

PUBLICACIÓN
DIGITAL
EDICIÓN 153
ABRIL 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

Panama Sports

MAGAZINE

ESPECIAL DEL MES
FOTOS EXCLUSIVAS,
PANAMEÑOS
EN EL IRONMAN

TIPS Y CONSEJOS
LO IDEAL
PARA NADAR

PERFILES
TEAM SPEEDO

REPORTAJE
COMPETENCIA DE BOTE
DRAGÓN, PANAMEÑOS
CAMPEONES DE AMÉRICA

CORREDOR DEL MES
JOSÉ CEDEÑO,
LA PROMESA
DEL RUNNING

FLOR FRAGA,

3 PODIUM IRONMAN 70.3,
EN 3 DOMINGOS CONSECUTIVOS
URUGUAY, PANAMÁ Y PUERTO RICO,



DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS
www.panamasportsmagazine.com

Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.



NIKE AIR ZOOM



ALPHAFLY NEXT% 2



FLOR FRAGA

PRIMERA MUJER EN CRUZAR LA META
IRONMAN DE PANAMÁ.

Tiempo: 4 horas 32 minutos 16 segundos.

Lugar: Calzada de Amador, Panamá .

Domingo 12 de marzo 2023.




PARECEN IGUALES PERO NO LO SON.



FLOR FRAGA.

3 PODIUM IRONMAN 70.3,
EN 3 DOMINGOS CONSECUTIVOS
URUGUAY, PANAMÁ Y PUERTO RICO.

 @florfraga

Flor, el pasado 4 de marzo salió para Punta del Este, Uruguay, al IRONMAN 70.3, donde se enfrentó a las más duras competidoras sudamericanas y subió al pódium en tercera posición con tiempo de 4:49:46. Seis días después participa del IRONMAN 70.3 de Panamá, siendo la primera mujer en cruzar la meta con tiempo de 4 horas con 32 minutos y 16 segundos. No siendo suficiente, al siguiente domingo, viaja a Puerto Rico y gana la general de las mujeres con 4:51:20.





DOMINGO, 16 DE ABRIL

6:30 A.M.

HACIENDA SAN ISIDRO - PESÉ

21K Premios en efectivo

5K Run for fun

5K Silla de Ruedas

Costo B/.25.00

INSCRIPCIONES ABIERTAS

En la página web www.carreraspanama.com

 **@mediamaratonhsi**

¡UN CORREDOR, UN ÁRBOL!

¿Tres pódiums IRONMAN 70.3 semanales? ¿Cómo lo hiciste?

R. No sé, en realidad no lo pensé. Me gusta divertirme en mis competencias. En Uruguay fui muy concentrada y dispuesta a pelear para entrar entre las tres primeras mujeres; en Panamá y Puerto Rico estuve mucho más confiada y bastante relajada y todo salió bien. Gracias a Dios.





¿Cuántas competencias de IRONMAN has enfrentado?

R. Llevo un aproximado de 30 competencias en distancias de IRONMAN 70.3 y nueve IRONMAN completos; Dios primero, este 2023 sería mi cuarta participación en el Campeonato del Mundo, IRONMAN que se realizará en Kona, Hawái, como todos los años.



¿Tres palabras que te definen para enfrentar estas tres grandes hazañas?

R. Disciplina, pasión y respeto.

¿Cómo te preparas, en menos de una semana, para una competencia a otra?

R. La recuperación es clave, el descanso primordial, la alimentación y el ayuno estratégico que hago al día siguiente del evento para bajar la oxidación por el estrés deportivo.

NIKE AIR ZOOM ALPHAFLY NEXT% 2



Con los Nike Air Zoom Alphafly NEXT% 2 prepárate para correr tus maratones como nunca antes.

- Espuma Nike ZOOMX super ligera y con gran retorno de la energía.
- Capsulas de aire Nike ZOOM para darte gran amortiguación y una respuesta más rápida al impacto.
- Cubierta Atomknit con gran ventilación y ajuste al contorno de tus pies.





¿Qué es lo mejor que sacas de estas tres competencias?

R. Las amistades, las vivencias y el cariño que me demuestra la gente.

¿Qué es lo mejor que haces en este tipo de competencias?

R. Mi fuerte es la natación, ya que de pequeña fui nadadora y con la flexibilidad metabólica que practico, desde hace muchos años, que es el utilizar los ácidos grasos, como fuente de energía principal, me crea una buena resistencia, después de bajarme de la bici, y mantenerla hasta llegar bien a meta.

¿Cuál ha sido la competencia más difícil y por qué?

R. En Puerto Rico, la carrera pedestre tiene altimetría, sumado al calor sofocante de la isla. Ese domingo se presentaron unos vientos atípicos que hicieron muy exigente la carrera de principio a fin.

¿Qué nos puedes contar sobre el IRONMAN de PANAMÁ?

R. He realizado 3 IRONMAN de Panamá. En el 2014 tuve la experiencia de ganar la general, por edad, y este año fue impresionante, el cariño de la gente animándome y aclamando, que me hizo correr mucho más rápido. Estoy muy contenta y agradezco a todos su apoyo.



¿Qué sigue para Flor Fraga en este 2023?

R. Estoy trabajando desde noviembre del año pasado con mi entrenador Iván Álvarez (Español) para mi objetivo principal que es el Campeonato del Mundo IRONMAN en octubre 2023. Tengo 3 competencias más en el año, y si amerita alguna adicional, bienvenida.



¿Cuáles son tus expectativas para el Campeonato Mundial de IRONMAN 2023?

R. Mis expectativas siempre son las mismas. Sería mi cuarta participación en estas distancias largas, y lo mejor para mí siempre es disfrutarlo, con mis seres queridos y amistades, que siempre están apoyándome.



TEAM



LOURDES VICTORIA BERMÚDEZ SÁNCHEZ

- Nadadora. Campeona Nacional 2022/ 50 metros libre.
- Estudiante. Licenciatura en Ciencias Actuariales.

 @lulufit.02

ERICK DAVID MARTINEZ GONZÁLEZ

- Entrenador de Natación.
- Coordinador SWIMMING PANAMA.
- Ganador absoluto 5k OCEANMAN PANAMÁ 2022.

 @erickmartinezfit_

speedo®



MARÍA ALEJANDRA RUMBOS

- Entrenadora vertical en agua y desarrolladora de terapias en agua.
- Aquagym, aquapilates, aquafuncionales, watsu, pilates & yoga restaurativo.

 @aquarumbos

NOGELYS ISABEL LÓPEZ GONZÁLEZ

- Triatleta, nadadora e instructora de natación.
- Campeona Nacional de Triatlón 2023 en Categoría 20-24 años.
- Top 10 OCEANMAN PANAMA WORLD FINAL 2022/ Rethymno, Grecia Cat. 20-29.
- Clasificada al IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIPS, Lahti Finlandia 2023.
- Estudiante. Licenciatura en Ingeniería Civil.

 @noge.23

GABRIEL GONZALEZ R.

BIB 102



4to. Lugar.

Categoría 45-49.

OVERALL

4:33:47

SWIM 26:15

BIKE 2:26:15

RUN 1:34:23



¿YA PROBASTE **Montis** TÉ FRÍO NATURAL?

DURAZNO Y LIMÓN
SIN CONSERVANTES Y BAJO EN CALORÍAS



Para pedidos puedes hacerlo a través de nuestros canales de atención o ingresando a www.montisnatural.com opción Pedidos.

☎ (507) 260-5644 📞 6948-1820 ✉ servicio@aquacristalina.com

INGRESA A NUESTRA
PAGINA WEB



FERNANDO ALFARO

BIB 708



1er. Lugar.

Categoría 45-49.

4to. Lugar

PRIMER PANAMEÑO
EN CRUZAR LA META.

OVERALL

4:13:38

SWIM 22:27

BIKE 2:18:09

RUN 1:27:06



WILLIANA ROJAS

BIB 89



3er. Lugar.

Categoría 40-44.

4to. Lugar

OVERALL

4:36:29

SWIM 32:35

BIKE 2:22:04

RUN 1:34:47



ERIC ACOSTA

BIB 108



1er. Lugar.

Categoría 18-24.

5to. Lugar.

OVERALL

4:16:12

SWIM 23:26

BIKE 2:17:54

RUN 1:29:01



BILLY GORDÓN

BIB 145



1er. Lugar.

Categoría 30-34.

6to. Lugar.

OVERALL

4:16:44

SWIM 22:16

BIKE 2:14:22

RUN 1:34:09



ADRIÁN BATISTA



OVERALL
5:23:05



EDITORIAL

DIRECCIÓN GENERAL
Y REDES SOCIALES

Gladys G. Munar Perigault

 @panamasports

FOTOGRAFÍA / AUDIO Y VIDEO

Lucho Moreno

 @_luchomoreno

Luis Gómez

 @achtarfoto

Deika García

 @d_garcia02

Guillermo López

 @gtguille_portraits



INFORMACIÓN:



<https://linktr.ee/PanamaSportsMagazine>



www.panamasportsmagazine.com



info@panamasportsmagazine.com



(507) 66743099



www.issuu.com

The Speedo logo is displayed in white on a red rectangular background. It features the brand name "speedo" in a lowercase, italicized sans-serif font, with a white lightning bolt graphic positioned below the letters "o" and "d".

Power Paddle

Crean resistencia al agua, haciendo que tus brazos, hombros y espalda trabajen más duro para mejorar la velocidad, el tono muscular y la técnica de brazada.



Tabla de Patada

Aísla la parte inferior del cuerpo para que puedas concentrarte en tu técnica de patada y mejorar la fuerza de tus piernas. Aumenta el músculo y la fuerza de la pierna.



Aleta de entrenamiento Biofuse

Aumenta la velocidad del entrenamiento, agregan propulsión adicional a la patada, permite inculcar la técnica correcta y brinda mayor carga de trabajo en los músculos de las piernas, lo que mejora la fuerza y la resistencia.





speedo®



speedo

Pullbuoy

Desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y le permite enfocarse en la técnica de la brazada. lo que obliga a realizar el trabajo de propulsión y así aumenta la fuerza del brazo y del hombro.



speedo

Snorkel Central

Elimina la necesidad de girar la cabeza para respirar, permitiéndole concentrarse en la técnica y la alineación del cuerpo.



Aletas Long Blade

Ideal para todos los niveles de entrenamiento, la mayor longitud de la aleta Long Blade permite una patada más ligera para que pueda lograr un látigo de propulsión durante el trabajo de velocidad y los ejercicios.



RONAN PAVONI

BIB 135



2do. Lugar.

Categoría 50-54.

OVERALL

4:26:14

SWIM 26:00

BIKE 2:14:49

RUN 1:38:20





ALFREDO BARRERA

BIB 90



3er. Lugar.

Categoría 25-29.

OVERALL

4:26:21

SWIM 24:29

BIKE 2:17:51

RUN 1:37:12



NESTOR GIRÓN

BIB 109



7mo. Lugar.

Categoría 30-34.

OVERALL

4:27:34

SWIM 25:25

BIKE 2:17:11

RUN 1:38:57



DIEGO LUCERO

BIB 682



2do. Lugar.

Categoría 18-24.

OVERALL

4:35:51

SWIM 23:42

BIKE 2:21:39

RUN 1:44:09





NOGELYS LOPEZ

BIB 693



1er. Lugar.

Categoría 18-24.

OVERALL

5:25:43

SWIM 27:26

BIKE 2:38:04

RUN 2:11:16



**TODA EVOLUCIÓN
PARTE DE UNA MISMA CREACIÓN**

TETRA
BY
CROSSKIX



**SAND
CASUAL**



**NIGHT
FORMAL**



**STONE
URBANO**



**FROST
DEPORTIVO**





**AQUA
PLAYERO**



**BOTTOMLAND
AVENTURERO**

De venta en **Ben Betesh**

Vía España y Albrook Mall, compra online en www.benbetesh.com

  [benbeteshpanama](#) | [crosskixlatam](#)

LOS ESPOSOS

Terminan juntos de la mano en meta con

JESITH M. ORTIZ



Abogada, 37 años con 2 hijos, Raúl y Elena.
Debutó en el Triatlón Olímpico de Pedasí 2022.
Participó en distancia de 2mil metros en el
OCEANMAN.



IRONMAN...

tiempo: 6 horas, 19 minutos, 4 segundos.



VICTOR M. CONCEPCIÓN



Victor tiene 39 años, participó en los 1,500 metros del Campeonato Nacional de Natación, con tiempo de 22:15. En el año 2016 debuta en triatlón de Coronado y ha realizado alrededor de 10 triatlones en Panamá.

PAOLA PINO

BIB 262



OVERALL

6:49:58

SWIM 47:20

BIKE 2:55:55

RUN 2:52:08



DIEGO CASTILLO

BIB 555



OVERALL
4:57:26

SWIM 20:59

BIKE 2:19:47

RUN 2:10:05



TOMMY BENAVIDES

BIB 438



OVERALL

5:02:25

SWIM 29:59

BIKE 2:33:37

RUN 1:49:14



OSCAR IVÁN CORTÉZ

BIB 862



OVERALL
4:59:15

SWIM 33:31

BIKE 2:30:27

RUN 1:45:19



IVONNE NORTE

BIB 532



OVERALL

6:14:14

SWIM 34:02

BIKE 3:09:04

RUN 2:17:34



LINETH ARAÚZ

BIB 691



OVERALL

6:21:20

SWIM 35:56

BIKE 3:07:39

RUN 2:18:01



ULTRABOOST LIGHT

UNA HUELLA DE CARBONO UN 10% MENOR.

LOS NUEVOS ULTRABOOST LIGHT SE BENEFICIAN DE UNA HUELLA DE CARBONO MÁS BAJA QUE LAS VERSIONES ANTERIORES.



EXTERIOR PRIMEKNIT+

DISEÑADOS PARA OFRECER LA MÁXIMA TRANSPIRABILIDAD Y COMODIDAD, ESTOS ZAPATOS INCORPORAN UN EXTERIOR LIVIANO QUE OFRECE UN AJUSTE ADAPTADO.

L.E.P. REDISEÑADA LA TECNOLOGÍA

LINEAR ENERGY PUSH INCORPORADA EN LA SUELA HA SIDO REDISEÑADA PARA OPTIMIZAR LA CAPACIDAD DE RESPUESTA Y TRABAJAR EN ARMONÍA CON EL NUEVO MATERIAL LIGHT BOOST.

CAUCHO CONTINENTAL™ DE ALTO RENDIMIENTO

PROPORCIONA UNA TRACCIÓN ÓPTIMA PARA CORRER DE FORMA SEGURA SIN IMPORTAR LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS.



LOS ULTRABOOST MÁS LIGEROS.

ENERGÍA SIN PRECEDENTES EN CADA PISADA.
DISEÑADOS PARA BRINDAR AMORTIGUACIÓN,
COMODIDAD Y CAPACIDAD DE RESPUESTA INSUPERABLES.

USO RECOMENDADO: RUNNING DE ALTO RENDIMIENTO.





PANAMÁ CAMPEÓN DE AMÉRICA



Con 2 medallas de oro, en 1000 y 200metros; 1 de plata en los 2mil metros; y 1 de bronce en los 500metros, el equipo de **SKY DRAGON** de Panamá de la categoría Premier Mixta se convirtió en el Campeón de América, en las regatas del **CAMPEONATO PANAMERICANO DE CLUBES DE BOTE DRAGON**, celebradas el pasado 16 al 19 de marzo en la Calzada de Amador, con la participación de los países de Panamá, Canadá, Estados Unidos, Trinidad y Tobago, Argentina, Brasil, México y Bahamas. El evento fue organizado por el Centro Cultural Chino Panameño, que este año rinde honor al septuagésimo tercer aniversario de la fundación de la Republica Popular de China.



Felicitemos a todos los equipos participantes, en especial a los panameños y a los remadores, campeones de América: Álvaro Moreno (Capitán), Jairo González (2do. Capitán), Nikolas Pashales, Daniel Wileczek, Brian Mou, Rodwell Chang, Diana Vargas, Tiffany Real, Sasha Real, Andrea de la Fuente, Melisa Camargo, María Cossio. Tambor: Liza Kon. Timonel: Carlos Herbert.


Lamentamos el fallecimiento de uno de los integrantes de los equipos de Canadá, durante la competencia. Paz a Su Alma.

Más información:  [@dragonboatpanama](https://www.instagram.com/dragonboatpanama)



LA PROMESA DEL RUNNING

José E. Cedeño González

 @joseeuri1118

El santeño de 31 años de edad inicia su carrera de atletismo hace menos de 2 años, marcando tiempos de **15 minutos 10 segundos para los 5k**; **31 minutos, 53 segundos para los 10k** y **1 hora 11 minutos para los 21k**.

Empezó el año 2023 con mucha furia al ocupar el primer lugar en la carrera de "La Candelaria" en Bugaba, Chiriquí en los 10 kilómetros y terminar con su mejor marca hasta el momento (31:53). En Santiago durante una carrera de 5k logró obtener su mejor tiempo en esta distancia y en ciudad de Panamá triunfó, el pasado mes de marzo, al entrar en la primera posición en la media maratón de la Summer Run Series 2023 con tiempo de 1 hora 10 minutos 4 segundos.



Su entrenador Braulio Castañeda lo prepara para sus próximos compromisos, que hasta el momento los podemos resumir así:

- Campeonato Nacional de Atletismo, abril 2023.
- Media Maratón de la Hacienda San Isidro en Pesé, abril 2023.
- Media Maratón de Valencia, octubre 2023.
- Media Maratón de Panamá, noviembre 2023.

Estamos seguros que tendremos muy buenas noticias de José en los próximos meses.





FUNCTIONAL TRAINING CENTER

**FAITH / HARD WORK / FAMILY
CONDITIONING & ENDURANCE**

Head Coach:
VICENTE VILLANOVA

 [@once.fit](https://www.instagram.com/once.fit)



¿QUE ES UN ECOSISTEMA DIGITAL?

Es la conexión de todas las herramientas digitales, trabajando juntas para darte a conocer y puedas conocer a tus posibles clientes. Por ejemplo:



En ambas vías la empresa se da a conocer y escucha a su público por que está manteniendo unificado todos sus canales de comunicación, conoce más en istiweb.com

www.istiweb.com
info@istiweb.com | +507 6861-0691

Isaac Tisnado
Especialista en Páginas web y
Mercadeo digital

