



PAULA MENA, QUIEN COMPITE DE NIÑA EN ESTA DISCIPLINA, RECIBIÓ LA DISTINCIÓN EN SANTIAGO EN BASE A SUS LOGROS DURANTE EL 2023.

# Reconocen a achaina como la mejor triatleta nacional de 20 a 24 años

César Cárdenas Ruiz  
 cronica@laestrellachiloe.cl

Condecoración la entregó la federación nacional en las instalaciones del Comité Olímpico de Chile, en la Región Metropolitana.

En dependencias del Comité Olímpico de Chile (COCh), en Santiago, se realizó la premiación de quienes resultaron ser los mejores triatletas del país durante el 2023, en sus respectivos tramos etarios y de género.

Fue así como la exponente achaina Paula Mena recibió el reconocimiento como la número uno del ranking nacional de mujeres en la categoría de 20 a 24 años, por la Federación Chilena de Triatlón (Fechitri).

La hoy estudiante de medicina manifestó estar "muy honrada" por esta distinción que viene a coronar una carrera deportiva que comenzó desde temprana edad y que la ha llevado a representar a Chiloé en diferentes ciudades del país.

**-¿Cómo valora esta distinción de Fechitri?**

-El reconocimiento que me hizo la federación, la ver-

“ El tema de las pistas, los entrenamientos, la pista que es de tierra no es lo mismo que la infraestructura que utilizan otros deportistas que no sea en Santiago”.

Paula Mena, triatleta y estudiante de medicina.

dad me parece sumamente importante; estoy muy agradecida por el reconocimiento al esfuerzo, la verdad me motiva mucho a se-

guir avanzando, a seguir entrenando y me alegría mucho poder estar entre las mejores.

**-¿Cuál es el resumen de tu año 2023?**

-Los principales logros deportivos que tuve el año pasado partieron cuando gané en categoría *age group* (misma edad) el subcampeonato sudamericano que se compitió en Villarrica; quedé primera en mi categoría y segunda en general damas, y el otro logro importante fue quedar segunda de la Copa Nacional que se disputó en Puerto Montt. El resto del año me dediqué más a estudiar a estar en preuniversitario, para poder entrar a la carrera que quería.

**-¿Qué desafíos proyectas en este deporte que incluso tiene exponentes chilenos que acaban de competir en los Juegos Olímpicos de París 2024?**

**2024?**

-Uno de los principales desafíos a futuro podría ser seguir entrenando, seguir compitiendo, porque la universidad igual ocupa bastante tiempo, el tema de los estudios, pero seguir manteniéndome en el deporte que me gusta, sería una de las cosas ideales que pienso a futuro.

**TIEMPOS**

**-¿Cómo se compatibiliza el deporte y los estudios?, ¿cuál es su fórmula?**

-Soy estudiante de primer año de Medicina en la Universidad San Sebastián (USS) de Puerto Montt (Sede De la Patagonia) y la entre comillas fórmula que podría tener para poder compatibilizar lo que es el deporte y el estudio ha sido la organización del tiempo, el tema de tener horarios de estudio, horario en calenta-

miento. Lo que tengo a favor es que vivo muy cerca de la universidad, entonces puedo entrenar en la misma, en el mismo establecimiento que entrega la universidad, en el gimnasio; también cuento con una bicicleta en mi casa, entonces eso me ha beneficiado mucho para poder seguir entrenando.

**-¿Cómo es llegar a estos logros siendo de un lugar alejado como Achao?, ¿se requiere de un mayor esfuerzo?**

-Representa un poco más de esfuerzo, la verdad en mi

caso mientras entrenaba en Achao (Quinchao) me tocaba nadar en Castro, entonces tenía que viajar durante la semana. El tema de las pistas, los entrenamientos, la pista que es de tierra no es lo mismo que la infraestructura que utilizan otros deportistas que no sea en Santiago, en zonas donde hay una mejor infraestructura para entrenar; entonces, claro, representa un desafío y un mayor esfuerzo para todos los deportistas que viven en zonas alejadas. 🌱

## SELECCIONADA NACIONAL



● La natación, un deporte que históricamente no brilló como otros en Chiloé, a pesar de disponer de aguas abiertas pero no infraestructura de piscinas, cambió la década pasada. Desde entonces cada año se suman nombres de isleños que logran participaciones regionales, nacionales e internacionales, incluso con triunfos. La joven Elena Vicencio representará a Chile en la Selección Chilena de Natación que competirá en la Copa Pacífico 2024, a realizarse en la ciudad boliviana de Santa Cruz en noviembre. 🌱

## Super Oportunidades

**TODO EN PRODUCTOS INCHALAM**

**COVEPA**  
 La mejor solución

♀ Ancud - Castro - Quellón | [www.covepa.cl](http://www.covepa.cl)

**¡¡ LLEGAMOS A CASTRO !!**  
**NUEVA SALA DE VENTAS CHILOLAC**

**VISITANOS EN SARGENTO ALDEA 450**

**HORARIO DE ATENCIÓN**  
 LUNES A VIERNES 09:00 A 19:00  
 SÁBADOS 09:30 A 15:00

**CHILOLAC**  
 Los factores de Chiloé

Queso Gauda, Queso Chanco, Queso Mozzarella  
 Queso Crema, Mantecillas, Manjar, Yoghurt  
 Leches, Crema, Productos Congelados