

# Triatleta del Tec consigue pase a Universiada Mundial



## FELICIDADES

### FABIAN VILLANUEVA

## 1ER LUGAR

de triatlón élite y  
bicampeón nacional  
universitario  
en Valle de Bravo

Apasionado por las disciplinas de ciclismo, natación y carrera, Fabian Villanueva Moehl, alumno del Tec de Monterrey en Santa Fe, ha cosechado éxitos en el triatlón, pues recientemente ganó el oro en la categoría elite en Valle de Bravo y se proclamó bicampeón de Universiada Nacional.

El joven de 24 años, y quien tiene más de 25 competencias de alto rendimiento en su haber, se prepara para sus competencias con entrenamientos diario de 5 a 7 horas donde combina sesiones de natación, ciclismo, carrera y fuerza, combinando esto con una dieta en la que tiene que ingerir aproximadamente 3200kcal.

“Cada vez que compito tengo una oportunidad para demostrar de lo que soy capaz” dice Fabian.

El circuito de Valle de Bravo fue la sede del triatlón en la Universiada Nacional, para el cual hay un proceso clasificatorio de ingreso, ya que participan los 40 mejores universitarios del país en esta disciplina.

“Este resultado me hace muy feliz porque gané una plaza para participar en la universiada mundial que se celebrará en Suecia en el mes de septiembre” agregó Fabian.

El triatleta comentó que como cualquier otro joven tiene hobbies, y le apasionan aquellas actividades que incluyen algún deporte, además de ser un amante de los videojuegos.

Villanueva busca incentivar a los jóvenes a que no se rindan en sus metas, y buscar ser felices, que provechen cada momento y vivan cada experiencia, y que nada los detenga.

“El Tec me ha dejado la mentalidad de siempre ser mejor, y buscar destacar en cada cosa que hago”, finalizó.



/>>

### ¿En qué consiste un triatlón?

Esta disciplina consiste en **combinar tres actividades deportivas**: nadar, montar en bicicleta y correr; en este orden.

El primer segmento de **natación** se desarrolla en aguas abiertas como pantanos, mar abierto, lagos, donde el recorrido debe estar delimitado por boyas.

El **ciclismo** es el segundo segmento, en el cual debe realizarse en una superficie con asfalto.

Por último, la **carrera a pie**, en la que se pone a prueba la preparación física del deportista.

En el triatlón una vez iniciada la prueba, el cronómetro no se detiene por ningún motivo, ni siquiera entre segmento y segmento. Es decisión de los deportistas tomar un descanso, o si tardan mucho en el cambio de material, el cronómetro seguirá corriendo, por lo tanto, la marca en tiempo empeorará.