

Egresado sin frenos: EXATEC consigue el mejor tiempo en triatlón



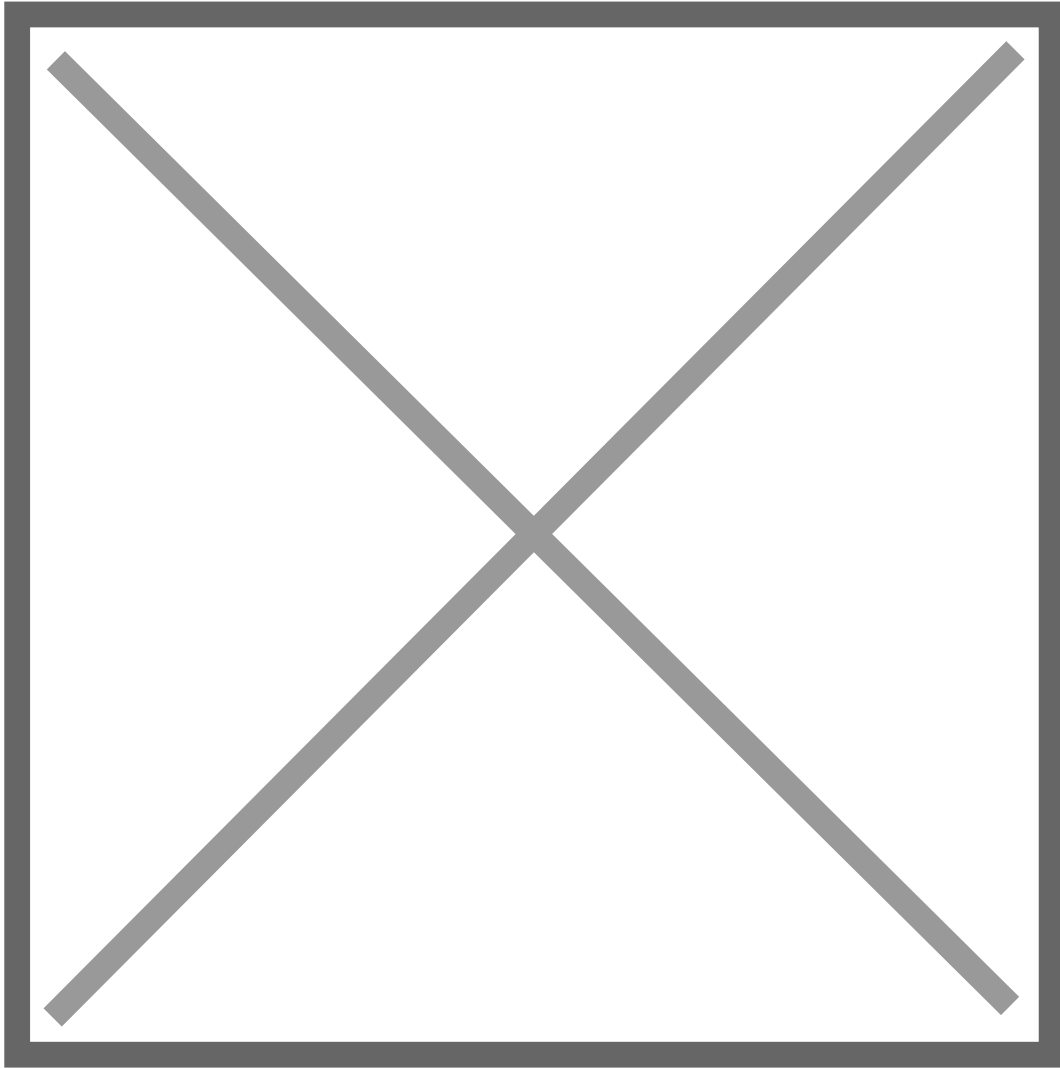
El **EXATEC de campus Querétaro Angel de Lope Cobo** obtuvo el **primer lugar** en el **Campeonato Mundial de Ironman 2024** disputado en **Kona, Hawaii**.

Además de su triunfo, Angel finalizó con el mejor tiempo de la competencia registrando **8:51:06 horas** en el Ironman.

Cada año, el **Campeonato Mundial Ironman en Kona, Hawái**, reúne a los **mejores atletas del planeta** para poner a prueba su **resistencia y capacidad física** en un entorno desafiante.

El triatlón es una prueba multideportiva de resistencia que consiste en disputar **3.86 km de natación, 180.25 km de ciclismo y un maratón de 42.2 km**.

“Cuando te esfuerzas lo suficiente, ganar es inevitable”, comentó de Lope Cobo.



El EXATEC cruzando la línea de meta del Ironman 2024. Foto: Angel de Lope Cobo.

El inicio de un sueño

Todo comenzó con un **video en YouTube**, una mañana mientras desayunaba, descubrió una transmisión en vivo del mundial de Ironman. Lo que vio lo dejó sin palabras: atletas nadando en aguas abiertas, pedaleando durante horas bajo sol sobre un paisaje de lava y asfalto, para luego cerrar con un maratón extenuante.

"Me llamó la atención cómo después de pasar una hora nadando en el mar, cuatro horas andando a 45 km/h, podían bajarse y correr un maratón. No cualquiera puede hacer eso", recordó el atleta.

Fue entonces cuando un sueño comenzó a germinar en su mente. Aún sin creérselo del todo, tomó su teléfono y escribió una nota titulada "Kona", con cuatro pasos para lograrlo.

"Necesitas compromiso, sin compromiso no llegas a ningún sueño", afirmó durante su conferencia en el Tec campus Querétaro, enfatizando la importancia de la disciplina.

Durante dos años, acumuló más de **857 horas de entrenamiento**, recorrió casi **32,000 kilómetros en bicicleta y nadó cerca de un millón de metros**. Cada sesión de entrenamiento lo

acercaba más a su meta, y la constancia se convirtió en su mejor aliada.

Su camino a Kona tomó forma después de ganar un **medio Ironman en Acapulco**, donde logró el **primer lugar en su categoría**, fue entonces cuando decidió apostar todo al **mundial de Hawaii**.

"El Ironman no solo es un reto físico, sino también mental. Saber controlar la mente en los momentos más duros es clave para llegar a la meta".

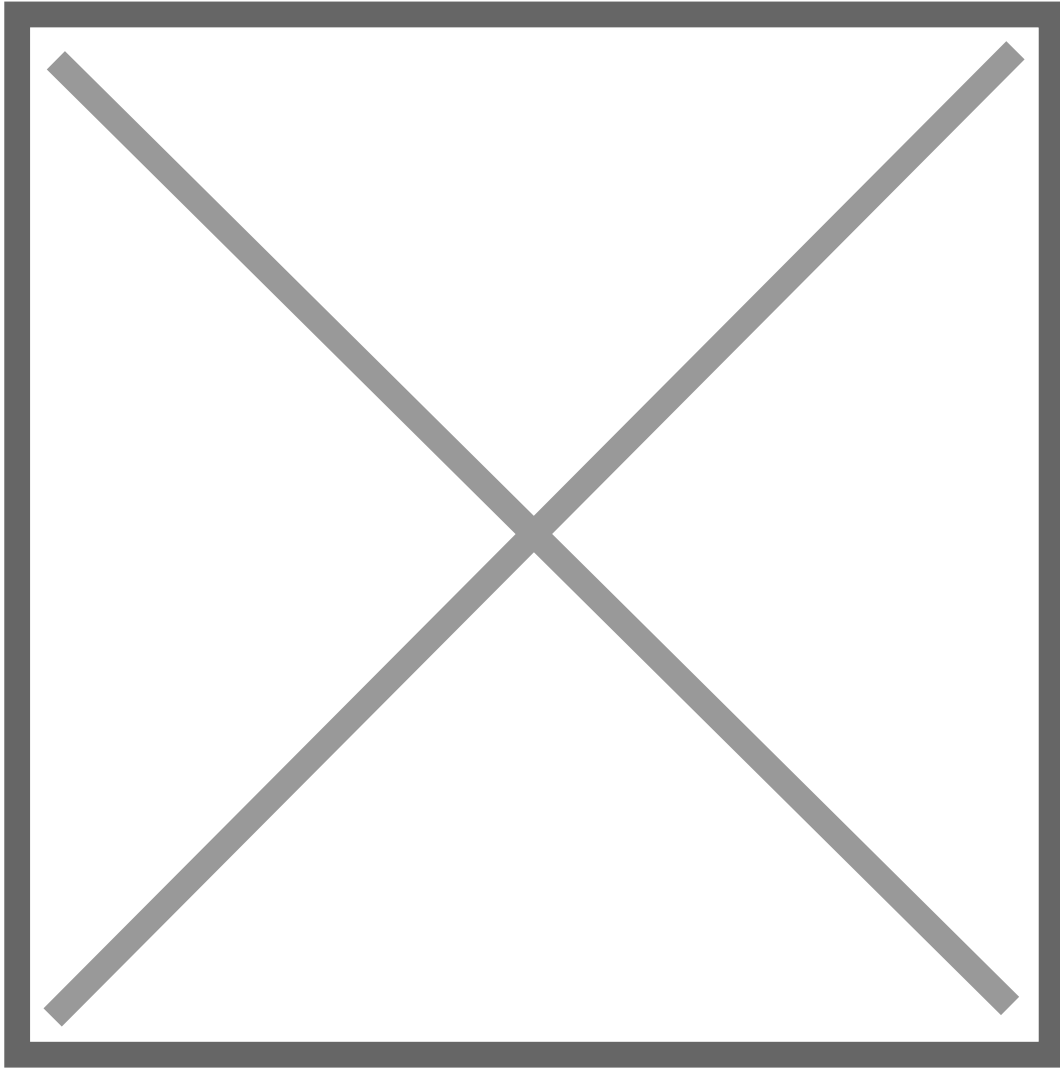
Un desafío maratónico

A pesar de la gran preparación y el enfoque durante la carrera, el tramo final del maratón fue el momento más desafiante.

Tras haber **nadado y pedaleado** por horas, el desgaste físico y mental era extremo. En los últimos kilómetros, se enfrentó a un viento cruzado mientras descendía a gran velocidad.

Para mantener el control de la bicicleta y evitar una caída, tuvo que ejercer una gran cantidad de fuerza, lo que provocó que su espalda baja se tensara y comenzara a doler intensamente.

"El Ironman no solo es un reto físico, sino también mental. Saber controlar la mente en los momentos más duros es clave para llegar a la meta", compartió.



El egresado durante la prueba de ciclismo de ruta. Foto: Angel de Lope Cobo.

De la experiencia a una metodología

Tras su participación en el **Campeonato Mundial Ironman en Kona**, el deportista desarrolló una metodología de 12 pasos diseñada para alcanzar cualquier objetivo, independientemente de su naturaleza.

Señala que su experiencia le permitió identificar principios clave que, aplicados con disciplina y estrategia, pueden llevar al éxito no solo en el deporte, sino en cualquier sueño.

Ahora, comparte estos aprendizajes con atletas y personas interesadas en el desarrollo personal.

"En el deporte, como en la vida, lo importante no es solo llegar, sino cómo enfrentas el camino para lograrlo", señaló el EXATEC.

El **joven triatleta** se despidió compartiendo que planea continuar con su intenso entrenamiento y aspirar a calificar para representar a su país en los **Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028** en la **categoría de Ciclismo**.

“Muchos dicen que te rodees de los mejores, yo digo que te rodees de los más apasionados, esos son los que te van a hacer crecer”, finalizó.

SIGUE LEYENDO

EXATEC de Prepa Qro representa a LATAM en congreso de oncología

Guillermo Peralta graduado de la PrepaTec Querétaro y en medicina por la Universidad Autónoma de Qro

conecta.tec.mx