

“Entrena como si nunca hubieras ganado y compite como si nunca hubieras perdido”

Salvador fue criado para encontrar su pasión, la razón de despertarse día tras día. Les presentamos su historia, nos llama la atención su voluntad, su amor al esfuerzo, su inicio tardío en el triatlón, el apoyo incondicional de su familia y el convertir el duelo de su abuela en el motor de su triunfo en Panamá.

Algo a destacar fue lo mencionado por la Embajada de Perú en Panamá en sus redes sociales: **“Pocas veces el Perú ha estado en las portadas de todos los más importantes diarios de Panamá, como “La Estrella”, “La Prensa” y “Panamá América”. Ni siquiera grandes Embajadores o diplomáticos han podido lograr esto. Pero gracias a lo maravilloso del deporte y, especialmente, al esfuerzo y disciplina del fondista peruano Salvador Ruíz Gonzalez, triunfador del “Ironman 70.3 2022” desarrollada en Panamá ayer domingo 6 de febrero, esto ha sido posible”.** <https://www.instagram.com/p/CZsPvaAvUvB/>

Toda pasión exige sacrificios, el triatlón demanda seguir el temperamento de los océanos, de los caminos serpenteantes en bicicleta o las rutas al correr a puro músculo, incluso cuando se encuentra de un pésimo humor, está nublado por mal clima, hay vientos fuertes, terrenos con cumbres empinadas o temperaturas extremas.

La imagen que muestran sus fotos, es la de un valiente que corta las mareas nadando, los vientos bicicleteando y trotando por el mundo. Podría estar más cercano a la de un estudiante o un ingeniero; pero el tono de su rostro y su musculatura lo delatan como un hombre no del todo común. Tiene un tono canela suave que no se consigue ni exponiéndose al sol durante todo un verano. Su piel parece que lleva miles de días soleados consiguiendo ese matiz que resalta su sonrisa y que hace que sus ojos semi rasgados adquieran ese brillo luminoso.

En las listas de los tipos más atractivos del planeta siempre habrá un lugar para ellos. No sólo es su aspecto, es la idea de una belleza que se da, sin horas de dietas o cirugías plásticas. Los triatletas son, mientras otros intentan serlo. En nuestra imaginación siempre serán los protagonistas de hazañas. Atravesando largas distancias en el mar. Montados en sus bicicletas dominan la ruta y la naturaleza. Trotando y corriendo superando los límites del cansancio.

Al verlo descalzo en la comodidad de su casa, cubierto de ropa, rodeado de sus padres y hermanos, jugueteando con sus sobrinos, acariciando mascotas, es difícil creer en su normalidad. Ha acumulado meses enteros en buses y aviones, que el sentido común nos dice que su hogar es el equipaje que carga. Pero su casa no tiene un estilo nómada, no hay paredes vacías, están llenos de retratos, de vida y de color.

Felicitaciones por tu triunfo en la Carrera internacional Triatlón en Panamá, que te da el pase directo al Campeonato del Mundo de Ironman 70.3 en Utah (USFA) el próximo 28 de Octubre. ¿Puedes contarnos cómo conociste el triatlón? ¿En qué consiste?

El triatlón lo conocí por televisión cuando estaba en el colegio, veía las competencias del campeonato mundial de Ironman que se realiza en Kona (Hawaii) y siempre me pareció interesante por la capacidad física que tenían los triatletas en completar distancias extremas. Pero nunca entrené este deporte; sino hasta el 2012 cuando un amigo me introdujo a un equipo (en ese entonces llamado Perutriathletes) y desde que empecé a practicar triatlón a la tardía edad de 24 años, nunca más lo dejé.

El triatlón consiste en un deporte de 3 disciplinas: natación, ciclismo y running. Y tienes desde la distancia más corta llamada sprint, hasta la distancia más larga, llamada Ironman. La distancia que se compite por equipos en los juegos Olímpicos es la distancia Olímpica (1.5 km de natación, 40 km de ciclismo y 10 km corriendo). Sin embargo las distancias que yo me especializo, son las largas. La de Medio Ironman (o Ironman 70.3) que es casi el doble de distancia que la Olímpica o la Ironman (que es el doble de la de Ironman 70.3).

¿Cómo y cuándo nació tu pasión por el deporte? ¿Cuáles consideras los elementos claves para el éxito de esta exigente disciplina?

Mi pasión por el deporte siempre la he tenido conmigo desde niño, ya que siempre me gustó. Desde pequeño practiqué fútbol, y como anécdota mi club peruano competía con el club argentino de Leo Messi, somos de la misma edad, Messi de junio de 1987 y yo de septiembre. Luego hice atletismo en el colegio. Ya en la universidad practiqué surf, y el triatlón lo encontré ya de adulto. Pero la pasión por el deporte y competir siempre la he tenido y hasta el día de hoy practico deporte porque me encanta.

Para tener éxito en esta exigente disciplina, pienso que hay que tener en cuenta 3 consideraciones importantes:

1. Pasión: que es la principal motivación por la cual te tienes que mover en este deporte tan exigente y físicamente tan desgastante. La pasión de hacer este deporte por el simple hecho de que te gusta, no porque quieras aparentar ser algo o alguien.



¿ES SENSATO PRACTICAR UN DEPORTE EXTREMO PARA ENCONTRAR TU CAMINO?





2. Disciplina: la disciplina es lo que te ordena y te ayuda a ir por el camino correcto y lo que te organiza para que puedas dedicar tu esfuerzo a un deporte que demanda tanto tiempo, dinero y energía.

3. Entrenar como si nunca hubieras ganado y competir como si nunca hubieras perdido. De esta forma, todos los días te levantas para poder querer ser mejor deportista y triatleta que el día anterior.

Entre los elementos claves influyen el estilo de vida; la voluntad y la disciplina; las condiciones físicas, la técnica, el entrenamiento. Nos orientas un poco

El estilo de vida: Mi vida, mi rutina, mi tiempo libre, giran en torno al deporte. Para mí este estilo de vida es sano, divertido, entretenido y sobre todo positivo. Por eso siempre promuevo y propongo a las personas que tengan un estilo de vida rodeado de deporte.

La voluntad y la disciplina: Para poder tener éxito en un deporte, lograr metas, ganar carreras y superar tus marcas personales, hay que tener voluntad de acero de querer hacer las cosas. Puede que quieras muchas cosas y si no lo demuestras con hechos, jamás las vas a alcanzar. Y para poder alcanzar tus objetivos, la única manera de poder lograrlo es teniendo orden y disciplina en el camino para poder entrenar mejor y así los resultados llegan por sí solos.

Las condiciones físicas: no todas las personas están aptas para hacer deportes, y no todos los deportistas están aptos para ganar carreras ya que muchas disciplinas requieren de mucho talento. Pero yo siempre tengo presente algo: "si el talento no trabaja duro, el trabajo duro siempre vencerá al talento".

La técnica: Todos los deportes tienen una base que hace que el deportista pueda destacar mejor y esa base es la técnica, es decir, la forma correcta de realizar un ejercicio. Y mientras más base tengas o mientras más practiques tu técnica, tus cimientos van a ser más fuertes. Y la manera de solidificar tu técnica es ir construyéndola desde pequeño. Desde el colegio.

El entrenamiento: Para ser bueno y ganar carreras no hay mucha ciencia: es decir mientras más entrene uno "más suerte va a tener". Lo que quiero decir aquí es que no hay que ser un experto científico para saber que el que más entrena (y si es con ayuda de la ciencia para evaluar métricas) más lejos va a llegar. Ya que sin entrenamiento, es difícil alcanzar tus objetivos.

¿Cómo tu familia te ha definido y cuál es el mayor legado que tienes de ellos? ¿Cuál es la mayor contribución de tus abuelos, padres y hermanos para impulsarte en tus metas?

Desde pequeño siempre tuve el apoyo de mi familia para hacer deporte. Mi mamá no practicaba deporte; pero mi papá sí. Mis hermanos de chicos también fueron deportistas competitivos, ahora de adultos siguen haciendo deporte pero no de manera competitiva. Y es por eso que el deporte siempre fue una actividad normal dentro de mi familia: desde el fútbol, la natación, el gimnasio, el surf y ahora el triatlón. Mis abuelos también nos apoyaron bastante a pesar de que cuando me criaron, ya no hacían deporte, igual siempre nos acompañaban a los entrenamientos. Eso es muy importante para la carrera de cualquier deportista ya que te da seguridad emocional y además te suma en aspectos como la recuperación, el descanso y sobre todo la nutrición.

Por: ISABEL HAMAMURA
Fotos: archivo personal Salvador Ruiz Gonzalez

En esta oportunidad, cito textualmente el titular del periódico "El recuerdo de su abuela lo impulsó al triunfo". ¿Puedes explayarte sobre esta experiencia?

El contexto de ese recuerdo fue cuando estaba casi por terminar la carrera de triatlón de Panamá e iba en 2do lugar. A veces, cuando ya sientes que las condiciones de la carrera están difíciles, o estás cansado, o estás apunto de abandonar, sueles pedir ayuda, un empujoncito y gritar que te ayuden. Y eso fue lo que hice mentalmente en la carrera: pedir ayuda mentalmente para lograr lo que quería que era ganar la carrera.

Y es, en los últimos kms de la carrera, que sentí que mi cansancio de pronto desapareció (lo cual no siempre sucede así, ya que cuando estás compitiendo al límite, tus fuerzas tienden a terminarse) y empecé a recargarme de energía. Y cuando sientes que tu cuerpo reacciona bien al esfuerzo físico, no es que pase de casualidad, sino que sientes algo extraño en tu cuerpo. Y así como yo presenté en ese momento que mi abuela fue la que me estaba acompañando en los últimos kms de carrera. Claro que este tipo de situaciones uno no siempre las va a tener en todas las carreras, pero igual me gustaría que mi abuela esté presente en todas mis competencias. Me vaya bien o mal, para que me cuide siempre.

¿Para finalizar, qué mensaje puedes dar a las nuevas generaciones y a nosotros los más mayorcitos para mantener nuestro cuerpo y mente sanos?

Simplemente que utilicemos el deporte como una herramienta para poder salir adelante. Siempre van a haber problemas en la vida y en el mundo, guerras, hambre, falta de dinero, malos políticos y más. Pero el deporte es una actividad que además de darnos salud, nos complementa de forma positiva la mente (porque nos motiva a retornos con objetivos inalcanzables) y el alma (nos ayuda a estar en paz con nosotros mismos luego de una sesión de ejercicios). Y para las nuevas generaciones, motivarles a que vean en el deporte una forma de enseñanza de vida, ya que para conseguir lo que uno quiere, tiene que trabajar duro y muchas veces sacrificar cosas. Y lo mismo sucede con el deporte si es que quieres ganar competencias y ser el mejor. ■

PERFIL

Ingeniero Industrial de Profesión.
Edad: 34 años.
Actualmente coach de Running de la Comunidad Global Adidas Runners Lima (Perú).
Coach deportivo privado de runners y triatletas.

PRINCIPALES LOGROS

- Campeón Ironman 70.3 Panamá. Febrero 2022.
- Récord Nacional de Triatlón Distancia Ironman: 9h 08 min 44 seg. Octubre 2018.
- Único peruano representante en el Mundial Ironman Kona- Hawaii 2018.
- Subcampeón Triatlón Ironman Los Cabos, México 2017 (Overall).
- 3 veces representante Peruano en Mundiales Ironman 70.3: Austria (2015), Australia (2016), USA (2017).
- Campeón Nacional de Triatlón Media Distancia, 2015 (FPTRI).

Contacto: Salvadorh2o@hotmail.com

[salvador_tri](#) [Salvador Tri](#)



Debido a la crisis sanitaria del corona virus, el Consulado General del Perú en Tokio y el Consulado General del Perú en Nagoya, se han visto obligados a modificar sus días y horarios de atención, por ese motivo consideramos oportuno alertar a los lectores que estén pendientes de los cambios que publiquen en sus respectivos sitios web y Facebook.



CONSULADO GENERAL DEL PERÚ EN TOKIO

DIRECCIÓN: 〒141-0022 Tokyo-To, Shinagawa-Ku, Higashi Gotanda 1-13-12, Ichigo Gotanda Bldg. 6F
TEL: 03-5793-4444 **FAX:** 03-5793-4446
CONSULTAS VIA LINE: 080-1127-3992 (L-V 11am-4pm)
Sólo emergencias: 090-2259-4475
(no se contestarán consultas sobre trámites)

@consuladoperutokio 080-1127-3992
 @consuladoperutokio Consulado General del Perú en Tokio

Consulado General del Perú en Tokio
[@consuladogeneralperutokio](#)

www.consulado.pe/es/Tokio/Paginas/Inicio.aspx



CONSULADO GENERAL DEL PERÚ EN NAGOYA

DIRECCIÓN: 〒460-0008 Aichi-Ken, Nagoya-Shi Naka-Ku, Sakae 2-2-23, ARK Shirakawa Koen Building 3F
TEL: 052-209-7851 / 052-209-7852 **FAX:** 052-209-7856
Correo Electrónico: peru@conpernagoya.org
Sólo emergencias: 090-8964-0664
(no se contestarán consultas sobre trámites)

Consulado General del Perú en Nagoya.
在名古屋ペルー共和国総領事館
[@ConsuladoPeruEnNagoya](#)

www.consulado.pe/es/Nagoya/Paginas/Inicio.aspx

KOWA
EMPLEOS EN VARIAS REGIONES DE JAPON

LLENE SU FICHA:
[HTTPS://KOWA-CORP.COM/JOBS/CANDIDATE](https://kowi-corp.com/jobs/candidate)

PARA MAS INFORMACIONES: **0120-20-8155** (LLAMADA GRATUITA)