

Triatlón en Guatemala

Boletín de la Federación Nacional de Triatlón

Número 8

Septiembre 2010

Actividades septiembre

- **Domingo 12**
Juegos Estudiantiles
Centroamericanos
del Codicader
Laguna de Xiloá, Nicaragua
- **Domingo 19**
Campeonato Nacional Júnior
Y
Campeonato Nacional
Distancia Olímpica
*Comando Naval,
Puerto de San José*

Contenido:

- Los mejores de-
portistas sub 17 en
los JJ Codicader 2
- Triatletas en el
Tour Orbea de
ciclismo 2
- Campamento y
competición en
Brasil 3
- Gabriela Bolaños
afrenta su último
mundial júnior 3
- Otras noticias 3
- En transición con:
Anahí Amado 4

Del mar abierto al Comando Naval pasando por la piscina

En este mes de agosto se han disputado tres triatlones que pasan por ser de los más clásicos de nuestro calendario: Triatlón Mar Abierto de Champerico, Campeonato Nacional Sprint en la Ciudad Capital y el triatlón de larga distancia Ironmaya.

Fieles a su costumbre de organizar la prueba en viernes, el día 6 se celebró una edición más del Triatlón Mar Abierto de Champerico, en el marco de la fiesta local en honor de Jesús Salvador del Mundo. La prueba es un triatlón de distancia sprint, teniendo como particularidad que la natación se disputa en pleno océano Pacífico, sin la «suavidad» del Comando Naval. Gerardo Basterrechea y Gustavo Pontaza dominaron la prueba desde la natación, con triunfo final del primero. El mayor de los Pontaza, Jorge Mauricio, completó el pódium. En la prueba femenina Mónica Álvarez y Alejandra Gil fueron las protagonistas.

Tan sólo dos días después de la anterior competición, tuvo lugar el Campeonato Nacional Sprint, organizado por la Asociación de Triatlón del Departamento de Guatemala. Gran labor la realizada por esta institución, que en colaboración con la Federación Nacional, presentó una buena competición a todos los triatletas del país. En la prueba femenina, Vicky Vides volvió a mostrar una de esas remontadas a las que nos tiene acostumbrados. En este caso, Bárbara Schoenfeld fue la que tuvo que conformarse con la segunda posición tras ser superada en el último segmento. Anahí Amado fue tercera, continuando con su preparación para su gran objetivo: el Ironmaya. En varones, Renato y Ricardo Cambranes se destacaron del resto de favoritos en la natación. Pero ya en los primeros compases del ciclismo fueron alcanzados por Gerardo Basterrechea, José Sáenz, Jorge Mauricio Pontaza y Roberto Vergara. En la carrera a pie, Sáenz se alzó con su primer campeonato nacional en categoría absoluta, superando en 12 s a Basterrechea y en 1 min 30 s a Pontaza.

El Ironmaya, triatlón en el que se cubre la distancia medio ironman, congregó en el Comando Naval a cerca de 250 participantes en representación de El Salvador, Costa Rica, Honduras, Belice y Guatemala. No hubo lugar para las sorpresas en esta competición con el primer lugar obtenido por el salvadoreño Carlos Hernández y el segundo por el guatemalteco Tejada. Douglas Molina reapareció con una gran tercera plaza. En damas, Anahí Amado tuvo un estreno de lujo en la distancia con una victoria aplastante, obteniendo el mejor parcial en cada uno de los segmentos. La conocida ciclista Lola Molina y Valerie Soto fueron segunda y tercera.



Vides escoltada por Schoenfeld y Amado



Los mejores deportistas sub 17 en los Juegos Codicader

Los Juegos Estudiantiles Centroamericanos son un evento anual en el que intervienen los mejores deportistas escolares de Centroamérica. El triatlón guatemalteco ha obtenido tradicionalmente buenos resultados en esta competición desde 2006, año en el que nuestro deporte se incluyó por primera vez.

En 2010 Nicaragua es el país sede, siendo la laguna de Xiloá, en las afueras de Managua, y el día 12 de septiembre el escenario de nuestro deporte. Según la información transmitida por la Dirección General de Educación Física, la entidad responsable del «Proceso Codicader», tanto el ciclismo como la carrera a pie se van a desarrollar en circuitos exigentes, donde habrá de todo menos terreno llano.

El «Proceso Codicader» se inició el pasado 9 de mayo con la disputa del evento eliminatorio, en el que se otorgaron las dos primeras plazas de las cuatro disponibles por sexo. Tras el análisis de los resultados de las competiciones de 2009 y 2010 y de las tomas de tiempos que tuvieron lugar en junio, la selección definitiva quedó conformada por Renato Cambranes, Ángel Aparicio, Emanuel Díaz, Jorge Álvarez, María José León, Selena Vergara, Natalia Vides y Tania Ovalle, en representación de cuatro departamentos: Guatemala, Quetzaltenango, Escuintla y Jalapa.

Después de la cancelación de la primera concentración programada para finales de mayo

por la lluvia de ceniza, del 13 al 15 de agosto los ocho seleccionados para los Juegos más los dos reservas, María José Chang y Cristian Juárez, participaron en un campamento en el Puerto de San José. Se practicó natación en aguas abiertas en el Comando Naval, carrera a pie en la Playa Pública del Puerto de San José, ciclismo en carretera y transiciones. Además de las sesiones de entrenamiento, se tuvieron charlas sobre la preparación de las competiciones, se visionaron vídeos y se tomaron determinadas medidas de los participantes de cara a definir el perfil antropométrico de los triatletas más destacados de 15, 16 y 17 años.

Dos semanas más tarde, nuestros jóvenes triatletas compitieron en la localidad mexicana de Veracruz. Los que mejores resultados obtuvieron fueron nuestros representantes en 14-15 años: Natalia Vides y Jorge Álvarez finalizaron quintos y Emanuel Díaz sexto. Además, Josseline Ochoa concluyó sexta en 12-13 años. Pero sin duda más valioso que los resultados obtenidos, es la gran experiencia que todos los participantes se trajeron a casa.

Por último, destacar el papel que las chaperonas Zoila Reynosa y Margarita Cacao, los delegados Cristian Mayén y Mynor Córdón y el entrenador Jaime Martínez, así como todos los entrenadores y padres de los deportistas, están jugando en el desarrollo de los deportistas citados.



Algunas imágenes de las actividades realizadas

Triatletas en el Tour Orbea de ciclismo

Fernando Cambranes, José Sáenz, Roberto Vergara y Jorge Mauricio Pontaza, y los seleccionados de Juegos Centroamericanos y del Caribe Gerardo Basterrechea, Fabián Flores y Gerardo Vergara, integraron un equipo eminentemente triatlético en el Tour Orbea. Además, se les unió el salvadoreño Carlos Hernández, el triatleta más destacado del país vecino. En otras categorías intervinieron otros nombres conocidos para nosotros como Anahí Amado y Sergio Vergara.

El Tour Orbea es un evento ciclista que se desarrolla en cuatro etapas del 19 al 22 de agosto, siendo organizado por la tienda de bicicletas Probikes by José, ubicada en el centro comercial Metro 15, sobre el Bulevar Vista

Hermosa de la zona 15 capitalina.

La primera etapa fue una contrarreloj individual de 20 km en la carretera Guatemala -Puerto de San José. Los dos días siguientes se desarrollaron las jornadas en línea, superando cada una de ellas los 100 km. Especialmente dura fue la del sábado, que tuvo como fin de etapa el autódromo Pedro Cofiño. El domingo se llevó a cabo una prueba un tanto especial: 45 minutos en un circuito cerrado con eliminación de los que perdiesen vuelta. En esta última etapa fue en la que el equipo de triatletas —Bicimania Tri Team— tuvo mayor presencia con una fuga protagonizada por Fabián Flores y Gerardo Vergara.



José Sáenz a la par de los ciclistas del Café Quetzal

Campamento y competición en Brasil

La seleccionada nacional quetzalteca Bárbara Schoenfeld, participó en Brasil del domingo 22 al lunes 30 en un Training Camp de la Confederación Brasileña de Triatlón, estableciéndose como sede Vila Velha, en el estado de Espírito Santo. El triatlón de Brasil posiblemente sea el más pujante de Latinoamérica, y es que los Juegos de Río 2016 están relativamente cerca y el deporte brasileño tiene la vista puesta en tan importante evento.

En el programa del campamento se incluyeron, entre otras, las siguientes actividades:

controles de natación, ciclismo y carrera sobre 400 m, 20 km y 3 km, respectivamente; entrenamientos de natación, ciclismo, carrera y transiciones; charlas sobre «Realidad del triatlón internacional», «Material del atleta», «Misión, visión y valores».

Además, el domingo 29 Bárbara compitió en el Campeonato Panamericano Sprint, concluyendo segunda de la prueba júnior. Éste es su mayor logro internacional tras su 22ª posición en el Campeonato Panamericano Júnior del mes de mayo del presente año.



Confederação Brasileira
de Triatlón

Gabriela Bolaños afronta su último mundial júnior

A las 8.15 h de la mañana del domingo 12 de septiembre en horario de Guatemala, estará entrando en acción Gabriela Bolaños en lo que será su último mundial dentro de la categoría júnior. El escenario de competición es Lágymányosi Bay en Budapest, capital de Hungría.

Gabriela afronta este evento con toda la ilusión después de su discreta actuación en el Campeonato Panamericano Júnior de Ixtapa y su no participación en los Juegos Centroamericanos y del Caribe por lesión. Y para hacer el mejor papel posible, viajó a finales de agosto

to a Tiszaujvaros, Hungría, para participar en el campamento pre mundial que se organiza dentro del programa *Sport Development* de la Unión Internacional de Triatlón. Uno de los aspectos fundamentales de dicho campamento es permitir que cada deportista lleve a la práctica la planificación que su entrenador particular ha diseñado. El triatleta tico Leonardo Chacón comenta lo siguiente: «... las facilidades que nos están dando son extraordinarias, que es justo lo que necesitamos antes de competir en el mundial. Además de entrenar duro, la estamos pasando bien y conocemos a atletas de todo el mundo» (www.triathlon.org).

**“A las 8.15 h del
domingo 12 estará
entrando en
acción Gabriela
Bolaños en lo que
será su último
mundial júnior”**

Otras noticias

- La piscina de la DIGEF y el estadio Mateo Flores fueron sede los días 21 y 22 de agosto de la segunda toma de tiempos de la Federación Nacional de Triatlón. En natación, Gabriela Rodríguez, Renato Cambranes, Emanuel Díaz y Gustavo Pontaza obtuvieron la marca B, mientras que Ricardo Cambranes alcanzó la A. En el caso de la carrera, Renato y Ricardo Cambranes consiguieron la B.

La tercera y última toma de tiempos se tiene prevista para el 25 y 26 de septiembre en dos sedes: Guatemala y Quetzaltenango.

- El 28 de noviembre se estará celebrando en la paradisíaca isla de Cozumel el que podríamos considerar como «Ironman guatemalteco» por la cantidad de compatriotas que colocan esta prueba dentro de su calendario

competitivo. Dado que normalmente pasamos por alto las hazañas personales de los triatletas de larga distancia, presentamos a todos los chapines inscritos para Cozumel: Luis Pineda, Carlos Morales, Avelino Villanueva, Ricardo Menéndez, Carlos Friely, Juan Nájera, Carlos Boehme, Rafael Rojas, Herbert Bucaro, Eduardo Villavicencio, Carlos Valladares, Fernando Arroyo, José Leal, Cristian Sandoval, Gabriel López, Francisco Laylle, José Chacón, Günter Pilz, René González, Loonie Pérez, Sergio Guillén, José Rada, Alejandro Padilla, Juan de la Roca y Julio Guillén.

Como anécdota, participan triatletas de países tan exóticos, por lejanos y pequeños en territorio, como Andorra, Hong Kong, Singapur y Ciudad del Vaticano.



**“El 28 de noviembre
se estará celebrando
en la paradisíaca isla
de Cozumel el
«Ironman
guatemalteco»”**



Federación Nacional de Triatlón
Palacio de los Deportes zona 5
2° nivel, oficina 11
Ciudad Capital

Teléfonos Federación Nacional:
2360-9607
2385-9081

Correo del responsable del
boletín: jaime@guatetrifed.com

www.guatetrifed.com

Para anotar...

En distancia sprint... "los nadadores más fuertes pueden escaparse, y si los buenos corredores no consiguen nadar bien, difícilmente van a optar a alcanzar una de las primeras plazas"

Jarrod Shoemaker, triatleta
olímpico estadounidense

Federación Nacional de Triatlón

El triatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el participante realiza tres pruebas. Éstas son: natación, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.

En transición con: Anahí Amado

Si difícil es clasificar a unos Juegos Centroamericanos y del Caribe, aún lo es más hacerlo para dos con cuatro años entre sí. Si alcanzar el primer puesto en un triatlón como el Ironmaya siempre es difícil, lograrlo imponiendo el mejor parcial en cada uno de los segmentos y superando en más de 30 min a la triatleta ubicada en segunda posición lo es aún más. Todo esto es lo que en los últimos meses ha conseguido Anahí Amado con tan sólo 21 años.

Anahí, llevamos mucho tiempo viéndote participar en los triatlones de la federación. Pero, exactamente, ¿cuándo empezaste a practicar triatlón?

Empecé a hacer triatlón en 1995, cuando tenía seis años. Mi papá hacía triatlón desde antes que yo naciera y crecí viéndolo competir. Los fines de semana salía a correr y a bicisetear con él, y poco a poco comencé a involucrarme más.

Uno de los mayores problemas que afrontan los deportistas de tu edad es poder compaginar estudios o trabajo y deporte de competición. Cuéntanos cómo llevas tú este asunto.

Estoy estudiando Ingeniería Química. Por las mañanas trabajo y asisto a las clases por la tarde y por la noche. Entreno en la madrugada y al mediodía. Es difícil organizarse, pero considero que casi todo es posible si uno le pone la dedicación y el esfuerzo necesario.

Son muchos años los que llevas representando a Guatemala en el extranjero. ¿Cuál es el mejor recuerdo que tienes de tus competiciones fuera del país?

Tengo muchos recuerdos buenos y experiencias agradables. Quizá el mejor recuerdo es cuando participé por primera vez en un mundial de triatlón en el 2006 en Lausana porque era mi estreno en una competición de esa magnitud, coincidiendo además con que esa ciudad es la sede del Comité Olímpico Internacional y además estaba llena de triatletas. Hice amigos de diferentes países, con los que todavía me escribo a pesar de la distancia. Fue la oportunidad para probarme con los mejores del mundo en mi categoría — junior entonces— y de aprender de los élite.



¿Cómo afrontas los próximos años en triatlón?

Quiero seguir entrenando y mejorando. Mi intención es mantener ese balance de entrenos con el resto de responsabilidades. Es difícil, pero sé que es algo que puedo lograr. Me quedan dos años para salir de la «u», así que es mi prioridad actualmente. Pero siento que es poco tiempo con el resto de años que me faltan en triatlón a nivel competitivo y que tengo un largo camino para seguir mejorando y compitiendo.

En 2009 y 2010 el «trío de Quetzaltenango» —Bárbara y Daniela Schoenfeld y Vicky Vides— te están poniendo las cosas muy difíciles. De hecho os estáis alternando los primeros puestos. Coméntanos cómo ves a estas tres chicas.

Estoy contenta por que haya más mujeres en triatlón, y me sorprende lo mucho que han mejorado en tan poco tiempo. Sé que tienen mucho más que dar. Las he ido conociendo poco a poco en las competencias y viajes y sé que son dedicadas al triatlón y que les gusta. Por eso van a llegar muy lejos si siguen así.