. Yo pensaba que iba muy atrás. Y eso no es todo, quedé seleccionada para el regional de olimpiada nacional (que era en Puebla) en la categoría 18-19. Para esa competencia, ya tenía mejor identificadas a mis rivales, así que cuando salí del agua (creo que fui de las últimas), otra vez me subí a la bicicleta y pedaleé con toda la fuerza que tenía en las piernas hasta que las fui alcanzando, y puse todo mi empeño en dejarlas. Ellas no me pudieron seguir el paso. Me bajé a correr sola y ya sabía que iba en primer lugar otra vez. Así que, gracias a esto, quedé seleccionada para la Olimpiada Nacional que se celebró en San Gil, Querétaro.

Recuerdo que una noche anterior al triatlón de la Olimpiada no dormí nada. Estaba tan nerviosa... en fin. Nuevamente y a pesar de ir desvelada a la competencia, puse todo mi empeño, fuerza y concen-

tración en dar todo de mí hasta cruzar la meta. Y no me fue nada mal, quedé dentro de los primeros 10. Ahí conocí a personas que marcaron mi carrera deportiva, como Maru Barrera. Cuando vi lo fuerte que era y que iba a competencias internacionales y le iba súper bien..., lo primero que pensé fue: quiero ser como ella.

Y así seguí entrenando duro. Hice la universidad pero sin dejar ni un solo día de asistir al entrenamiento, excepto por una vez que me caí de la bicicleta y tuve que parar como un mes por rehabilitación. Después cambié de equipo y se me metió la idea loca de competir en elite. Lo hice al siguiente año y aunque al principio quedaba en los últimos lugares, sabía que ahí debía seguir, luchando y luchando hasta mejorar. Terminé la universidad y me dediqué de lleno a mi pasión.

Y así logré muchas cosas que jamás pensé que haría. Tal vez no he llegado tan

lejos como otros triatletas en México, pero las grandes experiencias y alegrías que me ha dado este deporte son inolvidables, y muchos de estos momentos, estoy segura que han sido de los mejores de mi vida... Por ejemplo, el día que me tocó entrar con la delegación Mexicana al estadio Maracanã, de Río de Janeiro, para la inauguración de los Juegos Panamericanos del 2007. Fue simplemente increíble. El hecho de ir entrando al estadio, de que nos presentaran ante un lugar repleto de gente. Todo era una gran fiesta, todo el mundo estaba bailando, se sentía una energía enorme en cada persona, miles de luces de flashes de cámaras, de juegos pirotécnicos, etc... Simplemente fue genial. Y así como me han pasado cosas muy bonitas, también he vivido otras no tan agradables, pero esos son cuentos para otro día.





SAN GIL

MI EXPERIENCIA

.....
Por Armando Guerrero Aguilar

Pánico, determinación y constancia, pueden ser adjetivos que describen el día que decidí hacer mi primer triatlón. Me llevó solamente un segundo para resolver que mi primer triatlón sería en San Gil 2012.

Sin lugar a dudas, el triatlón San Gil es un evento ¡impresionante! que cuida hasta el más mínimo detalle, desde el trato a los triatletas hasta su seguridad. Su ruta exige concentración y entrega al máximo, tanto por su nivel de complejidad como por su distancia.

En 2012 estaba trabajando en San Luis Potosí y entrenaba en un club deportivo, donde había un grupo impor-

tante de triatletas participando en diferentes eventos, tanto en México como en el extranjero. Todos coincidían en que San Gil era un gran reto.

Sin pensarlo dos veces, me inscribí a la edición 2012. Sí, nunca había participado en ningún triatlón, y mejor aún, no tenía bicicleta, entonces, ¿por qué hacer tu primer triatlón en una distancia larga (1.8 km nadando, 55 km de ciclismo y 12 km corriendo)? Para contestar esa pregunta solo había una respuesta: debía de hacerlo.

Dejé las dudas atrás y estuve preparándome lo mejor posible para ¡mi primer triatlón! Después de semanas, llegó el día tan esperado. La noche anterior no pude dormir, estaba ansioso, nervioso y con pánico. Recuerdo aún que esa mañana era fría, y para colmo, el agua de la regadera estaba helada, por lo que inicié la mañana con un “fresco baño” a las 3:30 am (no por gusto, se los aseguro).

Manejamos hacia San Gil, y a pesar de salir con tiempo, la carretera estaba congestionada. Literalmente tuve que salir corriendo del auto desde el otro extremo de la carretera para dejar mis cosas en el área de transición, faltando solo 10 minutos para que la cerraran.

Mis nervios me estaban matando, así que tuve que ir al baño, y encontré una larga fila de participantes; todos intentaban hacer lo mismo que yo, eliminar todo el miedo y ansiedad antes del arranque. Al entrar, reconocí a algunos de los miembros del equipo donde entrenaba y su cara de asombro fue motivante: no lo podía creer --yo estaba en San Gil-- para hacer mi primer triatlón. Después de desearnos suerte, con una expresión de incredulidad, mi amigo

por fin me dijo: “estás loco amigo”.

Me coloqué en mi grupo de arranque y esperé la salida, estaba ansioso y lleno de miedo, pero estaba decidido a hacer y terminar mi primer triatlón.

La primera prueba (la natación) fue un caos, patadas y manotazos por todos lados, tragué mucha agua hasta que pude encontrar un claro para ir relativamente con espacio nadando. Solo nadaba, concentrado, sin pensar en el resto de la competencia, ya habría mucho tiempo para pensar.

Salí del agua mareado, directo a la zona de transición para ir por Aquarium (la bicicleta que mi amigo Roberto me prestó). Empecé a rodar, y me sentía fenomenal, mi motivación estaba al máximo y empecé a incrementar la velocidad, al punto de rodar con dos atletas más que llevaban un ritmo similar. Al llegar al retorno, pensé que nada podría salir mal.

La peor pesadilla de todo triatleta es ponchar una llanta, y esto se volvía realidad para mí. Ponché la llanta trasera y tuve que parar. ¡No puede ser! ¿Y ahora? A cambiarla como tantas veces lo hice en entrenamiento. Perdí más de 20 valiosos minutos. Al terminar y revisar la llanta, me volví a subir y a rodar tan fuerte y rápido como podía. Después de varios kilómetros rodando sin incidentes me di cuenta que faltaban 5 km para llegar a San Gil y la llanta trasera empezó a vibrar de nuevo ¡No otra vez!

Solo tenía dos opciones, bajarme y cambiar nuevamente la llanta, o seguir tan rápido como fuera posible para llegar a la transición. Era una elección difícil. Si lo hacía mal, ahí terminaría mi oportunidad de ser triatleta.



“...la emoción de la gente y de mis amigos motivándome, es algo invaluable...”

Decidí arriesgarme y seguí pedaleando hasta que los muslos y pantorrillas me quemaban y a lo lejos vi la entrada a San Gil; sentí alivio y me dije: “ya llegué”.

Dejé a Aquarium en su lugar (con la llanta pinchada) y me puse los tenis para correr la última etapa. Vi el reloj y tenía tiempo suficiente para terminar la prueba, pero debía de administrar mi energía y cuidar mi pantorrilla acalambrada.

Así comencé la última prueba. Empecé a correr y solo podía pensar en seguir adelante. El calor estaba en su punto máximo, pero la emoción de la gente y de mis amigos motivándome, es algo invaluable y ver que a cada paso que daba, ¡estaba más cerca de cumplir mi sueño! Esto me dio la energía suficiente para llegar a la meta y ser por fin triatleta!

Y después de esto, lo único en lo que pude pensar fue en repetir la asombrosa experiencia San Gil para 2013, pero esta

vez para hacerlo en la distancia 113 km (1.9 km nadando, 90 km de ciclismo, 21 km corriendo).

El resto es historia. Logré completar mi primer triatlón 113 km en San Gil 2013, ahora sin incidencias (lo que dista mucho de decir que me fue fácil. Realmente me demandó mucho esfuerzo físico llegar a la meta, pero fue doblemente gratificante que el año anterior), en esta ocasión con mi propia bicicleta (Phoenix) y sin pinchar llanta.

El evento fue grandioso (la ruta de ciclismo sumamente demandante con muchas e interminables subidas).

San Gil es, sin duda, uno de los mejores eventos que todo triatleta debe de hacer. Y por supuesto, este 2014 estaré nuevamente presente para completar mi segundo 113 km.

“...patadas y manotazos por todos lados, tragué mucha agua...”

“San Gil es, sin duda, uno de los mejores eventos que todo triatleta debe de hacer.”



HERBALIFE.

24™

NUTRICIÓN PARA EL DEPORTISTA 24 HORAS™

LA PRIMERA LÍNEA DE NUTRICIÓN EXHAUSTIVA
PARA EL RENDIMIENTO QUE POTENCIA LA HABILIDAD
DE LOS DEPORTISTAS 24 HORAS AL DÍA.

- 7 productos de primera para tu nutrición, entrenamiento, rendimiento y recuperación
- Personalízalos según las demandas específicas de tu entrenamiento y rendimiento
- Fórmulas basadas en los últimos avances científicos
- Un laboratorio independiente ha analizado los productos para la detección de sustancias prohibidas
- Colorantes, sabores y edulcorantes completamente naturales



HERBALIFE.
Distribuidor Independiente

www.herbalife24.mx

Todos los productos HERBALIFE 24 han sido analizados por Banned Substance Control Group, un laboratorio independiente.

EXPERIENCIAS ENDURANCE – RESISTENCIA

Por Karem Pantin Vences

Un adjetivo de origen inglés que se usa de forma frecuente para describir a un triatleta es Endurance cuyo significado es resistencia/aguante. Nada más cierto para un deportista que se inicia en este adictivo deporte, la resistencia y el aguante son esenciales, pero no sólo es la resistencia física o mental, también es importante la resistencia al fracaso.

La siguiente es una anécdota personal que para mí representa mi más grande triunfo para enfrentar y dominar el miedo. Hace tres años, tras ser corredora durante cuatro o cinco años, decidí incursionar en el triatlón, era un deporte del que conocía poco pero que me atraía. Como muchos triatletas, sabía nadar pero desconocía la experiencia de nadar en una competencia.

Así, empecé a nadar en el club donde asisto, sin más dirección que mi instinto. Mi meta, hacer mi primer triatlón en distancia sprint (750 m nado, 20 k bicicleta, 5 k carrera), el destino, Valle de Bravo. Esto inició tras concluir mi maratón en Chicago con un tiempo menor a cuatro horas (3:59:52), pero al fin, menos de cuatro horas. La inspiración estaba ahí, me sentía invencible. Pensar en esas distancias de forma individual me parecía irrisorio, 750 metro de nado, cualquiera; 20 kilómetros de bici, fácil; 5 kilómetros de carrera después de mi tercer maratón, bueno ¡claro!

Qué equivocada estaba, tras entrenar como pude y plena de confianza propia, nos dispusimos a conquistar el reto, acompañada por mi esposo y mi hija nos enfocamos hacia Valle de Bravo en febrero de 2011. Recuerdo claramente que mi marido me pedía, métete al agua, para que la sientas, para que la “cales”. No, contestaba yo, para qué, está muy fría, y como no tenía suficiente dinero para un traje de neopreno, pues iba con mi radiante y recién adquirido trisuit.

Llaman a mi categoría, yo sola entre grupos de amigas que hablaban, se reían, comentaban su miedo, decían que ésta era la peor parte, se apoyaban y se animaban. Yo, sólo las seguía. Al agua, métanse porque están a punto de empezar, y así sin más, sin permitirme siquiera pestañar, sonó la sirena. Primeros 10 metros, no puedo respirar, 20 metros, sigo sin poder respirar, patadas, olas, gente a mi lado y gente pasando encima de mí, ¡¡auxilio!! No, tengo que seguir, no pares. Mil pensamientos en mi mente, me doy cuenta que empiezo a ser de las últimas de mi grupo y que viene la siguiente categoría atrás de mí.

Traigo a un cayac a un lado, señal de que estoy nadando terrible, qué he hecho, qué es esto, no puedo más, pero si sólo eran 750 metros, ¿dónde está la llegada? No me doy por vencida, no puedo, no debo. Por fin, tras luchar más de 25 minutos, veo



la llegada de la natación y cuál es mi sorpresa que tras sobreponerme a esta experiencia se acerca una niña, si una niña de no más de 25 años y me dice “señora, me da su chip” (chip es el que mide tu tiempo en una competencia).

Estoy descalificada, no puede ser, pero si sólo eran 750 metros, qué pasó, por qué pasó. Después de esto decido no continuar, con gran vergüenza y derrotada me dirigí a donde estaba mi bicicleta, y mi marido y mi hija con cara de desilusión.

Exceso de confianza, falta de técnica, desconocimiento, novatez, todo se conjugó para este primer encuentro con el triatlón. Fue entonces que salió mi carácter Endurance, mi resistencia, mi aguante, a buscar

otro triatlón porque esto no ha terminado. Siguiendo reto, Tequesquitengo.

Para mi gran sorpresa, en Tequesquitengo no sólo terminé, me subí al podio, tercer lugar de mi categoría, todo había valido la pena. Después de éste, han venido más de diez triatlones sprint, algunos olímpicos, tres medios Ironman (uno en el que también fracasé por una pinchadura) y vamos por el gran reto de este año, el Ironman.

Mi aprendizaje: no sueltes tu sueño, perdura, resiste, aprende y comparte. Si lo quieres, lo lograrás, no lo dudes. Nada me ha enseñado más que el fracaso. ¡Endure!

tras sobreponerme a esta experiencia se acerca una niña, si una niña de no más de 25 años y me dice “señora, me da su chip”



CALENDARIO DE EVENTOS

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
----	--------	------	-------------

2 de julio

5km	Décima Octava Carrera de Abogados	Cd. de México	www.totalrunning.com
-----	-----------------------------------	---------------	--

5 de julio

5km y 10km	2a Carrera Nocturna La Gran Fuerza de México Guanajuato 2014	Guanajuato, Guanajuato	www.marcate.com.mx
------------	--	------------------------	--

Sprint & Olímpico	Gran Triatlón Pacífico Mazatlán 2014	Mazatlán, Sinaloa	www.maraton.org
-------------------	--------------------------------------	-------------------	--

4.7, 9.7 y 15.4	La Barreta	Querétaro, Querétaro	www.xtrailmexico.com
-----------------	------------	----------------------	--

6 de julio

2km, 5km y 10km	3ra Carrera con causa Exersite Esmeralda Y Cruz Roja Mexicana Atizapán	Atizapán de Zaragoza, Estado de México	www.totalrunning.com
-----------------	--	--	--

10km	1.ª Simicarrera Atlético 10k	Tijuana, Baja California Norte	www.emociondeportiva.com
------	------------------------------	--------------------------------	--

15km	3ª Carrera G Series Gatorade 15k	Cd. de México	www.marcate.com.mx
------	----------------------------------	---------------	--

13 de julio

10km	8ª Carrera Sport City 10k	Puebla, Puebla	www.emociondeportiva.com
------	---------------------------	----------------	--

113km	Triatlón San Gil 113k	San Gil, Querétaro	www.triatlonsangil.com
-------	-----------------------	--------------------	--

LA BARRETA 5 Julio
HORA DE SALIDA: 8:00 AM

DISTANCIAS:
4.7 KM / 259 MTS +
9.7 KM / 452 MTS +
15.4 KM / 727 MTS +

COSTO:
4.7 KM - 280.00 MXP
9.7 KM - 300.00 MXP
15.4 KM - 350.00 MXP

INSCRIPCIONES: www.xtrailmexico.com
Correcaminos / My Bike & Run
Naturalex / Salomon Antea

salomon **POWER ADE ION**

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
----	--------	------	-------------

18 al 20 de julio

100km	Ultramaratón de los Cañones Guachochi 2014	Guachochi, Chihuahua	www.ultramaratondeloscaneones.com
-------	--	----------------------	--

19 de julio

21km	Medio Maratón Nocturno	Querétaro, Querétaro	www.oclock.mx
------	------------------------	----------------------	--

Sprint, Olímpico e inf.	Triatlón Mazatlán	Mazatlán, Sinaloa	www.triatlon.com.mx
-------------------------	-------------------	-------------------	--

13-15km +20 obstáculos	Carrera Brutal	Puebla, Puebla	www.carrerabrutal.com
------------------------	----------------	----------------	--

20 de julio

3km	Circuito Bimbo Caminata 3K México	Cd. de México	www.emociondeportiva.com
-----	-----------------------------------	---------------	--

3km	Circuito Bimbo Caminata 3K Guadalajara	Guadalajara, Jalisco	www.emociondeportiva.com
-----	--	----------------------	--

10km	Circuito Bimbo Carrera 10K Monterrey	Monterrey, Nuevo León	www.emociondeportiva.com
------	--------------------------------------	-----------------------	--

5km, 10km	Super Heros Run	Monterrey, Nuevo León	www.trotime.com.mx
-----------	-----------------	-----------------------	--

10km	8ª Carrera IMAGEN 10K	Querétaro, Querétaro	www.emociondeportiva.com
------	-----------------------	----------------------	--

26 de julio

Varias	Triatlón Teques	Tequesquitengo, Morelos	www.triatlon.com.mx
--------	-----------------	-------------------------	--

27 de julio

5km y 10km	17a Carrera Chilis MVS	Monterrey, Nuevo León	www.trotime.com.mx
------------	------------------------	-----------------------	--

10km	10ª Carrera Sport City Guadalajara 10k	Guadalajara, Jalisco	www.emociondeportiva.com
------	--	----------------------	--

21km	VIII Medio Maratón de la Ciudad de México 2014	Cd. de México	www.emociondeportiva.com
------	--	---------------	--

42km y 21km	4to Maratón Internacional de Tijuana	Tijuana, Baja California Norte	www.trotime.com.mx
-------------	--------------------------------------	--------------------------------	--

Anuncia tu evento con nosotros.

themagazine@photoplanet.com.mx

MEDIO MARATÓN NOCTURNO QUÉRETARO PREHISPÁNICO

- 5 km
- 10 km
- 15 km
- 21 km
- 21 km relevos



21:00 HRS.
PIRÁMIDE
DEL PUEBLITO

19
JULIO 2014

+ INFO. www.spinser.org



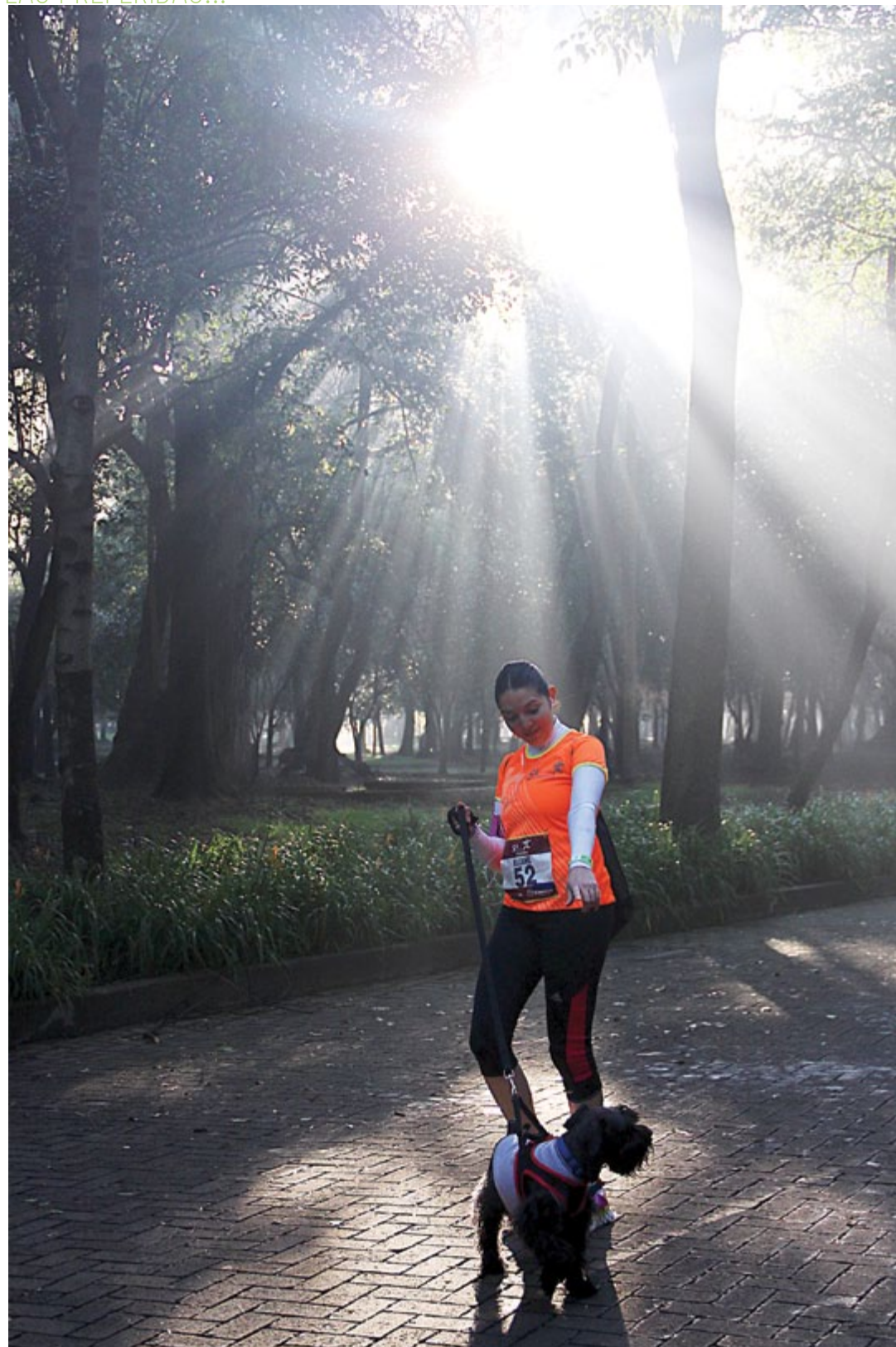
PREHISPÁNICO

Ubica tu centro de inscripción:

TEL. (442) 212.2769 / 01.800.DEPORTE

www.spinser.org /spinser SpinserMx

LAS PREFERIDAS...







PHOTOPLANET
.com.mx

Capturamos los mejores momentos de la vida.