

JORGE BAEZA

TODO AL CIEN POR CIENTO

La dedicación y la disciplina le permiten a Jorge conquistar cada reto.

Jorge Baeza

- Fecha de nacimiento: 20 marzo 1969.
- Lugar de nacimiento: Chihuahua.
- Edad: 52 años.
- Deportes: Triatlón y Ultramaratón.



Fotografía por: Raúl Ramírez "KIGRA"



CONVIVIR POR MEDIO DEL EJERCICIO CON SUS HIJOS Y AMIGOS LE PERMITE A JORGE ESTRECHAR LAZOS DE UNA FORMA DIVERTIDA Y MUY SANA, ADEMÁS LE HA LLEVADO A CUMPLIR RETOS.



Jorge es Director General de Bafar Alimentos, cursó estudios en Harvard Business School, que es parte de la Universidad de Harvard, como Owner/President Management OPM y en New Mexico State University.

Se aventuró a competir en los triatlones gracias a su hijo, quien tenía cerca de 8 años cuando lo animó a participar. “Mi hijo vio una publicación de un triatlón aquí en Chihuahua; así chiquito, olímpico y me dijo que si me metía. Éramos como 20 personas. Inicé muy contento, según yo iba superbién en la nadada y en la bicicleta, al último terminé en penúltimo lugar, en la corrida ya iba gateando, ya no podía” recordó entre risas.

Dicha experiencia motivó a Jorge a sumarse al reconocido triatlón internacional. Su primer desafío fue un medio Ironman en Cozumel, hace 9 años. “Mi hijo me dijo: ‘oye papá hay uno que se llama medio Ironman’ y le contesté: ‘bueno, si quieres lo hago’, entonces fui e hice el medio”, contó y describió su participación como un momento único de cumplir un reto, una lección de vida. Posteriormente, se inscribió a su primer Full Ironman 140.6.

A la fecha ha participado en 4 Ironman 104.6, aunque pudieron convertirse en 6 de no ser porque dos se cancelaron, el último fue en California y se suspendió a causa de una tormenta. Su competencia en Ironman favorita fue **en Florida, donde logró su mejor tiempo: 11 horas con 17 minutos.** “Entre mejor tiempo haces, más contento vas. Ves el reloj, ves que vas muy bien y eso te motiva mucho más cada vez” aseguró, “te dices: lo voy a lograr, lo voy a lograr”. Esto lo impulsa y reta a continuar perfeccionando sus tiempos y desempeño.

El principal incentivo de Jorge para efectuar cada Ironman y practicar otros deportes es su familia, es el compartir con ellos momentos inolvidables cuando entrena y corren a su lado.

Baeza destaca que **el Ironman enseña mucho sobre la disciplina, organización y agenda**, ya que para llevarlo a cabo se requiere tener todo planeado y “como dicen 12 horas de dolor por una vida de recompensa”, aseveró el atleta quien también ha participado en Ultramaratones. **PRÒ**

⊕ **CONSEJO PARA INICIAR EN EL IRONMAN**
“TODOS PUEDEN, SOLO ES QUERER Y COMPROMETERSE AL CIEN POR CIENTO”.

ROBERTO GALLEGOS

UN LOCO POR EL DEPORTE

Roberto cada día trata ser mejor y su objetivo es derrumbar los llamados **imposibles** en el deporte.

Roberto Gallegos Ramírez

- Fecha de nacimiento: **7 de julio de 1959.**
- Lugar de nacimiento: **Chihuahua.**
- Edad: **62 años.**
- Deportes: **Triatlón y ciclismo de montaña.**
- Especialidades: **Ciclismo.**

GALLEGOS PENSABA QUE "LOS QUE HACÍAN IRONMAN ERAN UNOS LOCOS, CON EL TIEMPO QUISE SER UNO DE ESOS LOCOS", ASEGURÓ.

IRONMAN



Fotografía por: Raúl Ramírez "KIGRA"

Aprender y nunca dejar de hacerlo, disfrutar la vida, ser feliz, agradecido con lo que se tiene y servir a los demás es la filosofía de Roberto, además lo inspira y quiere emular a la gente mayor que logra retos aparentemente imposibles.

Es Ingeniero Civil, director general de Ecotécnicas Constructivas S.A. de C.V. y cuenta con Certificat d'Études Supérieures por la Escuela Nacional de Puentes y Caminos de Francia. De 1987 a 2008 fue desarrollador de vivienda, desde 2008 es integrador de Sistemas Solares Fotovoltaicos y diseñador de edificios *Net Zero Energy*.

Su primer triatlón fue en 1998 en Arareco, compuesto por un sprint de 1,000 m de nado, 30 km de bicicleta y 7 km corriendo. "¡Ahí me enganché! En el 2003 hice mi primer medio Ironman, aunque terminé muy agotado y pensando que es de locos al poco tiempo empecé a considerar en hacer el primero -Full Distance-" declaró.

Roberto realizó su primer Ironman 140.6 Full Distance en Austria 2006 junto con 10 atletas chihuahuenses, entre ellos Eva Machuca, olímpica en caminata Barcelona 1992. Un año antes, el ingeniero escuchó en la radio a Pablo Carrillo decir que Luis Álvarez -a quien también el triatleta llama "otro superloco" por tener más de 180 Ironman y un récord Guinness- estaba formando un grupo de 200 mexicanos para ir. Le escribió a Álvarez, recibió instrucciones para la inscripción, invitó a algunos amigos y participó.

"¡Fue increíble! Nos trataron de maravilla. De 2,200 atletas, los 200 mexicanos nos dimos a notar, ya que íbamos uniformados y las porras nunca acabaron. ¡Hasta mariachis tuvimos! Terminamos los 10 de Chihuahua y en ese momento decidí hacer el Ironman parte de mi vida", recuerda.

Roberto ha participado en 18 Ironman, de ellos completó 17 y el último fue en noviembre, Cozumel 2021, es la tercera vez que lo hace ahí. **Así mismo, compitió en el Ironman World Championship en Hawaii, que para lograr entrar y clasificar debió hacer previamente 14 Ironman.**

La bicicleta de montaña es su otra pasión: ha pedaleado 8 Chupacabras, 2 veces La Ruta Mágica-Batopilas 105 km y el **Guadalajara-Puerto Vallarta en el 2016, que es de casi 500 km y 10 mil metros de ascenso acumulado por la Sierra Madre Occidental.** Igualmente, compite en ciclismo de ruta, **completó el Grand Fond of New York GFNY tres veces** y en el 2015 efectuó el Ultramaratón de Los Cañones en Guachochi 63 km.

Su sueño es completar un Ironman a los 80 años o ser como Dick Hoyt, quien corrió 32 veces el Maratón de Boston con su hijo parapléjico en silla de ruedas. Roberto recuerda que el Ironman requiere mucha disciplina y dedicación, "se convierte en una forma de vida, no solo en un pasatiempo o una cuestión de salud". **PRÓ**

+ CONSEJO PARA INICIAR EN EL IRONMAN

"ES UN DEPORTE QUE REQUIERE TIEMPO Y DEDICACIÓN, EL ENTRENAMIENTO ES EL PASTEL Y EL EVENTO EN SÍ ES SOLO LA CEREZA QUE LO CORONA. EN LAS SEMANAS DE MAYOR VOLUMEN SE REQUIERE DE 16 A 20 HORAS DE ENTRENAMIENTO, PARA ESO SE NECESITA EL APOYO DE AMIGOS Y FAMILIA, SI CONTAMOS CON ESO ADELANTE, NO TE ARREPENTIRÁS. EL SENTIMIENTO DE REALIZACIÓN AL TERMINAR DA LA CERTEZA DE QUE TODO ES POSIBLE!



ILDEFONSO SEPÚLVEDA

LOS IMPOSIBLES NO EXISTEN

La disciplina es la clave de Ildefonso para alcanzar cada objetivo, ya sea deportivo o laboral.

Ildefonso no cree en los imposibles. “Todos podemos lograr lo que queremos entrenando en el deporte y trabajando en lo profesional. Como dicen por ahí, no hay crisis que aguante 14 horas de trabajo”, indicó. Además, se enfoca cien por ciento en todas sus actividades, tanto laborales como deportivas y es muy disciplinado, por ejemplo, se levanta diario a entrenar a las 4:30 de la mañana.

Desde hace 25 años se dedica al transporte público de carga federal y se desempeña como director nacional de Ventas en Autofletes Chihuahua S.A. de C.V. Es licenciado en Administración Financiera por el ITESM, Máster en Administración de Empresas por Sul Ross State University, de Texas; con estudios en AD-2 por IPADE Business School y de Owner/President Management OPM por Harvard Business School perteneciente a la Universidad de Harvard.

Ildefonso se inscribió en su primer Ironman 70.3 en Austin, Texas, en el 2017, cuando su compadre Jaime Cruz le insistió en que lo hicieran juntos. La principal inquietud de Poncho era que no tenía preparación para nadar en el mar o en un lago, pero tras decidirse contrató a un profesor por 6 meses, “le dije: necesito nadar 2 km en menos de 1 hora 10 minutos y al final lo logré. Me inscribí a mi primer Ironman” recordó.

El deportista calificó su primera experiencia como inolvidable. Narró que cuando llegó a Austin entró un frente frío, por lo que tuvo que comprar un *wetsuit*, un traje especializado para mantener la temperatura del cuerpo al nadar en agua helada; como nunca había usado uno, un día antes lo probó en el lago. “Al final me fue muy bien y terminando ya estaba pensando cuándo inscribirme al siguiente. Se me hizo una adicción al deporte”, afirmó.

Ildefonso ha participado en total en 18 Ironman: 16 son 70.3, de distancia media y dos 140.6 que son Full Distance. En noviembre del 2021 realizó los dos últimos de ese año: **Monterrey 70.3 en donde obtuvo el quinto lugar en su categoría** y el de Cozumel 140.6, donde redujo casi 2 horas su marca del año anterior. **En el Ironman 70.3 Tulum 2020 ganó el tercer sitio.**

Como *runner*, corrió 30 maratones desde 1999 hasta 2009, “mi mejor tiempo fue dos veces 2 horas con 58 minutos”, mencionó, uno en Boston y otro en Austin. Así que efectivamente no hay imposibles si uno se lo propone. **PRÓ**

DESDE SU SEGUNDA PARTICIPACIÓN, ILDEFONSO DESEABA LOGRAR UN PÓDIUM. SU AMIGO JORGE BAEZA LE RECOMENDÓ A ALINA HANSCHKE, CAMPEONA DEL MUNDO EN SU CATEGORÍA, “DESDE ENTONCES ENTRENO CON ELLA. YA LOGRÉ 2 PODIOS”, CONTÓ.



José Ildefonso Sepúlveda Pérez

■ Fecha de nacimiento: 17 de agosto de 1966.

■ Lugar de nacimiento: Chihuahua. ■ Edad: 55 años.

■ Deportes: Triatlón. ■ Especialidades: Running.

Fotografía por: Raúl Ramírez “KIGRA”



⊕ CONSEJO PARA INICIAR EN EL IRONMAN
“INSCRIBIRSE EN UN EVENTO QUE SEA DENTRO DE 6 MESES Y PONERSE A ENTRENAR. ENFOCARSE EN LA ACTIVIDAD EN LA QUE TE SIENTAS MÁS DÉBIL Y ENTRENA MÁS ESA DISCIPLINA. ESE DÍA, AL LLEGAR A LA META DIRÁN TU NOMBRE Y DESPUÉS DE ESO TÚ YA ERES UN IRONMAN”.

ENGELBERT GRIJALVA

PASIÓN POR LOS DESAFÍOS

Engelbert se describe como una persona persistente, con mucha fuerza mental ante las adversidades y practica diversos deportes porque le gustan los retos.

Engelbert Grijalva Murga

- Fecha de nacimiento: 7 de enero 1974.
- Lugar de nacimiento: Chihuahua. ■ Edad: 48 años.
- Deportes: Triatlón. ■ Especialidades: Ciclismo.



Fotografía por: Raúl Ramírez "KIGRA"

PARA ENGELBERT SER IRONMAN ES "LA OPORTUNIDAD QUE TIENES DE SENTIRTE VIVO AL ENTRENAR Y REÍRTE A CARCAJADAS CON EL GRUPO DE AMIGOS".



El licenciado en Comunicación, fotógrafo comercial y Broker inmobiliario, ha participado en 8 Ironman Full Distance y 6 Ironman Media Distancia. Engelbert se define como un deportista *hippie*, debido a que no sigue programas sistemáticos de entrenamiento y afirma que el deporte es una excelente manera de disfrutar la vida con sus amigos, a quienes admira y son parte fundamental de él.

Grijalva ama más que nada en el mundo a su familia y es su motor diario. Su filosofía es ser un ejemplo para sus hijos, mostrarles que no existen límites para conseguir lo que se desea, obviamente sin perjudicar a terceros. "Creo que después de hacer lo que responsablemente nos toca, como seres humanos podemos buscar ser felices en cualquier tema", mencionó.

Engelbert incursionó en el reconocido triatlón luego de hacer ejercicio para perder peso y mantener la salud, Carlos Belkotosky (DEP) fue quien le ayudó enormemente, así convertirse en Ironman se volvió su desafío, "completar el primero para tener la estrellita" dijo. Tras lograrlo, sus amigos y él se percataron que construyeron una hermandad muy valiosa, que podían mejorar y convivir de en un ambiente sano.

Su primer Ironman fue el Silverman 2009 en Las Vegas, Nevada. "Nunca olvidaré ese momento de llegar a la meta y escuchar al locutor decir tu nombre. Ese momento lo señalas con un pin en tu vida. **Significa muchas cosas para los que hacemos esto: sacrificio, educación mental, sobrevivencia, visualización de objetivos, materialización de metas, ejemplo para tus hijos**", contó.

Sus 8 Ironman Full Distance son Las Vegas, Arizona, Louisville, Utah y Florida en Estados Unidos, Mont Tremblant en Canadá y en México el Cozumel, donde ha competido 2 veces.

Ha participado en 6 Ironman Media Distancia, entre ellos el de Galveston, Texas y Boulder en Colorado, Estados Unidos, el de Monterrey, Nuevo León en México y en otros eventos, por ejemplo, el Maratón de Phoenix, Arizona; 21k Las Vegas, Nevada; en varias ocasiones el Maratón Lala y Maratones de Bicicleta de Montaña. Actualmente, está inscrito en el Ironman Acapulco 70.3 para abril de este 2022. **PRÓ**

CONSEJO PARA INICIAR EN EL IRONMAN

"COMO PASO NÚMERO 1, INSCRIBIRSE. CREE EN TI MISMO, TODOS PODEMOS HACER UN IRONMAN; DESPUÉS BUSCA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO Y UNA PLÁTICA CON COMPETIDORES, ES MUY BUENA IDEA PARA MOTIVARTE Y NUTRIRTE DE EXPERIENCIAS".



ANA ISABEL MÁRQUEZ

AMOR AL DEPORTE

Ana Isabel precisa que es una persona muy persistente y resistente, por lo que no se rinde fácilmente.

Ana Isabel Márquez Castillo

Fecha de nacimiento:

21 de enero de 1968.

Lugar de nacimiento:

Chihuahua.

Edad: **54 años.**

Deportes: **Natación, ciclismo, carrera y triatlón.**

Especialidades:

Triatlón.



Ana es jefa del Departamento de Contabilidad en el Instituto Estatal Electoral IEE de Chihuahua, licenciada en Contaduría Pública y máster en Administración. Siempre le ha apasionado el deporte: ha participado en 15 Ironman y recibió el premio Bertha Chiu Núñez de Chihuahuense Destacada 2017.

Su primer Ironman fue en Austria 2006, gracias a la invitación de una amiga quien competiría junto con otros 200 mexicanos. Durante un año ambas entrenaron con perseverancia y cumplieron su meta, desde entonces, Ana se ha aplicado mucho en el deporte, participa en carreras de 10 km, 21 km y maratones, competencias de natación, ciclismo y triatlón olímpico.

Márquez contó que tras su primera experiencia en el Ironman se quedó con el aprendizaje de que “lo puedes lograr si te lo propones y trabajas para ello”. La deportista destaca por ser **la única mujer del estado de Chihuahua en tener 15 Ironman 140.6 Full Distance y 15 Half Ironman 70.3**, el último fue en Cozumel, en noviembre del 2019. Así mismo, cuenta en su haber con **40 maratones, incluidos el de Chicago y Boston.**

Ana es un ejemplo para su familia, entre ellos sus hijos y nietos, para los chihuahuenses y para México, ya que fue reconocida como la mujer número uno en el país en la categoría del triatlón al ser seleccionada nacional para el Campeonato Mundial de Róterdam, de los Países Bajos, en 2017, donde por cuestiones de trabajo y economía no pudo acudir.

La filosofía de vida de Ana Isabel es “Siempre avanzar y no darte por vencido” señaló la deportista, a quien el periódico Cambio de Gobierno del Estado la denominó en 2017 como la Dama de Hierro. **PRÓ**

Fotografía por: Raúl Ramírez “KIGRA”



+ CONSEJO PARA INICIAR EN EL IRONMAN
 “TÓMALO CON CALMA, PROGRAMATE, ENTRENA, LAS MEDALLAS LAS GANAS EN EL ENTRENAMIENTO, EL DÍA DE LA COMPETENCIA SOLO VAS POR ELLAS”.