

miembro

La campeona que triplica sus fuerzas

Por Suly Sánchez

Su empeño, su persistencia, rigor y coraje aventajan en distancia a los estereotipos y demuelen de una sola brazada la etiqueta centenaria de que las mujeres son el sexo débil.

Su entrenamiento es tan intenso que puede asustar al más musculoso. Ella es Anne Marie Haehner Pozuelo, campeona 2011 de triatlón nacional. Pero más que de hierro, Haehner es una mujer de acero inoxidable, pues no solo entrena fuerte toda la semana para tres deportes de alto impacto, sino que es esposa y madre de tres niños, Nicolás de seis años y sus gemelos de tan solo tres años.

GRAN TRIUNFADORA

2010 "Participé en los eventos de El Coco y Condovac, en los cuales estuve entre los primeros lugares en categoría".

2011 "Obtuve la segunda posición en el Campeonato Nacional, así como el tercer lugar en el Triatlón de Tamarindo".

2011 "Gané la Copa, la cual se compone de varios eventos, específicamente de cinco triatlones.

Anne al Revolution 3

El Revolution 3 es un prestigioso evento internacional de triatlón que este año se realizará en Costa Rica, en Guanacaste, Playa Conchal, el 17 y 18 de marzo. Vendrán muchos deportistas destacados de varios países y Anne participará para representar al país.

¿Cómo es su entrenamiento?

Mi entrenamiento es de cinco días, los lunes, miércoles y viernes me corresponde ir a correr durante un tiempo aproximado de 45 minutos a una hora, también esos días practico natación durante una hora y 45 minutos con equipo máster. Los martes y jueves hago hora y 30 minutos de bicicleta, los sábados y domingos a veces entreno, pero casi nunca, pues considero que son los días para pasar tiempo con mi familia.

¿Cómo logra ser campeona en un deporte que genéticamente es más duro para las mujeres?

Entrenamiento fuerte y la disciplina son la clave para alcanzar logros importantes en el triatlón y en general en cualquier disciplina, el deporte del triatlón no es de hombres, pues las mujeres también destacan en él, solo es cuestión de empeño.

¿Cuáles son los retos de la mujer actual en el deporte?

En el triatlón el reto es seguir mejorando y hacer crecer la categoría femenina, pues actualmente la mayoría de competidores son hombres, yo les recomiendo a las mujeres organizarse en grupos y participar en categoría de relevos, sí participarían más mujeres.