

DEPORTE  
**José Tomás y Cristóbal Torres**

**José Tomás y Cristóbal Torres, triatlón**

# HERMANOS DE ACERO

José Tomás y Cristóbal Torres estarán desafiando a los mejores exponentes del Triatlón a fines de este año. El mayor tomará parte del Ironman de Hawái en octubre, mientras que su hermano menor dirá presente en el Campeonato Mundial de Nueva Zelanda el mes de diciembre. Por Matías Seccatore / Fotografías Javiera Díaz de Valdés

**P**robablemente el triatlón sea una de las competencias más exigentes y completas para un atleta de alto rendimiento. Más de 3,8 kilómetros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42.195 metros de trote a pie, es la distancia de una de las máximas pruebas de esta disciplina: el famoso Ironman de Hawái. Prueba en la que participará José Tomás Torres (24) a fines del mes de octubre.

Su hermano Cristóbal (21) no se queda atrás. El 15 de diciembre próximo estará presente en Nueva Zelanda para el Campeonato Mundial de Triatlón, donde deberá recorrer 1.900 metros de natación, 80 kilómetros de bicicleta y rematar con un trote de al menos 20 kilómetros en el medio Ironman, también conocido como '70.3'.

Estos 'hermanos de acero', miembros del club Trimps y exalumnos del Colegio Mackay, que además de estudiar Ingeniería Civil Industrial en la Universidad Adolfo Ibáñez siguen una larga tradición en el triatlón, reconocen que es "un deporte arraigado en nuestra familia".

**¿Cómo se inicia para ustedes la práctica de este deporte?**

JT: Yo partí a los dieciséis años practicando este deporte, siempre fuimos a Pucón (la competencia es un medio Ironman). Mis tíos fueron los que nos impulsaron y nos motivaron. Cristóbal se sumó un par de años después.

**¿Cómo es el día de un triatlético en cuanto a entrenamiento?**

C: Los lunes, miércoles y viernes nos levantamos a las 5:50 de la mañana, y vamos a nadar. Después de eso tenemos

un descanso, hasta la hora del almuerzo, donde consumimos todas las calorías que necesitamos y, después en la tarde otro entrenamiento, ya sea trote o bici.

**¿Tienen un equipo que está detrás en esta preparación?**

JT: Tenemos un entrenador (Tomás Riera) que monitorea todos los entrenamientos que realizamos. Todas las cargas son específicas y todo trabajo tiene un momento y un lugar. Por ejemplo, en un periodo determinado de mayor volumen en la natación y al acercarse las competencias, empiezan los intervalos más intensos y cortos.

"Al principio del entrenamiento específico se crea la base de la pirámide, baja intensidad y después, a lo largo del tiempo, vamos creando la punta de esta, que es un trabajo mucho más específico, muy controlado en ritmo e intensidad y son, generalmente, intervalos más cortos de entrenamiento. Las sesiones siguen siendo largas, pero los trabajos específicos son en intervalos mucho más cortos, que eso es lo que uno llama la puesta a punto. Se baja el volumen, se sube la intensidad y así se llega al peak del rendimiento".

**Y en cuanto a alimentación, ¿deben tener una dieta más o menos balanceada?**

C: Uno no puede salir a entrenar cuatro horas sin tener planificado lo que va a ir comiendo







“

*Contamos con un patrocinador que nos aporta con la indumentaria en natación y nuestro entrenador nos da muchas facilidades para entrenar, nos presta la piscina, que es un gran gasto. Pero aparte de eso no tenemos mucho apoyo, salvo el de la familia, que son nuestros principales auspiciadores”, Cristóbal Torres.*

durante ese periodo de tiempo. Debes ingerir cierta cantidad de carbohidratos por hora –entre 90 y 120 gramos–, que también se debe entrenar.

**¿En cuántas competencias participan ustedes por año para llegar al Ironman o al Campeonato Mundial?**

JT: Cuando partimos, competíamos más. Ahora elegimos una o dos carreras al año, porque también hay un costo monetario bien grande. Una de esas es Pucón, en la que competimos todos los años, porque se forma un buen ambiente, van varios amigos, están todos los familiares.

C: También agregamos alguna carrera de ciclismo, no siempre es el triatlón, sino otro tipo de competencia.

JT: Además, este deporte es muy caro: la inscripción, los traslados, mientras que el ciclismo o una maratón son más accesibles y nos permite mejorar nuestro nivel.

**¿Por qué al practicar el mismo deporte, tomarán parte de competencias distintas?**

C: Yo clasifiqué al medio Ironman en Pucón, porque logré el primer puesto de mi categoría –de dieciocho a veinticuatro años– que entregaba sólo un cupo. Para clasificar al mundial '70.3', uno debe haber participado en una carrera de esa distancia.

**¿Y cómo te sientes para esta primera experiencia mundialista Cristóbal?**

C: Bien, tranquilo. Confío en el proceso y en mi entrenador, que sabe mucho de este deporte.

**¿Por qué participas del Ironman, José Tomás?**

JT: Siempre mi sueño era Hawái. Y siempre fue una lucha constante con mi entrenadora para que me diera el 'pase' para hacer un full Ironman, para buscar la clasificación, porque a nuestra edad no es muy común correr esa distancia. Es una carrera de nueve horas que significa un tremendo desgaste muscular, a diferencia de otras modalidades de esta disciplina, que se extienden por cuatro horas y media.

“Entonces es otro tipo de entrenamiento, es otro desarrollo muscular el que se busca. El peak de rendimiento se logra entre los veintisiete y los treinta años. En la distancia olímpica (1.500 metros natación, 40 kilómetros ciclismo y 10 kilómetros trote), ves a jóvenes de veinte o veintidós años, luego en el '70.3' son algo mayores y para el Ironman se necesita mayor experiencia”.

**¿Cómo llegas a esta competencia a los veinticuatro años?**

JT: Para ir a Hawái hay que clasificar, pero uno debe hacerlo en Latinoamérica. Existen dos full Ironman, que son Florianópolis y Mar del Plata. La primera oportunidad que tuve fue en Brasil, donde iba primero en la bicicleta y pinché en el kilómetro 90 y perdimos cuatro o cinco minutos, por lo que pasé a un cuarto o quinto lugar. Aunque logramos ocupar el segundo puesto, no me sirvió para obtener la clasificación. Ese mismo año, aprovechando la

buena forma que teníamos y el gran nivel que demostramos en la distancia, tomamos la decisión de inscribirnos al de Argentina en diciembre. Ahí sí se dieron las cosas, salí primero y tuve la posibilidad de obtener el cupo a Hawái.

#### ¿Qué referentes tienen en esta disciplina?

JT: Seguimos muy de cerca a Lionel Sanders, que es un canadiense que sube todos sus entrenamientos. Somos muy fanáticos de él y siempre vemos cómo entrena, es un gran referente.

C: De los chilenos nos gusta Cristián Bustos, que llegó a ser segundo del mundo (en el Ironman de 1992). Tal vez no es tan conocido como un Alexis Sánchez, pero fue un gran deportista.

#### ¿Con qué tipo de apoyo cuentan para desarrollarse como deportistas?

JT: Sin el apoyo de nuestros padres no podríamos hacerlo. Lo mismo con nuestros tíos, que también practican triatlón y son nuestros principales auspiciadores. Nos ayudan con las inscripciones, con la indumentaria, porque como son tres disciplinas, hay equipamiento de todo tipo. Si no fuera por ellos, no podríamos hacerlo.

#### ¿Y desde la empresa privada?

C: Contamos con un patrocinador que nos aporta con la indumentaria en natación y nuestro entrenador nos da muchas facilidades para entrenar, nos presta la piscina, que es un gran gasto. Pero aparte de eso no tenemos mucho apoyo, salvo el de la familia.

#### ¿Cómo se proyectan en el futuro como triatletas?

JT: Yo que llevo haciendo deporte tanto tiempo en mi vida, no me veo bajándome la bicicleta. Obviamente (una vez que terminemos la universidad), lo más probable es que vayamos a bajar el nivel. Por suerte, justo se dio que, en mi último año de estudios, participaré en la carrera más importante de mi vida, que es Hawái. Quizás sea como despedirme del alto rendimiento, pero, obviamente, después voy a seguir haciendo deporte.

C: Los estudios siempre han sido prioridad y somos bien realistas al respecto. Creemos que de este deporte no se vive, menos aún de la larga distancia (Ironman) y si la cosa sigue así, con el escaso apoyo al Triatlón no lo veo muy posible. Pero yo, al menos, no pienso dejarlo. Me siento apasionado por esta disciplina y quiero exigirme lo más que se pueda.