



# PISTA UNO

www.pistauno.cl

FCHMN

**EDICIÓN N°5**

julio 2022

En esta edición

**"ESPIR AGUAD, SOÑADOR Y  
AVENTURERO"**

**XVI CAMPEONATO NACIONAL  
MASTER, SMART SWIM TEAM,  
FELIPE VAN DE WYNGARD, IX  
COPA PEÑALOLÉN Y MUCHO  
MÁS.**





## CONTENIDO

---

- 03**      **EDITORIAL**  
Por FCHMN
- 04**      **HOMENAJE**  
Ricardo Rojas Garrido, Club Santiago Deporte
- 06**      **COLUMNA**  
Por Rodrigo Cadena
- 07**      **CAMPEONATOS**  
Nacional master, torneo de apertura, torneo Peñalolén
- 16**      **EQUIPOS**  
Smart Swim Team
- 21**      **HOMENAJE**  
Espird Aguad, por Adriano Polk
- 23**      **ESPECIALES**  
Felipe Van de Wyngard
- 27**      **ENTREVISTA**  
Sebastián Ramis
- 28**      **AL AGUA CON**  
Rolando Bennewitz
- 29**      **CARTAS AL DIRECTOR**  
Por Eduardo Grois



# EL CIRCUITO MASTER ESTÁ DE VUELTA

Fueron dos años en los que no tuvimos actividad formal para la natación master, un poco más de dos años para volver a retomar lo que tanto nos gusta, que es reencontrarnos con amigos, de nuestros clubes y de los rivales, porque finalmente somos todos amigos, porque abrazamos juntos este deporte que nos apasiona y nos convoca.

Así como a nivel personal o familiar todos conocemos de alguien cercano, en mayor o menor medida, que no logró atravesar esta pandemia mundial, a nivel de nuestros clubes master también hubo equipos que tuvieron que replantearse cómo seguir adelante, y no todos lo lograron.

Pero así como en la vida, también en nuestra actividad, lo vivido ha sido una oportunidad, una oportunidad para algunos clubes de afiarse y fortalecerse, pero también lo ha sido para otros grupos que han surgido en medio de esta difícil época y hoy comparten con todos nosotros los torneos y actividades master. A los primeros nuestra felicitaciones por seguir adelante, y a los segundos nuestra bienvenida al mundo master de la natación chilena.

Hoy que hemos retomado nuestro Circuito Master, se siente el compromiso de todos por aportar desde sus clubes y mantener nuestra actividad en un constante crecimiento, por supuesto dentro de los cuidados que debemos tener porque, si bien la evolución de la pandemia nos permite volver al agua, hay que estar atentos a que sea siempre resguardando la

salud de los nadadores master, algo que debe ser siempre la prioridad de los organizadores de nuestros torneos.

Como Federación Chilena Master de Natación, estaremos coordinando todos los campeonatos de nuestro Circuito Master 2022, que suman un total de 15 este año. Ya se desarrollaron con mucho éxito el Torneo Apertura FCHMN, la Copa Peñalolén, la Copa SST, la Copa Providencia y la Copa Stgo Deporte. Vienen más desafíos por delante, incluyendo una nueva versión de nuestra Feria Master, instancia que nos reúne más allá de las competencias, y por supuesto un nuevo Campeonato Nacional Master en regiones para cerrar la temporada. Esperamos prontamente anunciar la sede de este evento deportivo que nos permite compartir varios días, viajar y conocer distintos lugares, y fortalecernos a nivel de club y de federación.

Cuenten siempre con nosotros como FCHMN y con nuestros canales de comunicación, como esta misma Revista Pista Uno, que ha sido un pilar de nuestras actividades en este último tiempo. ¡A disfrutar de este Circuito Master que recién comienza!

**FCHMN**



# RICARDO ROJAS GARRIDO

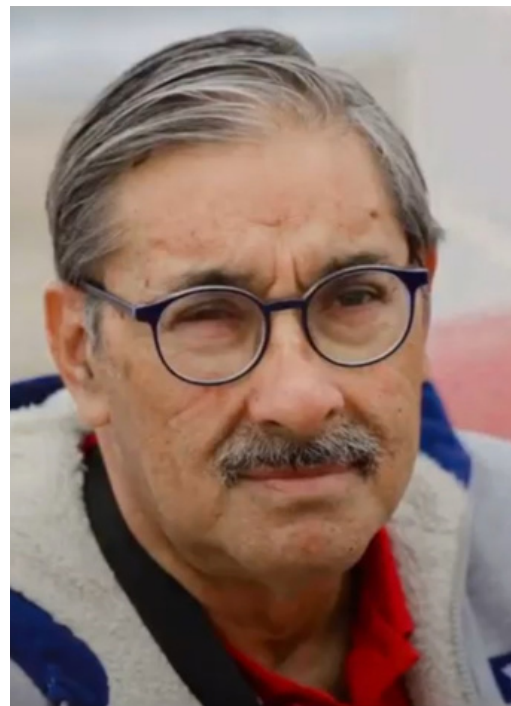
*Por equipo Santiago Deporte*

Profundo dolor y muestras de solidaridad con sus familiares y su equipo provocó este jueves 14 de julio de 2022 el fallecimiento de Ricardo Rojas Garrido, emblemático entrenador de la Selección de Natación de Santiago Deporte. Tras su partida, “El profe” deja un enorme legado de más de treinta años formando deportistas y de fomento de la disciplina de la natación.

El profe Ricardo ingresó a la Subdirección de Deportes de la Ilustre Municipalidad de Santiago en el año 1986, para participar en diferentes programas deportivos de la comuna y dedicar sus veranos a las piscinas abiertas, así como a los distintos talleres de natación. Después de varios años trabajando en el área, en 2014 fue un actor clave en la fundación de la Selección de Natación de Santiago. Un hito que coincidió con la inauguración de la Piscina Temperada del Parque O’Higgins, la cual hoy se encuentra bajo la administración de la Corporación para el Desarrollo del municipio (Cordesán).

Como profesor de educación física, Ricardo dedicó gran parte de su vida a la enseñanza del deporte y la actividad física. Generó importantes vínculos con profesores de otros clubes, y con nadadores que hoy se destacan dentro del circuito de la Federación Chilena Master de Natación. Es quizás por eso que desde su fallecimiento nuestro equipo ha recibido tantas manifestaciones de cariño por la partida de nuestro querido entrenador, así como también el apoyo de distintos nadadores del circuito cuando requerimos de su ayuda para la obtención de dadores de sangre cuando el profe Ricardo fue intervenido quirúrgicamente.

Gracias a su incansable trabajo, especialmente en la formación de niños, niñas y adolescentes, en diciembre del año 2017 la Municipalidad de Santiago le hizo un homenaje por su larga trayectoria fomentando el deporte y cambiando muchas vidas en ese proceso.







Una muestra de lo importante de la figura de nuestro querido profesor la ofrecen las siguientes palabras del Capitán del equipo de Santiago Deporte, Rodolfo Raposo Zanni: “Además de mis padres, hay dos personas que han marcado mi vida. Una de ellas es Usted y por eso le agradeceré siempre... su recuerdo y legado permanecerá en este grupo que estará siempre orgulloso de ser lo que Usted hizo que sea. Descanse, que el trabajo por el que siempre luchó está hecho. Muchas gracias”.

Ricardo siempre estuvo dispuesto a ayudar. Fue un ejemplo para muchos, profesores y profesoras, nadadores y nadadoras. Era un gran entrenador y un gran consejero, una persona que siempre tuvo la palabra justa y el consejo preciso. Es por eso que en estos meses de ausencia en los entrenamientos por su delicado estado de salud, nuestros profesores Rodrigo González y Ángel Muñoz, apoyados por los nadadores Rodolfo Raposo, Jorge Mateluna, Marcela Pino y el “regalón” de nuestro profe, su hijo Cristóbal, tomaron el mando de los entrenamientos en distintos momentos, dando a entender al resto de la comunidad que al interior de la piscina de Santiago el legado de nuestro profesor se vive día a día, así como el compromiso de cada nadador y nadadora, ya sea infantil, juvenil, premaster o master. Todos visten con orgullo la polera roja de nuestro equipo en cada entrenamiento y torneo al que asistimos.

Querido Ricardo, gracias por todo su trabajo, por su calidad humana, por su cariño, y su compañía. Sabemos que tenemos muchos sentimientos que expresar, pero en un momento de tanto dolor es difícil decirlo en pocas líneas.

Agradecemos como equipo de Santiago Deporte Master el cariño manifestado hacia nuestro profesor, desde que se supo de su delicado estado de salud hasta el momento de su partida. Las palabras que muchos han esgrimido sólo dan cuenta de la gran persona a la que hoy estamos despidiendo. Tenemos claro que marcó profundamente la vida de muchos que disfrutamos y amamos este deporte.

Hasta siempre querido profesor.

Descanse en Paz, querido profe Ricardo.



# LA NATACIÓN COMO UNA MEDITACIÓN



Cuando me zambullo en el agua entro en una dimensión espacio-temporal distinta de la habitual. El aquí y ahora toman especial relevancia y el acto de fluir en todo momento se transforma en mi modo de ser. Pareciera que el flujo de pensamientos se suspende y solamente la acción de nadar toma el control. Es una fusión entre la acción y la persona que la ejecuta.

Entre la natación y la meditación hay puntos de encuentro que son dignos de señalar:

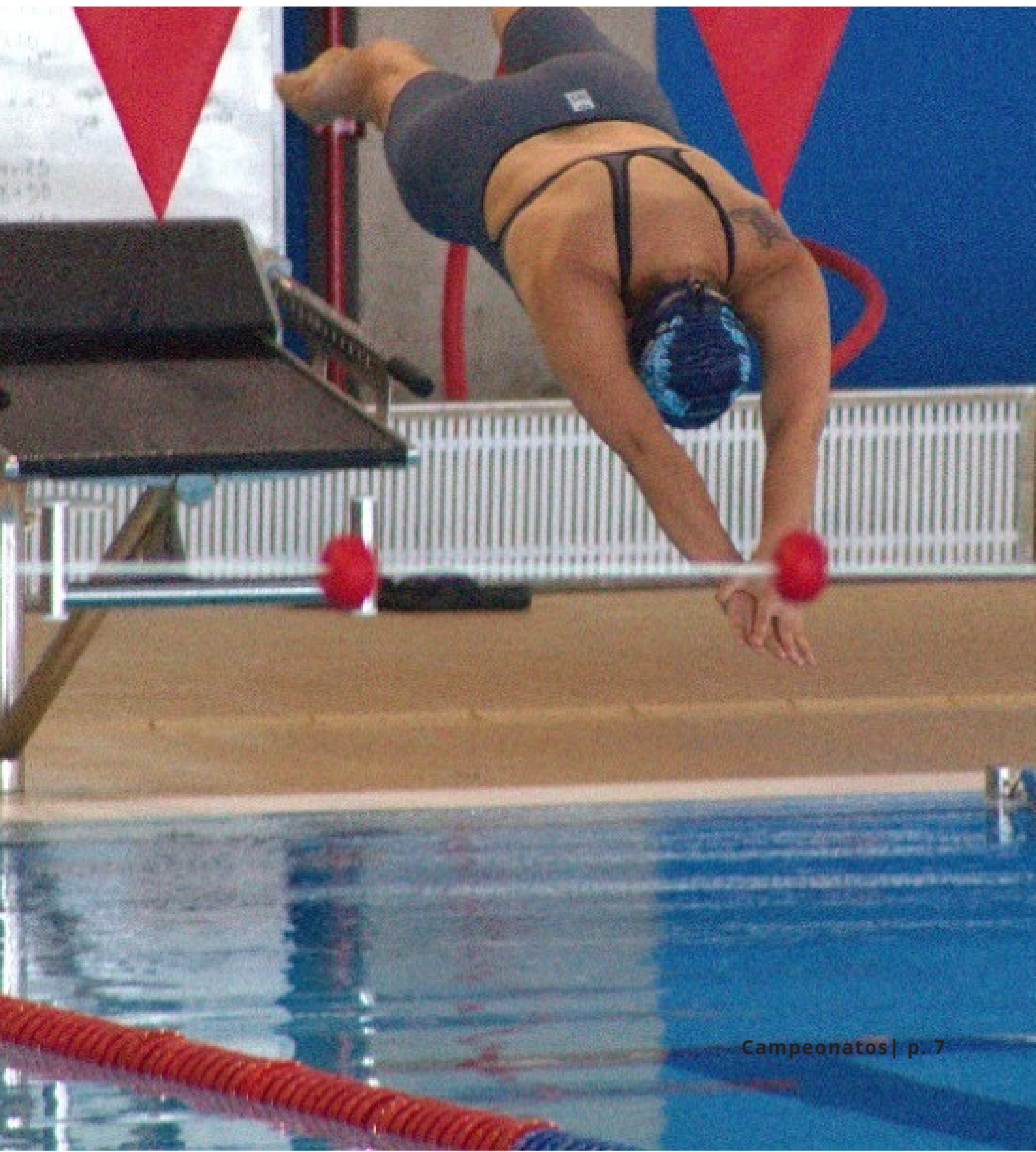
La respiración es una clave. En ambas prácticas ésta debe ser tomada como una “ciencia” en el sentido de realizarla en forma consciente, ya que es clave para el desarrollo de ambas. La respiración, como primera fuente de energía y conexión con el entorno, es lo que genera los distintos estados físicos y emocionales en el individuo.

Otro punto de importancia a considerar es la columna vertebral. La flexibilidad y estabilidad de ésta es clave en ambas actividades, puesto que es el “eje” desde el cual se genera la inserción en el medio y la proyección del cuerpo.

Por último, un punto que engloba los anteriores es la concepción del individuo como ser integral, es decir, todos los aspectos que lo configuran deben estar en equilibrio. Hay que considerar que la dicotomía cuerpo-mente es solo un recurso analítico, esto es, sirve para entender o explicar sin ser la realidad: no existe un cuerpo separado de la mente ni viceversa. Por tanto, elementos como la fuerza, equilibrio, flexibilidad, capacidad aeróbica, técnica, concentración, foco, etc., aparecen como uno solo en la práctica de la natación, en la meditación y en la vida en sí misma.



# **CAMPEONATO NACIONAL MASTER Y TORNEO APERTURA MASTER 2022**



## XVI Campeonato Nacional de Natación Master

Luego de un largo tiempo de espera, se dieron las condiciones para realizar el XVI Campeonato Nacional de Natación Master entre el 06 y 09 de enero de 2022, en la Piscina Municipal de Recoleta.

“Había mucha incertidumbre respecto de si era factible volver a realizar un campeonato en el mes de enero 2022. Recién se habían levantado las restricciones más duras en cuanto a la realización de eventos deportivos, y se permitía, bajo cierto aforo, realizar eventos fundamentalmente al aire libre.” Comenta Carlos Smith, Presidente de la FCHMN. En ese contexto, la FCHMN se reunió con el presidente del Club de Natación Recoleta. “Sabíamos de su compromiso con la FCHMN y también de su estrecho vínculo con las autoridades municipales lo que podría facilitar la cesión del recinto, tal como ocurrió. Así que diría que fue un trabajo en conjunto, por un lado para conseguir la autorización de uso del recinto como para lograr montar en poco tiempo todos los servicios anexos”, agrega Carlos.

Naturalmente, realizar el nacional en ese contexto involucraba varios desafíos. La FCHMN comenta que una vez que se contó con la autorización, lo más desafiante fue generar un evento que se pudiese desarrollar bajo normas y protocolos que permitieran el menor riesgo posible de contagio para los participantes, entendiendo que el riesgo cero no es posible, concentrándose en tomar medidas que redujeron este riesgo lo más posible.

“Por ejemplo, ideamos un torneo separado en 2 jornadas diarias, y con la imposibilidad de inscribirse en ambas etapas, esto nos permitió separar el grupo total de inscriptos que asistía a cada jornada manteniendo un número mucho más manejable de personas en el recinto. También nos permitió contar con un registro diario de asistencia, impidiendo el paso a personas o participantes que no estuviesen inscriptos en la jornada específica que se estaba nadando. Lo anterior sumado al control en los accesos de temperatura y Pase de Movilidad, más el hecho de contar con un recinto abierto con mucho espacio, y una piscina a la que solo se podía acceder al momento de competir, contar con un servicio de streaming, que si bien es muy oneroso para una Federación como la nuestra, creemos que facilitó todo el desarrollo del Campeonato y permitió a quienes estaban en casa seguir la participación de sus compañeros.”





“  
**CREEMOS QUE EL CAMPEONATO NACIONAL CUMPLIÓ CON  
LAS EXPECTATIVAS DE TODOS.”**  
”

Carlos Smith,  
Presidente de la  
FCHMN

Como balance final del evento, Carlos nos comenta que como FCHMN quedaron muy satisfechos “tanto por el interés en participar de toda la comunidad máster (400 inscritos), como por haber contado con tantos equipos de regiones (un total de 18), que dadas las restricciones de la época es todo un mérito haberse trasladado a Santiago a participar.” En cuanto a los resultados y protocolos, agrega que están muy orgullosos de los nadadores y equipos, “porque se comportaron realmente a la altura del desafío, se respetaron todas las medidas, y si bien conocimos posteriormente de un par de casos de contagios, fueron la excepción dentro de un Campeonato Nacional que creemos cumplió con las expectativas de todos.”

**Las grabaciones de todas las jornadas del Campeonato Nacional están disponibles en el canal de YouTube de Pista Uno:**

**<https://www.youtube.com/pistauno>**







fotos

nacional



master





## Torneo Apertura Master 2022

Igualmente exitoso resultó el Torneo Apertura Master 2022, evento que dio inicio al circuito master de este año, realizado en la nueva piscina olímpica del Club Deportivo Universidad Católica.

Carlos Smith nos comenta que la idea del torneo nació luego de haber contado con una entusiasta convocatoria para el Nacional de enero, y la positiva evolución de la pandemia. Eso motivó a la federación a retomar el circuito master que estuvo suspendido los años 2020 y 2021.

“Pensamos que la ocasión ameritaba abrir el Circuito Master 2022 con un torneo que generara un empuje para lo que viene, y qué mejor que hacerlo en un recinto de primer orden. La directiva de la FCHMN se propuso contar con la recientemente inaugurada piscina olímpica de 50 metros del Complejo Deportivo de la Universidad Católica. Contábamos con el apoyo de Mario Pacheco, quien además de formar parte de la directiva de nuestra FCHMN, y ser nadador master UC, es además dirigente de la natación cruzada. Solicitamos reuniones, y poco a poco se fue materializando la idea de nuestro torneo apertura en la que consideramos la piscina con las instalaciones más modernas de Chile.”



Respecto al balance de la convocatoria y los resultados, Carlos agrega que “el torneo fue un total éxito, con la participación de 380 nadadores y 37 equipos master (10 de ellos de regiones). En cuanto a resultados, la apuesta tuvo resultados positivos, ya que hacía mucho tiempo, 3 años en rigor, desde el Campeonato Nacional Master de 2019, que no se nadaba un torneo oficial en piscina de 50 metros, y que además por el hecho de contar con un sistema electrónico de cronometraje de primer nivel, permitió lograr más de una veintena de nuevos récords nacionales master.”

**Los resultados de ambos campeonatos están publicados en el sitio web de la FCHMN: <https://www.fchmn.cl/>**





# Apertura

# master







# IX Copa Peñalolén Master

En el marco del Circuito de Natación Master 2022, el Club Peñalolén Master, con el apoyo de la FCHMN, llevó adelante la IX Copa Peñalolén Master. El evento se realizó el sábado 07 de mayo en la Piscina Municipal de Peñalolén y contó con una convocatoria de más de 400 nadadores master.

Conversamos con Juan Carlos Ubilla, presidente del Club Peñalolén Master sobre las motivaciones para hacer el torneo y los principales desafíos.

## ¿Cómo se gestó la idea de volver a hacer el torneo (post pandemia)?

“Desde que volvimos a entrenar en septiembre del año pasado, al interior del equipo se comenzó a hablar de la Posibilidad de realizar nuestro torneo.

Esto se conversó con la Corporación de Deportes e hicimos una prueba con el torneo nocturno de diciembre del año pasado, que fue con aforo reducido

Esta experiencia nos sirvió para entender qué debíamos hacer para poder organizar un torneo con una convocatoria mayor, por ejemplo, crear una comisión encargada el día del torneo de la tomar la temperatura y revisar el pase de movilidad, o las reuniones con el prevencionista de riesgo para aumentar el aforo. Por otro lado, en enero de este año en la reunión del Campeonato Nacional con la FCHMN y los delegados de los clubes se confirmó la fecha de nuestro torneo.”

## ¿Cuáles fueron los desafíos más relevantes?

“Lo primero que hicimos fue crear un comité ejecutivo compuesto por la Corporación de Deporte, directiva del club y los entrenadores. Y el primer desafío que nos propusimos fue que esta versión debía ser a lo menos igual a la anterior. Nuestro torneo fue el primero en ser transmitido vía streaming, por lo tanto eso debíamos mantenerlo. Y el segundo desafío fue el buscar la forma de aumentar el aforo sin que



esto pusiera en riesgo la salud de los nadadores, y fuera consistente con las restricciones que nos ha impuesto la pandemia. El torneo de Peñalolén es uno de los de mayor convocatoria del circuito master y sabíamos que había mucho interés de participar.

Un tercer desafío fue involucrar a los socios del club en la organización del torneo, se crearon alrededor de 10 comisiones y se definió el propósito y cuándo debía comenzar a funcionar. Por ejemplo, en el caso de la transmisión online, el arriendo de las carpas y compra de colaciones, en marzo comenzaron a funcionar, redes sociales (su objetivo era dar visibilidad al torneo) comenzó a trabajar cuando se lanzó la convocatoria, y otras comisiones funcionaron durante el evento, como la comisión de entrega de medallas o la de revisión del pase de movilidad.

Como comité ejecutivo teníamos reuniones semanales de coordinación y avance, y la última semana reuniones más periódicas. Hay que mencionar que todas las personas que participan en esta labor tienen actividades laborales y familiares que también deben cumplir, por lo tanto si no organizamos bien el evento y partimos la coordinación anticipadamente, no llegamos con todo lo que involucra un torneo como el nuestro."

### **¿Cuál es el balance final en términos de convocatoria, resultados y cumplimiento de protocolos?**

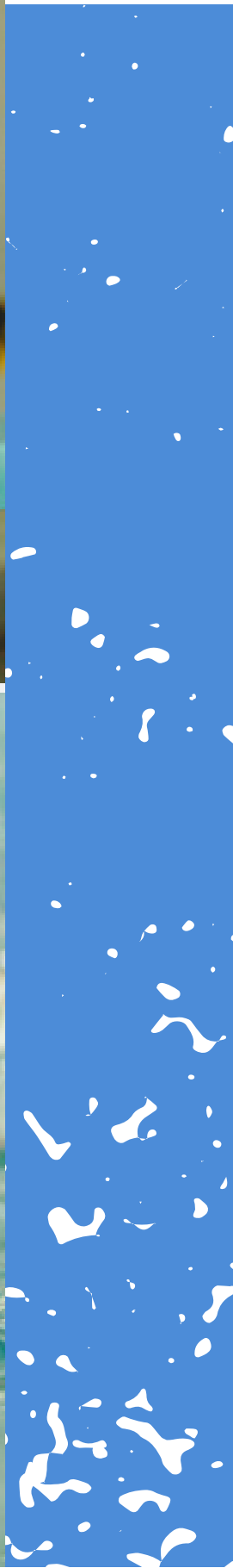
"El balance es tremendamente positivo, logramos sacar adelante un gran torneo con 522 nadadores y en lo deportivo fue muy satisfactorio ganar nuestra copa con una participación histórica de 87 nadadores. Hemos recibidos varios mail de felicitaciones y de sugerencias que podemos aplicar en la X Copa Peñalolén Master Natación. Como organización tenemos una reunión pendiente de lecciones aprendidas, en la que buscamos como comité analizar el torneo y buscar puntos de mejora para nuestra próxima copa.

Por último, quiero compartir el mail de May Díaz Nuñez del Club de Natación Koi INRPAC que nos llena el corazón y nos hace sentir que todo el esfuerzo valió la pena."

"Buen día. Como representante del Club de Natación Koi INRPAC, deseo agradecer de todo corazón la oportunidad que se nos brindó de participar en una competencia tan bien organizada, ya que como personas en situación de discapacidad son pocas las oportunidades que tenemos para poder competir. Esperamos que se repita. Muchísimas gracias por todo. Saludos cordiales"

**Los primeros lugares fueron para los equipos Peñalolén Master, Santiago Deporte y Delfines de Las Condes. Los resultados están publicados en el sitio web de la FCHMN: <https://www.fchmn.cl/>**







# SMART SWIM TEAM

## CLUB DEPORTIVO DE NATACIÓN Y TRIATLÓN



Este equipo nacido el 2016, se ha propuesto como misión, promover el deporte competitivo como alternativa de estilo de vida saludable, a través de la participación y difusión de competencias de alto estándar internacional y nacional, que motiven a más personas día a día a practicar deporte.



## Visión del Equipo

Nuestro equipo busca moverse entre la natación y triatlón, deportes que si bien son populares, son muy exclusivos debido a los altos costos asociados a su práctica. Buscamos establecer lazos con empresas y agrupaciones que nos permitan conseguir financiamiento de tal manera, que nuestros miembros no tengan como barrera el aspecto económico.

Estamos en mundo globalizado, donde las redes sociales se han impuesto de manera indiscutida, por lo que acudimos a estas para difundir el deporte, estilo de vida sano tanto físicamente como socialmente, además de llegar a las marcas que nos puedan apoyar en nuestro proyecto, y continuar con nuestra participación en torneos internacionales y nacionales.

## Nuestra Historia

Partimos el año 2016 como un grupo de amigos que se encontraban en las competencias máster, con destacadas participaciones Sin embargo, participar por distintos equipos mientras compartíamos objetivos y sueños no nos parecía una idea muy atractiva, así que decidimos tomar el desafío de crear nuestro propio Club Deportivo, al que llamamos Smart Swim Team.

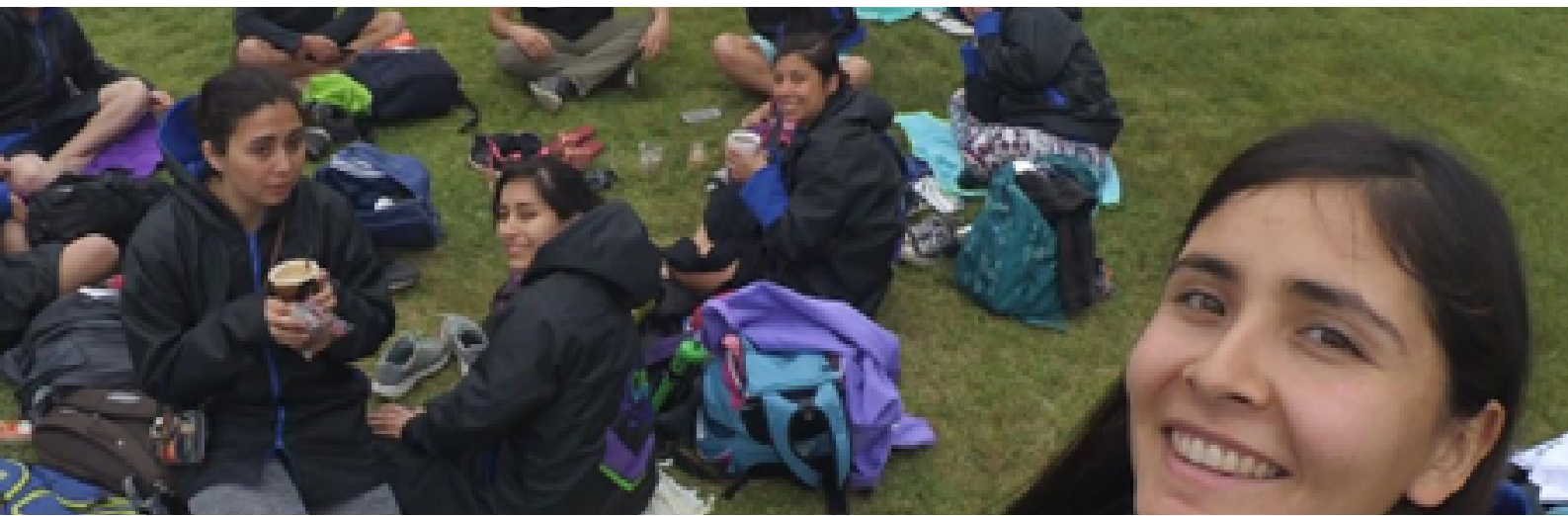
Comenzamos a entrenar de manera regular todos los días en las madrugadas, de 6 AM a 8 AM. Este era el mejor horario para compatibilizar los estudios, el trabajo y cualquier otra actividad que tuviéramos por delante.

## " PODEMOS SENTIRNOS MUY ORGULLOSOS DE SABER QUE MARCAMOS UNA TENDENCIA"

Durante el año 2017 (por el mes de mayo) formalizamos la creación del club a través de nuestra primera Asamblea Constitutiva, donde se crea el Club Deportivo Smart Swim Team, bajo el alero de la Ley del Deporte, como una organización sin fines de lucro.

Si bien tuvimos muchas dificultades al principio en términos administrativos, no nos da vergüenza admitirlo, ya que partir de cero, sin experiencia y sin apoyo de externos, nos permitió tropezar muchas veces y aprender de nuestros errores Durante el año 2017, con aproximadamente 15 miembros, de los cuales 10 aproximadamente entrenaban en el Estadio Nacional de madrugada, participamos de distintas competencias del circuito máster nacional, regulado por la Federación Chilena Master de Natación.

El desafío de entrenar a un grupo principalmente por amor al arte, lo tomó Gabriel Torres, quien, de manera totalmente desinteresada, nos entrega su tiempo, conocimientos y experiencia para que este equipo salga a flote.





# 2017 UN GRAN AÑO

**GABRIEL  
TORRES**

Podemos sentirnos muy orgullosos de saber que marcamos una tendencia, y que además, contamos con varios récords nacionales de categoría, tanto individuales como de relevos.

El año 2017 estuvo marcado por nuestra presencia en torneos de gran importancia, como lo fue el Mundial Máster de Natación, realizado en la ciudad de Budapest, Hungría, y el sudamericano Máster de Natación, que se celebró en nuestro país, en la ciudad de Arica.

Si bien los resultados obtenidos y la oportunidad de participar en estas instancias nos puso muy contentos, para nosotros el real objetivo ha sido siempre llevar un equipo masivo a los torneos internacionales, y ser embajadores de nuestro país en el circuito de natación máster en todo el mundo.



## DESAFIOS

Es por eso, que para el año 2018, nos propusimos fuertemente trabajar para llevar un equipo más numeroso, y para ello, no solo teníamos que entrenar duro y juntar dinero, sino que también anteceder nuestra participación con un destacado desempeño en Chile.





## Actividad durante el 2018

El año 2018 para nuestro club fue un periodo de desafíos: quisimos instalarnos en el circuito máster nacional, que cuenta con alrededor de 800 nadadores, en una posición que llame la atención, que marque un referente, y que muestre que no solo somos un grupo de amigos y gente joven “buena onda”, podemos trazarnos metas serias y cumplirlas.

Organizamos el primer Torneo de Mediofondo “Smart Swim Team”, que contó con la participación de más de 100 personas, que se atrevieron a medirse en pruebas como 400 m libres, 200 m combinados y 200 m mariposa. Además, por primera vez se compitió en la prueba 4x100 m libres mixto, donde los ganadores de cada categoría instalaron de manera automática récords nacionales.

El torneo fue todo un éxito, se lograron varios récords individuales de categoría y la gente disfrutó mucho de nuestra competencia, gracias a las actividades complementarias realizadas.

En el año 2018 también pudimos asistir al panamericano de la ciudad de Orlando, donde pudimos contar con la participación de 11 nadadores

1. Carlos Catrileo
2. Fabian Olave
3. Diego Canales
4. Patricio Barraza
5. Emilia Castillo
6. Elena Fragoso
7. Paola Herrera
8. Paula Covarrubias
9. Consuelo Silva
10. Catalina Morris
11. Paulina Álvarez

Donde se obtuvieron excelentes resultados tanto a nivel personal como colectivo, destacando esto último en el cual nuestro equipo fue campeón panamericano en los relevos 4x50 MR mixto y 4x50 FR y MR damas 100-120años

El año 2019 tuvimos el agrado nuevamente de participar en el circuito master y nuestro objetivo fue el sudamericano de Paraguay donde contamos con la participación de 11 nadadores:

1. Paula Cifuentes
2. Tania Albornoz
3. Catalina Morris
4. Jorge Piñeiro
5. Pablo Loza
6. Ariel Castillo-
7. Gabriela Miralles
8. Elena Fragoso
9. Lucas Colinao
10. Felipe Matus
11. Carlos Catrileo

## " ORGANIZACIÓN PRIMER TORNEO SMART SWIM TEAM "







## Vamos por más

A comienzo de la pandemia tuvimos que reinventar nuestra forma de entrenamiento en el club con entrenamientos vía zoom y como el grueso de los clubes, la pandemia nos golpeó fuerte a niveles motivacionales y administrativos, que logramos superar con el tiempo, volviendo al agua apenas los tiempos, aforos y disponibilidad de piscina nos lo permitieron y Actualmente nos encontramos nadando dos veces a la semana en la piscina temperada del parque O'Higgins

complementando esto con trabajo físico tres veces a la semana en la comuna de Ñuñoa mientras nos concentramos en buscar una nueva casa que nos acoja de manera permanente, adicionalmente pronto implementaremos clases abiertas - especializadas- de corrección técnica junto a nuestro cuerpo técnico (Gabriel Torres y Paulina Álvarez), para apoyar a la mejora integral de la natación nacional y por supuesto lograr muchos más logros con nuestro club.

**HOMENAJE**



# ESPIR AGUAD

**POR ADRIANO POLK**

"Hablar de Espir Aguad es hablar de una linda aventura, un momento muy importante en mi vida. Hombre difícil, y a la vez de un gran corazón, soñador y aventurero."



Lo conocí en 2005 después de un sudamericano en Santiago, donde me invitó a su club para empezar a entrenarlo. Tenía un gran sueño: "ser campeón mundial"

En ese entonces había logrado segundo lugar en el sudamericano y su gran adversario, el brasileño Aram Boghossian, era el actual campeón mundial master en Riccione, Italia.

Y ahí empezamos nuestra aventura. Fueron 13 años juntos, donde nos aguantábamos uno al otro, pero siempre con mucho cariño.

Y se vino STANDFORD 2006. Campeonato Mundial Master, todo listo para su primer mundial. Y nos vamos a USA. Llegamos, fuimos a reconocer la piscina, nadamos, pero en la madrugada una triste noticia de muerte en su familia le quita la oportunidad de participar de su primer campeonato mundial, y tiene que volver de urgencia a Chile.

Pero se mantuvieron las ganas. Hubo varios viajes de por medio, entre ellos Campeonatos Panamericanos, Campeonatos Sudamericanos, donde tuvo la oportunidad de ser campeón Sudamericano más de una vez, y Campeón Panamericano en Puerto Rico, estableciendo un récord panamericano. Donde había un campeonato estaba Espir Aguad.

Pero le faltaba el mundial. Y vino Riccione 2012, bien preparado. Uno de los mundiales de mayor asistencia de todos los tiempos. Yo jamás había visto tantos atletas en un campeonato, y su estreno en los 800 libres le valió un octavo lugar.

## **" HOY EN LAS PISCINAS SE APAGA UNA LUZ, PERO SE ENCIENDE UNA ESTRELLA EN EL CIELO. GRACIAS POR CADA MINUTO DE NUESTRA AVENTURA "**

Es por eso, que para el año 2018, nos propusimos fuertemente trabajar para llevar un equipo más numeroso, y para ello, no solo teníamos que entrenar duro y juntar dinero, sino que también anteceder nuestra participación con un destacado desempeño en Chile.

El día siguiente los 100 libre y en ese entonces los nervios lo traicionaron, y la tan soñada medalla se le escapó. El sueño se quedaba postergado a Kazan 2015. Y varios problemas de salud le impidieron de ir a Kazán.

Pero Espir era alguien especial, de carácter fuerte, pero de un gran corazón. Conocido como el hombre de los asados de Tongoy, pero era mucho más que eso. Recuerdo un día, en uno de nuestros viajes de aventura en Iquique, fuimos a la playa los dos después de una competencia. En la playa Espir miraba a un niño que le pedía a su mamá un helado. Rápidamente, en medio de la playa, me pide que llamemos a todos los vendedores de helado que habían ahí, y le pregunta a cada uno cuántos helados tienen. Y cada uno le responde: "yo tengo 30", "yo tengo 40", "tengo 22", "tengo 28"... Y se compra todos los helados que había en la playa y pide que se los regale a todos los niños. Cuento corto, hizo la fiesta a todos los niños y a los vendedores.

Este era Espir Aguad. Un apasionado por el deporte, un amante de la natación, un chileno que sentía orgullo de competir representando a Chile. Pero más que todo un soñador.

Hoy en las piscinas se apaga una luz, pero se enciende una estrella en el cielo.  
Gracias por cada minuto de nuestra aventura.





## Felipe Van de Wyngard

# “ES SÚPER IMPORTANTE QUE UN DEPORTISTA MASTER PUEDA PROTEGER SUS ENTRENAMIENTOS”

Extractos de la conversación que tuvimos el 24 de octubre de 2021 con el triatleta y ex nadador, considerado uno de los mejores exponentes de su disciplina de la historia nacional, y hoy además entrenador del equipo Vande-Tastets

Vídeo completo en  
<https://www.youtube.com/watch?v=wCcyzQHDYfo>

## El deporte a edad master

“En distintos deportes en los últimos años, esta idea de límites que había (de edad) se han ido desplazando porque se ha aprendido más sobre entrenamiento, se ha popularizado también el deporte master, no solo en natación, sino que en general, y eso va empujando a que más deportistas vayan levantando el nivel al igual que en una edad más joven de competición federada. A medida que la masa de deportistas adultos o master va creciendo, eso va obligando a levantar el nivel. Y por algo tan simple como eso, el cuerpo va rindiendo y se va poniendo a la altura.”

Las capacidades físicas a edad adulta

“Depende del deporte, depende de la prueba y del tipo de deportista que uno sea. Lo normal es que los deportistas con la adultez van perdiendo las cualidades de velocidad y de potencia, y van tendiendo a ser más de resistencia, y de poder mantener esfuerzos



quizás no tan intensos pero por un tiempo más prolongado. (...) Y ahí hay un desafío para la natación master, donde el foco está en la velocidad o esfuerzos de medio fondo. Es un desafío importante en la medida que va creciendo el poder mantener las cualidades para poder nadar pruebas de mucha potencia. (...) Si bien es natural que con la edad vaya disminuyendo el rendimiento, lo principal es que con los años uno se vaya conociendo, más allá de lo que tu entrenador o tu equipo te pueda guiar, que uno también sepa qué cosas te funcionan y qué cosas no, qué cosas te han permitido en ciertos momentos andar bien, llegar bien preparado a una prueba o a un campeonato y qué cosas no te han funcionado, y ser más selectivos.”

(...) “Lógicamente llega un momento en que ya no vas a seguir haciendo tu mejor marca histórica y el rendimiento empieza a decaer pero el foco debe ser estar más cerca posible de tu mejor marca.

¿Cómo enfrentarlo? Como las cualidades de velocidad y de potencia o explosividad se van perdiendo, hay algo que se pierde a una tasa mucho más lenta y que se puede trabajar por mucho más tiempo, que es la fuerza. Incluso para pruebas cortas y rápidas un deportista adulto puede basar su rendimiento más en fuerza de lo que lo hubiera hecho siendo más joven.”

¿Compatibilizar con el trabajo y la familia

“Yo siempre digo que con un hijo por ahora estamos bien. Y yo admiro a las familias que son 3-4 hijos y que el papá, la mamá o ambos pueden hacer deporte como una actividad adicional a todo lo que tienen en el día. Porque claramente requiere mucha organización. (...) A nosotros también nos pasa lo mismo, a mí sobre todo me ha costado mucho en el último tiempo acomodar bien el día a día para poder ir sacando adelante los entrenamientos con todas las otras actividades que hay que cumplir.”

“Yo creo que un deportista master no necesariamente tiene que estar todo el día enfocado en entrenar o en recuperarse (...) pero sí cuando un deportista master está comprometido con lo que hace, es súper importante que pueda proteger sus entrenamientos. No es que va estar entrenando todo el día, ni que va a entrenar tanto en el día (...) pero que logre estructurar muy bien su día a día y su semana.(...) Nosotros tratamos siempre de enfocar a los triatletas master que tenemos a entrenamientos simples pero enfocados a la calidad, que sean cosas muy precisas, sesiones muy puntuales, que el tiempo que estén entrenando lo aprovechen muy bien. El tiempo es más escaso.”

## Triatlón y natación master

“La natación si bien es la prueba más corta comparativamente en las competencias (de triatlón), y como la natación es un deporte muy completo, yo veo los beneficios que tiene ahora para el triatlón y lo he podido comprobar. (...) Al mejorar la natación, no es solo que nadaron más rápido, sino que salen mejor preparados para comenzar el ciclismo y después para el trote.”

“Antiguamente la maratón era el único deporte adulto que se hacía y actualmente, no solo la natación, sino que en muchos deporte se ha desarrollado hartos y yo creo que en general mejora la calidad de vida de la población. Más allá de que a nosotros nos guste la natación o las competencias, el que la población o la sociedad se vaya acostumbrando a practicar el deporte adulto y que lo tengan internalizado es súper positivo.”

## El paso de la natación al triatlón

“Fue una ayuda el haber sido nadador por mi nivel de natación, y por la capacidad física que conlleva la natación me pude insertar bastante rápido en el triatlón. (...) Nunca había entrenado ciclismo ni trote, cuando pasé al triatlón tenía un súper buen motor, pero no sabía manejar el auto.”

“¿Por qué tanto nadador se pasa al triatlón? Yo creo que tiene que ver con que el triatlón son tres pruebas, tres deportes, y se realiza al aire libre, y el ambiente, la atmósfera de los eventos es bien entretenido, es como el desafío natural no solo de nadadores, sino de deportistas en general de probar el triatlón. No solo llegan nadadores, llegan runners o llegan ciclistas que ya lo han pasado bien en su deporte pero quieren probar algo distinto y como que lo lógico es probar con un triatlón.(...) Como punto de partida para el triatlón es fundamental saber nadar, y sobre todo para deportistas adultos, porque alguien que no aprendió a nadar de chico lógicamente le cuesta mucho como adulto.”

## Juegos Olímpicos en pandemia

“Más allá de que bajó un poquito el rendimiento en algunos deportes o en algunas pruebas, fue más irregular, porque se notó mucho que hubo deportistas que pudieron entrenar en buenas condiciones y otros que estuvieron más complicados. Y no sólo con respecto a que si la piscina estaba abierta o cerrada, sino cómo te afecta en todo.

“Más allá de que bajó un poquito el rendimiento en algunos deportes o en algunas pruebas, fue más irregular, porque se notó mucho que hubo deportistas que pudieron entrenar en buenas condiciones y otros que estuvieron más complicados. Y no sólo con respecto a que si la piscina estaba abierta o cerrada, sino cómo te afecta en todo. A mucha gente le afectó emocionalmente, quizás el deportista no estuvo contagiado, pero tuvo familiares contagiados, tuvo dificultades emocionales. Sin duda que afectó.”

“(En pandemia) Chile fue un país bastante restrictivo para los deportistas y para el deporte en general, en comparación con otros países con medidas sanitarias preventivas sí se estaban dando la posibilidad que los deportistas pudieran entrenar más normal. Y lo que también pasó, y creo que era relevante, es que las competencias, con ciertas limitantes de protocolo sanitario, se reanudaron antes. En Chile gran parte de los deportistas pasó mucho tiempo sin competir (...) y eso se nota mucho.”

## Salud mental en deporte de alto rendimiento

“Influye totalmente. Es una componente más y una súper importante de la preparación y del rendimiento deportivo. Yo creo que todavía no se le da la importancia que debería. La psicología deportiva ha crecido harto y cada vez es mejor entendida, y mejor incorporada en la preparación deportiva. Pero más allá de trabajar con un psicólogo, que es importante, tiene que ver con cómo tu entorno te da esa sanidad mental.”





## Mensaje a los nadadores master

“Me imagino lo difícil que debe haber sido el ser nadadores en pandemia, tener que nadar en seco. Y que al día de hoy valoren mucho lo que es poder volver a nadar, yo por lo menos lo he valorado hartito. Y que lo disfruten más allá del rendimiento que uno pueda ir teniendo, que lo disfruten como un estilo de vida. Yo estoy muy de acuerdo que el deporte master y el deporte amateur persiga rendimiento, porque está en nuestra naturaleza el siempre querer superarnos y ser mejor, pero siempre tiene que haber una

componente súper importante de disfrutarlo. Y yo creo que eso en general se da, los nadadores master que conozco tienen ese buen mix de estar comprometidos con el entrenamiento pero también tienen la parte social, de compartir con otros nadadores, de hacer actividades anexas al entrenamiento propiamente tal. (...) Que cada día cuente y lo hagan valer.”

# SEBASTIÁN RAMIS Y EL CRUCE INTERCONTINENTAL BÓSFORO 2022



**Sebastián Ramis, nadador master de Bswim, participará en el Cruce Intercontinental Bósforo 2022. Conversamos con él y le preguntamos en qué consiste este desafío y por qué se decidió a alcanzar este notable objetivo.**

**¿En qué consiste la travesía que estás preparando?**

“En general la carrera es organizada desde el 1989 por el Comité Olímpico, en el 2016 la carrera fue catalogada como una ofrenda mundial de aguas abiertas de ese año. La carrera del cruce intercontinental, empieza en el lado asiático de Turquía y termina en el lado europeo.

El cruce tiene 6,5 km a lo largo, es organizado por el Comité Olímpico Turco, y cuenta con presencia de 2400 nadadores. Los cupos internacionales son con cartas de acreditación del entrenador que certifique que estás capacitado para afrontar el desafío de cruzar los 6,5 km en menos de 2 horas, más exámenes médicos.

La carrera será el 21 de agosto, desde Kalinca lado asiático hasta Kureçeşme lado europeo, en Estambul.”

**¿Cómo llegaste a decidirte por ese objetivo?**

“Un día después de haber nadado un aguas abiertas en Concón me puse a buscar competencias, y encontré este desafío. Empecé a indagar más, y la verdad, como había estado en Turquía y había pasado por el Bósforo, por qué no nadarlo. Además, según WOWSA, es uno de las 100 Carreras imperdibles. “

**¿Cómo te estás preparando y cuál es tu meta?**

“La preparación no ha sido nada de fácil, con Mallén Figueroa como entrenador, y Ricardo, que se encarga de la parte física para prevenir lesiones. Actualmente estamos entrenando en la piscina del colegio SEK donde ya pronto esperamos poder alcanzar a nadar 15 km semanales, para llegar bien a punto a competir. Mi meta u objetivo es quedar en el mejor puesto posible en la general y ojalá estar top 5 en la categoría 30-34.

**Algunos links de la competencia:**

<https://bogazici.olimpiyatkomitesi.org.tr/en/notices>  
[https://instagram.com/2kita1yaris?](https://instagram.com/2kita1yaris?utm_medium=copy_link)  
 utm\_medium=copy\_link



**Nombre:** Rolando Bennewitz  
**Categoría:** Master L (80-84)  
**Club:** Stadio Italiano  
**Profesión:** Ingeniero Forestal

**En una frase: (o en 2 líneas)**

**¿Cómo llegaste al mundo de la natación?**  
Practicando pataleo crol en el vientre materno.

**¿Qué te gustaría hacer si no fueras Ingeniero Forestal?**  
Profesor de botánica.

**¿Prueba y estilo favorito?**  
50 m libre.

**¿Piscina larga o corta?**  
Piscina larga (soy malo para las vueltas).

**Si pudieses tener un superpoder, ¿cuál sería?**  
Volar por los aires como las aves.

**¿Cuál es la mayor locura que has hecho en tu vida?**  
Subir el cerro Plomo de noche, con hawaianas, polera y pantalón corto.

**¿Tu mayor logro deportivo?**  
Primer lugar, en 50 mariposa, en el Panamericano de Medellín año 2015.

**Si pudieras viajar al pasado, ¿qué cambiarías?**  
No habría dejado de nadar entre los 25 y los 60 años.

**En una palabra:**

**Un sueño por cumplir:** Ser bisabuelo.

**Una debilidad:** Conversar y jugar con los niños.

**Tu peor vergüenza:** Ir a un matrimonio y perder la zuela de ambos zapatos (Hush Puppies).

**Algún vicio:** Beber café del bueno.

**Un canción:** Muchas de John Denver.

**Una película:** "Cuan Verde Era Mi Valle" (con esa elección delato mi edad)

**Una serie:** "Cosmos" de Carl Sagan.

**Un color:** Azul, en sus diversas tonalidades.

**Tu madre:** Mi confidente.

**Un ídolo:** Mi padre.

**Un sueño:** Una humanidad feliz.

**Un lugar:** Sudamericano de Manaos, Brasil, dónde conocí a mi nuera (2012).

**Una piscina:** La piscina del Club Deportivo Manquehue.





Estimados amigos chilenos:

Mi nombre es Eduardo Grois, soy uruguayo, nadador y ex dirigente de la Liga Nacional de Natación Master de mi país. En esta última condición, una de mis tareas ha sido ubicar, atraer, promover y estimular nadadores y ex nadadores de alta jerarquía para incorporarlos al sector master, así como facilitar su participación en instancias del más alto nivel continental y mundial.

He leído el número de "Pista Uno" de mayo del año pasado en el cual se realizó un reportaje a vuestra compatriota Andrea Muller, así como en el mismo ejemplar aparece una crónica relativa a su vida deportiva escrita de su puño y letra. Ambos muy ilustrativos.

Pues bien, a través de estas líneas deseo realizar algunos comentarios acerca de esta tan destacada deportista, actualizando algunos datos. Pero antes haré mención a un hecho previo, el cual tiene una significativa relación con el presente.

Participé en el año 2016 del Campeonato Sudamericano realizado en mi país, en la ciudad de Maldonado. Cierta día estaba en la tribuna observando el desarrollo de algunas pruebas, una de las cuales los 200 metros estilo pecho en la rama femenina. En la misma tomaba parte una excelente nadadora peruana, la cual mantuvo su primacía hasta los 175 metros. Fue a partir de ahí que quien venía en segundo lugar apretó el acelerador hasta el fondo y consiguió superar a la peruana faltando menos de 5 metros para el final de la prueba.

La ganadora, a quien yo no conocía, era precisamente Andrea Muller, quien no sólo obtuvo la medalla dorada sino también el récord sudamericano con un tiempo de 3,02.

Cinco años más tarde, en diciembre de 2021, tuve la oportunidad de conocerla personalmente en el Campeonato Sudamericano realizado en Río de Janeiro.

Andrea se inscribió en 5 pruebas y en todas ellas obtuvo no solamente la medalla dorada sino también 5 récords sudamericanos. Tal era el reconocimiento que iban adquiriendo sus resultados a medida que transcurría el torneo, que luego de su tercera prueba le presenté a una compatriota mía, de las mejores de mi país, y a ambas les pregunté si se conocían. En la respuesta se adelantó la uruguayaya, diciéndole a Andrea: "Tú no sabes quién soy yo, pero aquí ya todos saben quién eres tú".

Así como en 2016 Andrea hizo récord sudamericano en los 200 pecho con un tiempo de 3.02, cinco años más tarde redujo ese guarismo a 2,58 en la categoría etaria de mayor edad.



Debo agregar que conozco a las cinco nadadoras a quienes les bajó los récords, y son todas integrantes de la más elevada "alcurnia" de este deporte.

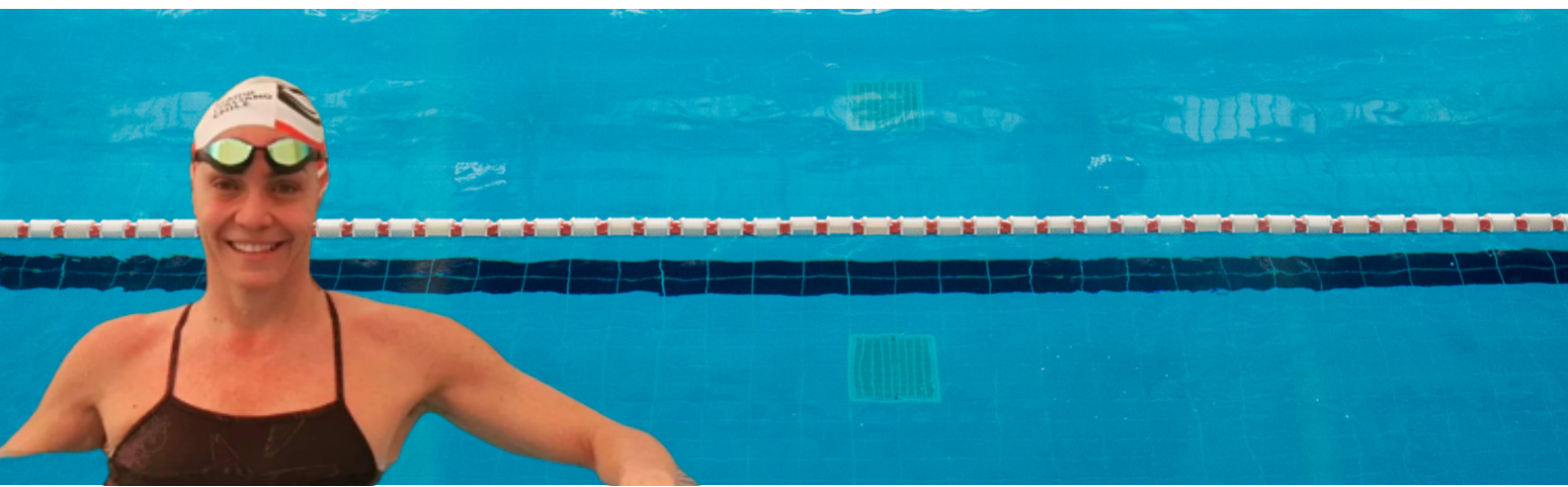
Y bien, desde el presente año 2022 Andrea ingresó en la categoría 55-59 años. Se me ocurrió comparar los tiempos que obtuvo en este torneo con los récords de su nueva categoría, y en todos los casos habrán de ser también récords sudamericanos si logra repetirlos. De esto último no tengo duda alguna e incluso estoy convencido que los habrá de mejorar aún más pues ella está embarcada en continuar participando al máximo nivel, teniendo como objetivo prioritario tomar parte en el próximo Campeonato Mundial para lo cual desde hace un buen tiempo está entrenando, pero no lo hace con masters sino junto a nadadores jóvenes de primera categoría. Los esfuerzos a los que se somete son, obviamente, de mayor exigencia.

Tuve también el interés de observar las tablas de la FINA que contienen los nombres y tiempos de las 10 más veloces nadadoras en toda la historia de la natación, en cada distancia y estilo. Se trata de una tabla que FINA publica en el mes de febrero de cada año: "Top Ten World Records of all Time". Si Andrea reitera durante el presente año los tiempos que registró en el reciente Sudamericano pasará a estar en esa tabla y en todas esas 5 pruebas entre los puestos 3 y 6 de las mujeres más rápidas de la historia de la natación mundial, colocándose en varias de ellas incluso por encima de recordistas mundiales que lo son en otras pruebas. Un caso, por ejemplo, por encima de Karlyn Pipes Nielsen, múltiple recordista mundial.

Tengo en mi poder el esquema de cada una de esas pruebas y a quiénes les ganaría, pero no lo incluyo aquí para no alargar este escrito. Sin embargo, a quienes lo deseen se los puedo enviar con el mayor detalle.

Por último, un mes antes del Campeonato Sudamericano participó Andrea en un torneo chileno en el cual logró tiempos que implicarían 3 récords sudamericanos. Pero en el Sudamericano mejoró aún más 2 de esos 3 tiempos, los que fueron homologados de inmediato. No obstante, quedó pendiente la homologación de los 100 metros medley que realizó en Chile, prueba que no volvió a nadar en Río de Janeiro.

Habiendo transcurrido dos meses sin que se produjera dicha homologación hablé con mi amigo Carlos Roberto Silva ("Carlao"), Presidente de la Comisión Técnica Master de la CONSANAT para saber el motivo de ello. Su respuesta fue la que sigue, textualmente: "Eduardo, desde Chile no nos han enviado el resultado del Colorado Time Sistem u otro sistema automático que utiliza placa de toque, que es impreso por el sistema de cronometraje. Necesito saber si fue utilizado sistema automático de cronometraje y sólo con ese documento puedo homologar el récord. Esto es una regla de FINA, y consecuentemente la CONSANAT la aplica para reconocer los récords sudamericanos. Saludos, Carlao".



Como ya he señalado, Andrea entrena con nadadores jóvenes de primer nivel, aplicándose a esfuerzos acordes a ese rango etario, superiores a los de un deportista master, y de ahí sus resultados. Entonces, habiendo logrado 8 récords sudamericanos en un plazo de 40 días, ¿no merecería el más amplio respaldo de la institución chilena correspondiente para validar aquéllos 3 récords obtenidos en su propio país? Tener deportistas de élite a quienes no se les garantice el justo derecho al reconocimiento de sus méritos no es algo que prestigie a la institución rectora de este deporte.

Si se exige, como es lógico, el pago de una afiliación, ¿no existe acaso una obligación recíproca de respaldo al nadador? Esa indolencia afecta los estímulos que todo deportista necesita para continuar participando y superándose. Este no es un deporte profesional. El nadador master tiene obligaciones familiares, laborales y de otra índole y para actuar a alto nivel muchas veces se sacrifica postergando dichas obligaciones en función de dar cabida a su pasión acuática.

La falta de compromiso efectivo con el deportista es lo que ha determinado que varios nadadores de Colombia, Argentina y Bolivia hayan participado en el Campeonato Sudamericano por Paraguay, pues las autoridades de la natación de este último país les ofreció un pleno apoyo en todos los ordenes. Y no fue la primera vez que compitieron por Paraguay sino que lo vienen haciendo desde hace varios años.

¿Es esto lo que se avecina? ¿Competir por otro país para que los esfuerzos sean reconocidos tal como es debido y corresponde?

Comentario adicional:

Cuando mencioné lo de las tablas de FINA acerca de los 10 nadadores más rápidos de toda la historia, olvidé agregar que la FINA también publica otra tabla en la misma fecha (febrero de cada año): la de los 10 nadadores más rápidos del año que acaba de terminar.

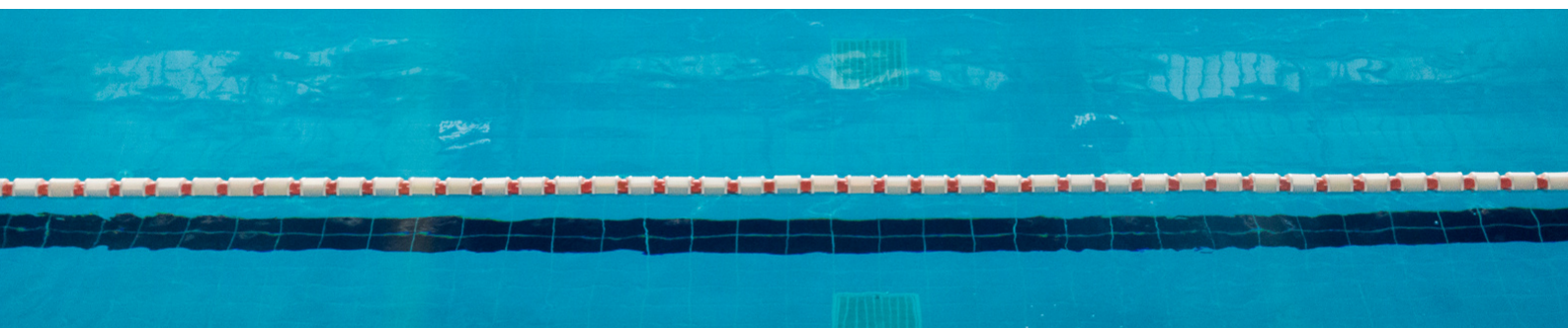
Por lo tanto, es seguro que en lo sucesivo Andrea Muller va a aparecer en esta otra tabla en base a los tiempos que hizo en el año pasado.

En cuanto a la otra tabla, mi referencia estaba orientada a que si en el transcurso del presente año reitera Andrea los tiempos que acaba de realizar en el Sudamericano, entonces habrá de aparecer en las 5 pruebas que realizó, más otras en las que decida participar y sus rendimientos sean tan plausibles como los del Sudamericano.

Son muy pocas las nadadoras latinas que están incluidas entre las 10 más rápidas de toda la historia de la natación en la categoría 55-59 años. Lo puedes verificar fácilmente. En este momento sólo recuerdo a la argentina Alicia Boscatto, a quien con total certeza Andrea habrá de superar.

Para terminar y como dato anecdótico, en su época juvenil de primera categoría Boscatto competía junto a la hermana mayor de Andrea, Ingeborg, y se turnaban en los primeros dos lugares de los torneos continentales de la época.

Cordiales saludos  
Eduardo.





## **Revista Pista Uno, 5° Edición, Julio 2022**

**Director: Rodrigo Soto, Club Stadio Italiano**

**Jefe RRSS: Francisca Vacher, Club Golden**

**Periodista: Lourdes Gómez, Club Master Providencia**

**Diseñadora Gráfica: Claudia Núñez, Club Delfines de Las Condes**

**Colaboradora: Marcela Olivos, Club Master Providencia**



[pistauno.cl](http://pistauno.cl)