

PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 154  
MAYO 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

# Panama Sports

MAGAZINE

TECNOLOGÍA  
UA FLOW  
VELOCITY  
ELITE

INTERNACIONALES  
CENTROAMERICANO  
DE CICLISMO  
EN PANAMÁ

EVENTOS  
MEDIA MARATÓN  
DE HACIENDA  
SAN ISIDRO

PERFILES  
PANAMEÑOS EN EL  
PANAMERICANO  
DE SURF

**CHRISTO Y WENDY**  
Campeones Centroamericanos  
de Crono 2023

DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS  
[www.panamasportsmagazine.com](http://www.panamasportsmagazine.com)

# Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.






 **El Mundo Corre en Pegasus.**

# Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.



# WENDY DUCREUX

 WEDUCREUX

Por: Gladys G. Munar Perigault

Hace 10 años atrás, tuve la oportunidad de entrevistar a Wendy Ducreux, como portada de la edición del mes de octubre 2013 y en esa ocasión Wendy estaba a punto de graduarse de la escuela. Imagínense ustedes, tenía apenas 17 años... Wendy practicó triatlón, desde los 8 años y en el 2019 toma la decisión de dedicarse solo al ciclismo. Su primera bicicleta fue una montañera, que le regaló su papá.

Hoy Wendy tiene 27 años, es estudiante de Ingeniería Mecatrónica y miembro de la Selección Femenina de Ciclismo de Panamá.

# CHRISTOFER JURADO

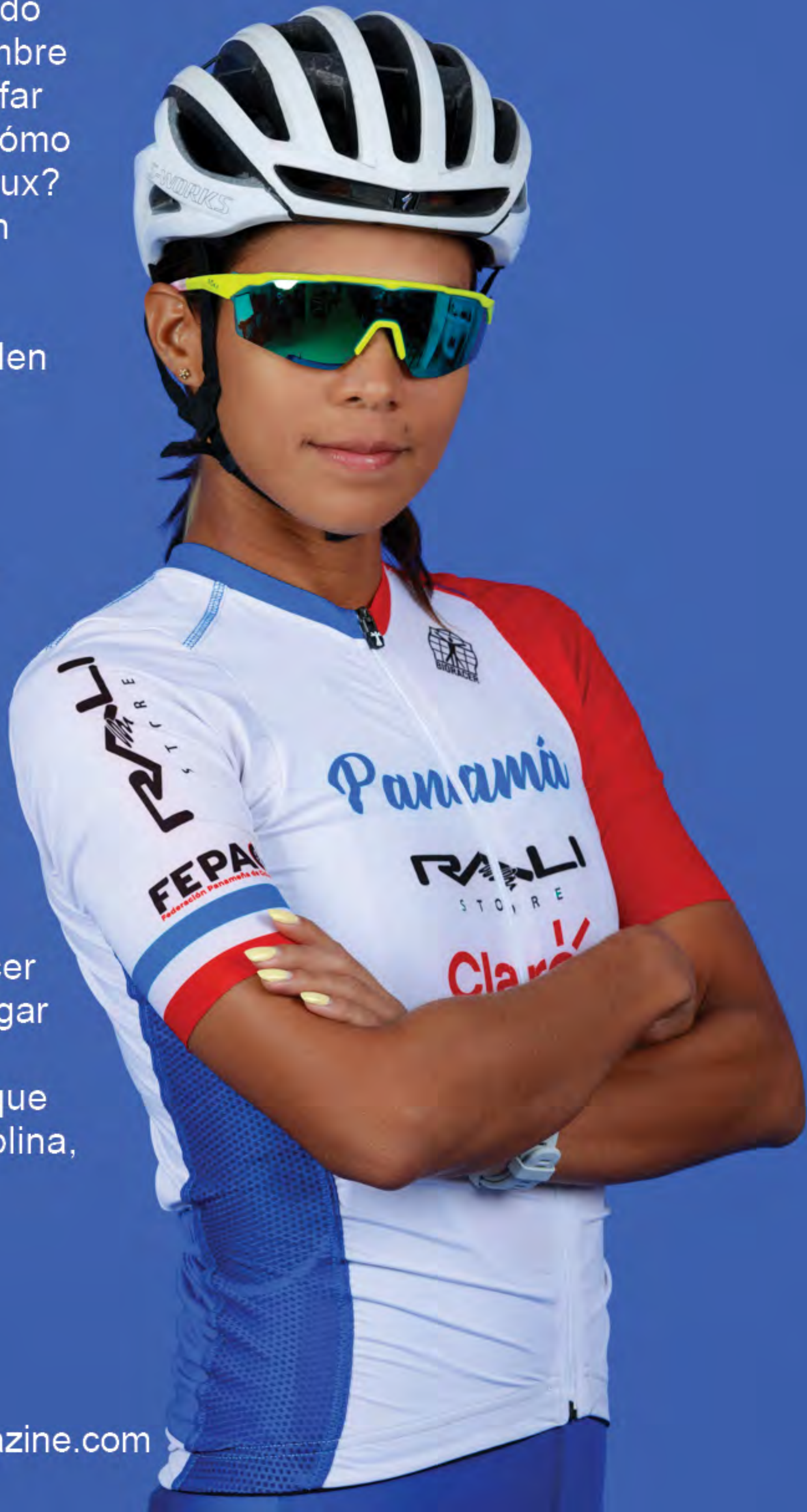
 CRISTOFFJURADO

Nació un 27 de octubre de 1995 en Panamá. Ciclista, Corredor Profesional y Selección Nacional de Panamá con 12 años de experiencia en su deporte. Fue atleta olímpico en el año 2020.

Vive en Chorrera, es estudiante de administración de empresas y le toca montar entre 5 a 6 kilómetros, con tráfico en la carretera interamericana, sin escolta, para llegar a calles, donde ya no hay mucho tráfico, para realizar su rutina de entrenamiento.

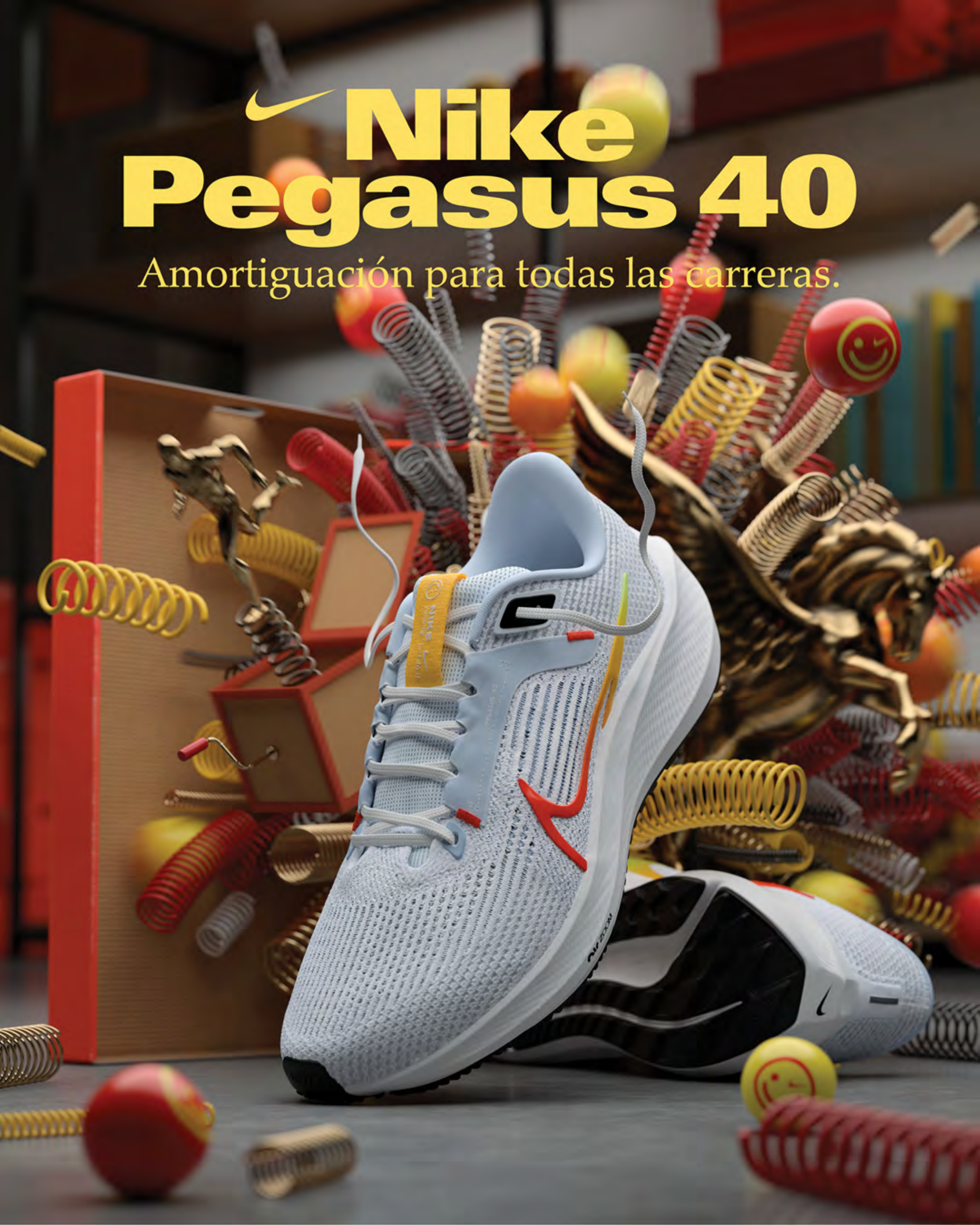
Recuerdo a su papá, tocando puertas, aquí y allá, un hombre dedicado a ver su hija triunfar en lo que ella deseaba. ¿Cómo olvidar a Luis Carlos Ducreux? ¡Felicidades a ese papá tan entregado!

En esa entrevista que pueden ver ON LINE en nuestras ediciones digitales, Wendy ya era una campeona, obteniendo medallas en campeonatos centroamericano y del caribe, y fajándose en cada competencia con competidoras del más alto nivel, pero lo mejor es que Wendy aquella vez nos comentó “Es importante practicar algún deporte, por salud, y si escoges hacer deporte para competir y llegar a ser un atleta de alto rendimiento, deben saber que hay que tener mucha disciplina, dedicación y esfuerzo”.



# Nike Pegasus 40

Amortiguación para todas las carreras.





De pequeño no le compraban bicicletas, las armaba, lijaba y pintaba de rojo, blanco o negro, que eran sus colores preferidos. Armó su primera bicicleta a los 7 años y lo demás es historia.

Empieza 2011 como ciclista profesional en carreras a nivel nacional, y aunque no lo crean, desde Chorrera, nace una estrella, por su disciplina y perseverancia, que llega a brillar en América, Europa y Asia.

Pertenece al equipo nacional PANAMÁ, CULTURA Y VALORES, un equipo profesional continental, conformado por corredores panameños, que ya lleva 3 años de estar compitiendo. Christofer se siente muy cómodo con su equipo nacional, representado los colores de su país.

Sus títulos más importantes en el mundo del ciclismo de ruta y crono son:

- Campeón de la Montaña en el Tour de China, 2018.
- Sub-Campeón de la Montaña en la Vuelta a San Juan, 2023.
- Campeón Nacional de Ruta, 2017, 2018, 2020 y Crono Centroamericano, 2021 y 2023.
- Múltiple Campeón Nacional de Ruta, 2017, 2018, 2020 y Crono, 2018, 2019, 2021.
- En el 2020 fue ganador de etapa de la vuelta a Guatemala y carreras en España como la vuelta a Cantabria, y una etapa de la vuelta Lleida.





Wendy pertenece al equipo **PROTOTYPE WOMEN CYCLING**, un equipo de ciclismo femenino centroamericano, dirigido por Angela “Nita” Parra, una ciclista profesional colombiana que vive en Costa Rica desde hace 9 años y ha sido ciclista profesional desde el año 2007. El objetivo del equipo es brindar más oportunidades a las ciclistas del área centroamericana.

Wendy es **CAMPEONA CENTROAMERICANA DE CRONO 2023**. También es Campeona Nacional de Ruta 2022 y Sub-Campeona Nacional de Crono 2022.

Su humildad me sorprendió al comentarme que su satisfacción más grande es aumentar la capacidad de sufrimiento sobre la bicicleta en cada entrenamiento y ver los buenos resultados en las competencias.



SHARON LOKEDI,  
GANADORA DE LA MARATÓN DE NYC 2022



UA FLOW VELOCITI ELITE

# SÉ MÁS RÁPIDO EL DÍA DE LA CARRERA



TIENDA UNDER ARMOUR:

- MULTIPLAZA PACIFIC,  
SEGUNDO PISO
- TOWNCENTER,  
COSTA DEL ESTE

16:35 1:12:17 2:23:20

**UNDER ARMOUR**

# UA FLOW VELOCITI ELITE



## SE SIENTEN ULTRALIGEROS Y RÁPIDOS

El sistema de amortiguación y suela todo en uno de UA Flow no contiene nada de goma, por lo que obtienes una sensación ligera y cercana al suelo.



## TE IMPULSAN

Junto con lo ligero y veloz de UA Flow, la placa de fibra de carbono de longitud completa te ayuda a agilizar tus pasos.



## MANTIENE EL PIE EN SU LUGAR

Confeccionados estratégicamente para ser minimalistas, transpirables y flexibles, a la vez que cubren tus pies en todos los lugares correctos.

Además de ser ciclista, se prepara físicamente en gimnasio, corre y camina. Su mayor satisfacción es el trabajo que realiza, a pesar de todas las adversidades, para lograr los objetivos, y cuando todo sale bien, siente una gran satisfacción por el esfuerzo y sacrificio realizado.

Admira a Alberto Contador y con una sonrisa en sus labios, nos comentó:

**“que desde pequeño salía a dar vueltas en su bicicleta armada por el mismo, y decía que, algún día, sería como él”.**

También admira a corredores nuevos jóvenes, que han aparecido a través de los años, por su sacrificio y esfuerzo como lo son Julian Alaphilippe, Philippe Gilbert, Tadej Pogacar, Remco Evenepoel.



# Nike Pegasus 40

Amortiguación Para Todas Las Carreras.



Wendy suele practicar ciclismo algunos días en la cinta costera, otros subiendo lomas en Cerro Azul. Siempre madruga para poder iniciar su entrenamiento, ya que hay demasiado tráfico y los carros en ocasiones, suelen ser intolerantes con los ciclistas.

El día antes de la carrera cena pasta y no acostumbra a comer carne en la semana de carrera, y después de la carrera, ingiere proteína para recuperarse.





Christofer tiene una trayectoria en el ciclismo de ruta sorprendente. Este año se llevó todos los honores dándole a Panamá su cuarta medalla de oro en el Campeonato Centroamericano de Ciclismo de Ruta 2023, en el cierre de la competencia, que se realizó en la Cinta Costera 3, en un circuito cerrado de 20 vueltas, con un recorrido de 150 kilómetros.


Jurado, junto a Sandy Guerra, además de Gabriel Rojas de Costa Rica y Albert Torres de Guatemala se escaparon desde la vuelta 37 de la competencia. En la recta final, el monarca mostró su fortaleza en el embalaje y con la ayuda de su compañero Sandy Guerra, sacó su casta y cruzó primero la línea de meta para llevarse la medalla de oro. Es la segunda vez que Christofer gana el Centroamericano de Ciclismo de Ruta, la primera vez lo hizo en el 2021 en El Salvador.



# 1/2 MARATON 21KM

HACIENDA SAN ISIDRO 2023



 **MEDIAMARATONHSI**

Con la participación de más de 1000 corredores, el pasado 16 de abril 2023 se llevó a cabo la 1/2 Maratón Hacienda San Isidro en su décima edición, uno de los eventos deportivos más importantes en la provincia de Herrera, que impulsa no solo el deporte, sino también la inclusión y el cuidado del ambiente.



xxx → **VIVE LA CARRERA**   
**OLYMPIC DAY** **5K**  
 

**INSCRÍBETE EN LA PÁGINA WEB**

**[www.copanama.com](http://www.copanama.com)**






La ½ Maratón Hacienda San Isidro, es una actividad emblemática para Varela Hermanos, pero también para la provincia de Herrera, ya que contribuye a la economía local, impactando distintos sectores como lo son la industria hotelera, bares, restaurantes y artesanos. Para esta competencia se estima que se movilizaron al interior del país alrededor de 2 mil personas provenientes de diversas partes del país e internacionalmente, acompañados de sus familiares y amigos.

Durante la competencia resultaron ganadores de los 21 kilómetros, Hosea Kiplagat en la categoría masculina con un tiempo de **1 hora, 5 minutos con 33 segundos** y en la femenina Agudelo Palmenia con un tiempo de **1 hora, 15 minutos con 32 segundos**. Así mismo el segundo y tercer lugar se lo llevaron, Jorge Castelblanco, José Uribiades Cedeño, Magaly García y Alexandra Aldana, respectivamente.



# COSTO DE INSCRIPCIÓN **\$25.00** INCLUYE KIT OLÍMPICO



-  **Domingo 18 de Junio**
-  **Cinta Costera III**
-  **Calentamiento: 6:30 a.m.  
Partida: 7:00 a.m.**



## ¿Qué significa para ti ser CAMPEONA CENTROAMERICANA DE CRONO 2023?

En cuanto a esto Wendy me comentó: “Me siento muy feliz de haber obtenido este título en casa. No tengo una bici de crono para entrenar, así que mis entrenamientos para esta prueba eran en mi bicicleta de ruta y un par de días antes, practiqué dos veces en una bici de crono, que me prestaron, así que para mí es una gran satisfacción haber obtenido este título, ya que no me enfoqué tanto en si practiqué, o no practiqué en una bici de crono, sino que le puse empeño y fuerza a mis piernas, y lo logré.

Tampoco tengo entrenador, así que se hace lo que se puede. Lo que sí hice fue aprovechar que el evento era en Panamá para entrenar duro, una y otra vez, en la ruta de la carrera”.



Me estoy preparando fuerte para los nacionales de ciclismo de ruta del 26 al 28 de mayo y los Juegos Centroamericanos y del Caribe en el mes de junio. Mi sueño es seguir mejorando en mi deporte, conseguir un poco más de apoyo para lograr los objetivos y si Dios me lo permite, llegar lo más lejos que se pueda...

También me gustaría incentivar a más chicas a practicar ciclismo de ruta, es un deporte hermoso, que cada vez crece más...y solicitar apoyo para el equipo femenino de la Selección Panameña de Ciclismo de Ruta, elite y sub-23, que por ahora conformamos 6 chicas; Kimberly Wing, Annibel Prieto, Maraya López, Belkis Montenegro, Zulianys Fernández y yo.



**Mi consejo para los jóvenes que están iniciando en cualquier tipo de deporte es tener siempre una buena actitud, la disciplina te lleva a cumplir tus metas, tanto en los estudios, como en el deporte.**

En cuanto a obtener el título de Campeón Centroamericano de Crono en casa nos comentó: **“ganar una contrarreloj es bastante difícil, ya que uno lleva el cuerpo al límite, desde el principio hasta el final, hay que estar muy concentrados para eso, y ser Campeón Centroamericano de una contrarreloj en tu propia casa, es una de las mejores cosas que me han podido pasar en este deporte”**

Una ventaja que considera clave para los resultados obtenidos en el Centroamericano y Panamericano de Ciclismo es que los miembros de la Selección Nacional son los mismos compañeros de su equipo; admira el respeto que se tienen entre ellos y lo conectados que están al momento de definir una meta.



Su sueño es llegar al “World Tour” del Ciclismo Profesional en Europa; Tour de Francia, Giro a Italia y la Vuelta a España.



Su recomendación a todos los jóvenes que quieren seguir sus pasos es darlo todo y atreverse a participar de este hermoso deporte; esforzarse por sus sueños, sin abandonar sus estudios, ya que el deporte es una hermosa experiencia, una etapa de la vida, que hay que disfrutar como todo en la vida, pero con la cabeza bien puesta y consciente de que no es para siempre.






## EDITORIAL


DIRECCIÓN GENERAL  
Y REDES SOCIALES

Gladys G. Munar Perigault

 PANAMASPORTS

EQUIPO DE 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](http://www.panamasportsmagazine.com)



[info@panamasportsmagazine.com](mailto:info@panamasportsmagazine.com)



(507) 66743099



[www.issuu.com](http://www.issuu.com)

# Stepahie Bodden

# “STEVIE”

## del cayuco al sup...


Foto: Philippe Demarsan

 STEVIEBODDEN

Esta apasionante atleta nació un 8 de marzo de 1983 en Panamá, aunque no lo crean, no es “gringa” como muchos suelen pensar, es panameña y su madre es de Colon. ¡Qué éxito!

Fue nuestra primera clasificada en los Juegos Panamericanos de Surf, en Stand Up Paddle; modalidad de “Technical Race”, realizados el pasado mes de abril en Playa Santa Catalina, Veraguas, Panamá. Sus entrenamientos diarios son en la Playita de Amador, gracias al apoyo de Stand Up Panama. “Este logro no pasó de un día a otro, pasó después de muchos años de sacrificio y aprendizaje”, nos comentó. Stevie es Athletic Trainer/ Medicina Deportiva.





Rema desde los 15 años; empezó con las carreras de cayuco y después de 20 años de participar de estas inolvidables competencias, decide hacer un cambio radical de remar en una canoa de madera, sentada toda la vida, a remar de pie, en una tabla de fibra de carbón “Ha sido un cambio drástico, pero me encanta el reto, quería un cambio para viajar y competir por Panamá, a nivel internacional y así lo estoy haciendo” nos comentó.

El año pasado destacó en el Mundial ISA, Puerto Rico / 11avo. lugar en carrera técnica y distancia y medalla de plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe.

**“Lo clave de mi clasificación a los Juegos Panamericanos, es que nunca me rindo y siempre entreno, porque soy consistente. No es pensar que es gratificación instantánea, sino hay que tener mucha paciencia y dedicación”**

Su sueño es competir por Panamá, por muchos años más, y participar de unos Juegos Olímpicos y que al retirarse logre dejar su deporte en buenos manos.

Edonays Caballero Checa

“EDO”

no se rinde...

Foto: Philippe Demarsan



 EDONAYS

Fue nuestro primer clasificado en los Juegos Panamericanos de Surf, en Stand Up Paddle; modalidad de “*Technical Race*”, realizados el pasado mes de abril en Playa Santa Catalina, Veraguas, Panamá. Sus entrenamientos son diarios en la Playita de Amador, gracias al apoyo de Stand Up Panama.

Edo nace un 29 de octubre de 1988 en Los Santos, Panamá y empieza a practicar Stand Up Paddle hace un poco más de 6 años, cuando decide ser Campeón Nacional y se dedica a practicar y entrenar para cumplir sus metas. Trabaja de vendedor-contratista en lo que invierte gran parte de su tiempo.



Ha sido 5 veces Campeón Nacional de SUP (2019-2023), es el campeón del Torneo Internacional de Surf en Guatemala (2021-2022), Sub-Campeón de Stand Up Paddle 2023 y obtuvo medalla de plata en Juegos de Playa Centroamericano y Caribe 2022.

**El sueño de Edo es llegar lo más lejos que se pueda en su deporte y dejar el nombre de Panamá en alto en cada competencia, para que sea un país reconocido, entre los más fuertes, en todo el continente.**

Isauro Ezequiel Elizondo Moreno

# “IZZY”

Foto: Michael Tweddle  
NAT.WILD.PHOTOS

VISSLASURF

Nació en Panamá un 20 de noviembre de 2003; creció en Playa Santa Catalina, Veraguas, Panamá, lugar donde reside. Su ola preferida es la punta, pipe line y olas secretas. Inicia su deporte del “surf” a los 4 años de edad, y hoy, a sus 19, ya es el número 17 en el mundo del ISA World Surfing Games Open, Campeón Nacional (Panamá) 2022 y obtiene un 4to. lugar en los

Panamericanos de Surf realizados en casa, Playa Santa Catalina, Veraguas, Panamá, el pasado mes de abril.

Izzy se considera un surfista internacional, adaptable a toda ola y condición. Ha representado a Panamá en países como Japón, Portugal, USA, México, El Salvador entre otros...

Con tan corta edad, Izzy deja mucho que decir por su esfuerzo y dar siempre lo mejor en cada competencia. Estudia en Excel High School, escuela en línea de los Estados Unidos y nos quiere dejar un gran mensaje

**“Para ser grande hay que ser muy ser humilde y disciplinado. Hay que dedicar tu vida al deporte que te gusta y aceptar las derrotas; entrenar dentro y fuera del agua, no importa que pasa en tu vida, tu sigue entrenando... que entre más rápido entiendes y aceptas el sacrificio y esfuerzo que tienes que hacer, más rápido llegas a tu meta”**

Izzy sueña con ser reconocido como uno de los mejores surfistas en el mundo.



Jean Carlos González

“OLI”

Foto: Michael Tweddle  
NAT.WILD.PHOTOS

JEAN\_OLI\_GONZALEZ

Nació un 11 de marzo 1995 en Panamá, oriundo de Playa Santa Catalina, creció en la playa, y a los 3 años de edad ya estaba surfeando y a los 10 compitiendo, tanto a nivel nacional como internacional. Oli ha viajado por varios países, como El Salvador, México, Estados Unidos, Guatemala, Nicaragua, Francia, Japón entre otros, representando a Panamá, en lo que más le gusta hacer “surfear”.

Oli fue Sub- Campeón de la ISA SURFING GAMES en el año 2013 y también del ALAS LATIN TOUR 2020, Sub- Campeón del Panamericano de Playa Venao 2022 y 5to. Lugar en los Panamericanos de Surf 2023, realizados el pasado mes en Playa Santa Catalina, en donde obtiene su clasificación a los Juegos Panamericanos de Santiago de Chile 2023.

Su ola preferida es "Point", en Santa Catalina.

**El sueño de Oli es llegar a las olimpiadas y convertirse en uno de los mejores surfers del mundo para dejar a Panamá en todo lo alto.**

# LONGBOARD

## TRADICIÓN Y ESTILO....

Foto: Juan Carlos Oliva.

 KLITIN19

Es el estilo de surf de ritmo más lento y más relajado. En lugar de giros dinámicos y velocidad rápida, el surf con longboard implica pasos cruzados (caminar sobre la tabla) y llegar hasta la punta. La longitud adicional y la espuma permiten también un mayor equilibrio en la tabla.


Existen dos tipos de tablas. Los LONGBOARD de alto rendimiento (High Performance) que están diseñados con un poco más de rocker, rieles más avanzados, con-

tornos inferiores y un peso más liviano que le dan al longboarder más maniobrabilidad y la capacidad de surfear de manera más agresiva y los LONGBOARD NOSERIDER inspirados en los LONGBOARD, que son los clásicos de estilo retro, generalmente miden 275 cm (9 pies) o más de largo, poseen más foam en toda la tabla, proporciona más estabilidad y deslizamiento.

En Panamá esta modalidad se ha practicado a la par que la tabla corta,

# ARDING,

## Rider: Agustín Cedeño

 AGUS.CEDENO



sin embargo, a nivel de competencia ha sido menos popular. En 2017, Edwin “Fufo” Pérez logra medalla de plata en los juegos Centroamericanos de Managua 2017; y recientemente Agustín Cedeño se encuentra clasificado en esta modalidad a los Centroamericanos y de Caribe de San Salvador 2023, a realizarse en junio próximo.

La ISA ha reconocido durante mucho tiempo el valor potencial del *longboarding* en los Juegos Olímpicos. Ahora que el surf (shortboard) se ha confirmado como un deporte central en el Programa Olímpico para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, la ISA ha presentado formalmente el longboard al Comité Olímpico Internacional (COI) y a los organizadores de LA28 para su inclusión. No se espera una decisión sobre el longboard hasta diciembre de 2024, lo que subraya la importancia para la ISA y la comunidad de longboard de continuar creciendo y desarrollando el deporte a nivel mundial.

# ¿ES POSIBLE AUMENTAR TU MASA MUSCULAR DESPUÉS DE LOS 40?

Patricia Vial S., B.S., MSc.  
Nutricionista-Dietista

 [NUTRICIONPATRICIAVIAL](https://www.instagram.com/nutricionpatriciavial)

A medida que pasan los años, experimentamos aspectos positivos y negativos.

Por lo general, ganamos sabiduría y madurez emocional y una perspectiva más positiva de la vida.

Sin embargo, con la edad aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y la pérdida de masa muscular, que inicia poco después de los 30 años, a una tasa de 3 -8% por década. Es más, muchas hormonas anabólicas disminuyen gradualmente después de los 40 años.

La buena noticia es que puedes ralentizar y tal vez incluso revertir este proceso con entrenamientos regu-

lares de resistencia. No necesariamente tienes que utilizar pesas, el peso de tu cuerpo ofrece toda la resistencia que necesitas para muchos ejercicios.

**Ahora bien, si planeas entrenar con pesas, ten en cuenta lo siguiente:**

**1** Invierte en un entrenador calificado para que te diseñe un programa personalizado y te enseñe la forma y técnica adecuada.



**2** Mezcla las pesas libres con máquinas y usa ambas dependiendo del tipo de ejercicio que estés haciendo.



**3** Presta especial atención a tus extremidades inferiores: tus piernas, glúteos y pantorrillas son fundamentales para el movimiento y el equilibrio.



**4** A medida que pasan los años, tus músculos se vuelven resistentes a los aminoácidos. Para ganar la mayor cantidad de masa muscular, haz menos repeticiones con pesos más pesados.

**5** Recuerda dejar 48 horas entre sesiones para la recuperación muscular y para desafiarte constantemente.



**6** Por supuesto, la cantidad de proteína en tu dieta es un factor determinante. Trata de consumir al menos 1,2 gramos de proteína por Kg de peso corporal, dividido entre tus comidas diarias. En otras palabras, todas sus comidas deben incluir proteínas de alto valor biológico, preferiblemente de animales alimentados con pasto o silvestres.

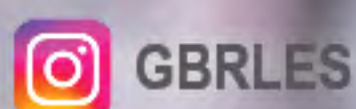


# PANAMÁ.

## SEDE DEL V CENTROAMERICANO DE CICLISMO DE RUTA 2023

Por tercera vez, Panamá fue sede del Campeonato Centroamericano de Ciclismo de Ruta en la rama femenino y masculino. El evento se desarrolló el fin de semana del 14 al 16 de abril, con las categorías Junior, Sub-23 y elite y la participación de ciclistas, provenientes de nuestra madre tierra, Costa Rica, Nicaragua, Honduras, El Salvador, Guatemala y Belice.

# BOLIVAR ESPINOSA



GBRLES

Mejor conocido como Gabi, nació en Chiriquí un 8 de diciembre de 1996, es ciclista profesional, miembro de la Selección Nacional de Ciclismo de Panamá y forma parte del Equipo Nacional Panamá, Cultura y Valores. Gabi empezó a competir a sus cortos 13 años, es el actual Campeón Nacional 2022 y Campeón del Tour de Panamá 2022, títulos que tratará de mantener en las respectivas pruebas, que se realizarán próximamente.

Por el momento solo practica ciclismo como profesión, pero quiere estudiar Administración Marítima y Portuaria, ya que tiene un bachiller en Ciencias Náuticas.

Gabi sueña con lograr victorias en carreras importantes, a nivel internacional.

- El escenario, de este magno evento fue la Cinta Costera 3 y las competencias iniciaron con las pruebas de contrarreloj individual, donde la panameña Wendy Ducreux se llevó los máximos honores con medalla de oro. El podio lo completó Annibel Prieto (Panamá) y María Sánchez (Costa Rica). En la rama masculina, el panameño Christofer Jurado se adjudicó el primer lugar de la contrarreloj en la categoría élite. El segundo y tercer puesto lo ocuparon el guatemalteco Manuel Rodas y el costarricense Gabriel Rojas.



# FRANKLIN ARCHIBOLD

 FRANKLIN.ARCHIBOLD24

Franklin Erasmo Archibold Castillo, mejor conocido como “Archibolito” nació el Chiriquí un 24 de agosto de 1997, es ciclista profesional, miembro de la Selección Nacional de Ciclismo de Panamá y forma parte del Equipo Nacional Panamá, Cultura y Valores.

Su carrera de ciclista empezó a los 12 años. Ha participado en campeonatos del mundo en Bélgica 2022, es campeón múltiple de crono y ruta, dos veces Campeón Centroamericano en contrarreloj, medallista de Juegos Panamericanos en contrarreloj, ganador de etapas en vueltas a Costa Rica, Guatemala, una vuelta a Chiriquí y el Tour de Panamá.

Por el momento, solo se dedica al ciclismo, como profesión y su sueño es competir en las grandes carreras del ciclismo de ruta a nivel mundial.

► El atleta olímpico Christofer Jurado selló la gran actuación del ciclismo panameño al ganar la prueba de ruta individual masculina. Jurado ganó con un sprint potente registró en los 150 kilómetros un tiempo de 3 horas 38 minutos y 58 segundos. Con el mismo tiempo ingresaron a meta el costarricense Gabriel Rojas y el guatemalteco Elder Torres, para quedarse con las medallas de plata y bronce, respectivamente.

# SANDY GUERRA

 SANDYGUERRA1995

Nació en Bocas del Toro un 8 de diciembre de 1996, es ciclista profesional, miembro de la Selección Nacional de Ciclismo de Panamá y forma parte del Equipo Nacional Panamá, Cultura y Valores.

Vive en Panamá Pacífico y se inicia en el ciclismo a los 19 años.

Trabaja en RALI STORE. Estudia biomecánica y espera poder terminar su universidad.

Su sueño es crecer en su deporte y ser recordado por sus logros y aporte al ciclismo panameño.

► El panameño Bredio Ruiz logró la medalla de oro en la prueba de fondo de la categoría sub-23. El segundo lugar fue para el costarricense Josué Salas y la tercera posición la ocupó el salvadoreño Brandon Rodríguez. Ruiz formó parte de la fuga decisiva de la prueba de 135 kilómetros, divididos en 18 vueltas, logrando superar al costarricense, registrando ambos 3 horas, 20 minutos y 44 segundos. Roberto Herrera y Michael Caballero, ambos panameños, se quedaron con el cuarto y quinto lugar.

III II I SINCE 1928 II III

PRESENTING  
**THE  
CLASSICS**

BONDI STYLE

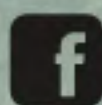
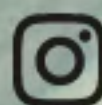


BOUTIQUE SPEEDO

Albrook Mall • Metromall • Multiplaza • Westland Mall

BEN BETESH

Albrook Mall • Vía España

  SpeedoPanama

**speedo**  




► Al final, **PANAMÁ TERMINÓ CAMPEÓN DEL V CAMPEONATO CENTRO-AMERICANO DE CICLISMO DE RUTA 2023** con cuatro medallas de oro (Wendy Ducreux /contrarreloj individual), Christofer Jurado /contrarreloj elite y ruta elite y Bredio Ruíz / Ruta U-23), una de plata (Annibel Prieto/ contrarreloj femenino elite) y una de bronce Roberto Herrera / U-23 Ruta); seguido de Costa Rica con dos de oro, tres de plata y tres de bronce; Guatemala sumó dos de plata y una de bronce; mientras que El Salvador capturó una presea de bronce.

A woman with braids is captured in a dynamic running pose, moving from left to right across the frame. She is wearing a dark grey sports bra, light purple shorts, and white and light blue running shoes with yellow accents. The background is a brick wall with a window. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

 **El Mundo Corre en Pegasus.**

**Athing Mu**


*Medallista de oro olímpico y campeóna del mundo en 800 metros*



► De igual forma, del 18 al 23 de abril también se realizó en Panamá, el Campeonato Panamericano de Ruta, evento de ciclismo más importante del continente americano, que se disputa desde el año 1974 y la XXXVII edición se celebró, por primera vez en la historia, en Centroamérica, en nuestra tierra patria, con la participación de más de 40 países, donde la delegación colombiana logró ser el país campeón de la competencia.

# ROLANDO OSORIO...



 ROLANDOOSORIO6

Durante la Media Maratón de la Hacienda San Isidro conocimos a Rolando O. Osorio Hernández, un joven, corredor en silla de ruedas, oriundo de Guararé, provincia de Los Santos.

Rolando tiene 32 años y labora en la Oficina Parroquial de Guararé. Esta es la tercera vez que Rolando participa en carreras en silla de ruedas, motivado por una amiga, que también está en silla de ruedas.



# FUNCTIONAL TRAINING CENTER

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

Head Coach:  
VICENTE VILLANOVA

 **ONCE.FIT**



Rolando lleva 7 años en silla de ruedas, y en la entrevista para nuestra revista, nos informó que su diagnóstico es Mielitis Transversa en nivel T4-T5 de columna dorsal, relacionada con una vacuna contra la gripe.

Rolando también pertenece, como refuerzo, al equipo de baloncesto en sillas de rueda de Chiriquí y su motivación es que todas esas personas que se sienten diferentes o incómodas por alguna condición, salgan de sus casas y se reintegren a una sociedad, donde deseamos que el tema de la “inclusión” sea prioritario. “Gracias a todas esas empresas como VARELA HERMANOS, que organizan eventos, pensando en una mejor sociedad para todos”





 **El Mundo Corre en Pegasus.**



MEF | Ministerio de Economía y Finanzas



Embassy of Panama



Vida y Seguros



UDELAS



Galapagos



Hospital Santo Tomás



Tráfico Panamá



Hosanna Visión



Cruz Roja



Academia de Seguros



Productos Keiko



PPF Consulting Inc



Karen Jordan



EQUALIS Global Alliance



Iglesia eres Tu



Bar Los Alpes



Amanece Con Marilu



Panama Mind Clinic



Panama Fertility



Panama Hydro Market



Artimuebles Panamá



Pizza Fest



Servilex International



Ureña y Ureña



PlakBox Logistics



INSIGNIA Resident



Camposanto Las



CLINICA DREI

# 630

## SITIOS WEB

# www.istiweb.com

Creamos sitios web, sistemas, e-commerce, apps, sistemas seguridad procesos de administración de inventario, logos, redes sociales, 11 años de trayectoria garantizando nuestra pasión por lo digital. Tel. 6861-0691 \ info@istiweb.com



I S T I W E B