

The Endurance Times

“MELIPILLA, IM 70.3 VALDIVIA Y PREPARACIÓN VUT: EL RECORRIDO GEP DE LA SEMANA”

Con presencia en tres escenarios competitivos y un entrenamiento clave rumbo a Vulcano, GEP completó un fin de semana de alto movimiento. La Maratón de Melipilla, el IM 70.3 Valdivia y la ruta técnica en Yerbas Buenas dejaron podios, marcas consistentes y señales claras del avance del equipo en el cierre de la temporada.

PRESENTADO POR GUSTAVO GODOY



PAULINA VALENZUELA CLASIFICA AL MUNDIAL 26

Paulina entregó una actuación sólida y muy pareja en Valdivia. Abrió con una natación firme de 29m39s, colocándose de inmediato en el top del rango etario. En el ciclismo completó 2h38m, rodando a un promedio cercano a 34 km/h, con excelente control del esfuerzo en un circuito ondulado.

Cerró con una media maratón de 1:51:36 (5:28/km), sin caídas en el ritmo y con una ejecución inteligente para sostener la intensidad en los últimos kilómetros.

Con su 6° lugar logró la clasificación al Ironman 70.3 World Championship 2026, estando entre las más competitivas en su Age Group, cumpliendo con los nuevos criterios de slot performance del circuito mundial.



MARATÓN DE MELIPILLA 2025



PRIMER EDICIÓN MUNICIPAL GRATUITA

GEP dijo presente en todas las distancias de la primera Maratón de Melipilla, en una jornada marcada por calor y desniveles moderados.

En los 42K, Julio Córdova completó 3:54:24, ubicándose 14° general y 3° en su categoría, con una ejecución estable.

En los 21K, Yanara Beas obtuvo 3° lugar de categoría con 1:42:44, mientras que Cristián Yáñez (1:36:52) y Moisés Santibáñez (1:38:27) cerraron dentro del top 30. Allison Mateluna completó en 2:02:45.

Cristián destacó aprendizaje en alimentación previa; Yanara subrayó buena regulación del ritmo.

En los 10K, Elías Navarrete lideró al grupo con 40:59, seguido por Alex Lillo (46:22), José Grandón (46:24) y Francisca Frigerio (53:55), quien en su reporte post carrera diagnosticó la necesidad de mejoras en su logística pre-carrera. María Muñoz logró 56:56 y 3° de categoría, mientras Rosa Fuentes cerró en 1:09:04.

En los 5K, Bianca Bassi (26:54) completó una de sus mejores participaciones recientes, y Francisca Merino finalizó en 35:33.

Un resultado colectivo sólido para GEP en un evento de alta participación.

CON MIRAS A VUT: ÚLTIMO LONG TRAIL.

El sábado, el grupo de trail de GEP realizó un entrenamiento clave rumbo a Vulcano. La sesión consistió en 20 kilómetros con 1.300 metros de desnivel positivo hacia el cerro Yervas Buenas, en Isla de Maipo, combinando tramos de trepada sostenida, senderos abiertos y bajadas técnicas.

La jornada permitió ajustar ritmos en ascensos largos, practicar bastoneo en pendientes más agresivas, la ingesta de alimento y trabajar estabilidad en terreno suelto. El entrenamiento cumplió su objetivo como apronte para quienes competirán en Puerto Varas la próxima semana, especialmente en las distancias de 21K, 34K, 35K y 50K, donde el desnivel acumulado será determinante.

Una sesión exigente y bien ejecutada, que deja al grupo con buenas sensaciones de cara al cierre del ciclo.



ENTREVISTA - DANIELA OLMEDO



— LLEGASTE CON EL ÁNIMO BAJO, PERO TERMINASTE DISFRUTANDO LA CARRERA. ¿QUÉ PASÓ EN ESE PROCESO?

“Replantearme porque estaba hoy ahí. El propósito de esta carrera y el significado que tenía para mí fue lo que me hizo no desistir. Pero además y fundamentalmente, el porque decidí ingresar a GEP, mi progreso durante estos meses de running y los beneficios que me entrega este deporte”

— MENCIONAS QUE DESCUBRISTE NUEVAS FORTALEZAS INTERNAS. ¿CUÁLES FUERON?

“Descubrí que tengo una mayor capacidad de autorregulación de lo que pensaba (nada). Pesé a los bajos ánimos, me mantuve enfocada en lo que estaba haciendo en ese momento; regular mi respiración, ver la arquitectura que me rodeaba, el vencer la levantada de la mañana. Me demostré que puedo ser paciente conmigo misma, responder a mis señales y no dejar que las emociones y la impulsividad me dominaran. En esta carrera reforcé lo que sabía más o menos sobre este deporte de resistencia: no es solo físico; también revela cómo uno gestiona los procesos internos”

— ESTA FUE TU ÚLTIMA CARRERA COMO ESTUDIANTE. ¿QUÉ SIGNIFICÓ CERRAR ESA ETAPA DE ESTA MANERA?

“Sentí que estaba terminando una etapa importante tal como he llevado gran parte de mi carrera universitaria: con esfuerzo, aprendiendo de los momentos incómodos y conociéndome de forma interna. Al cruzar la meta, no solo cerré un 5K; cerré años de aprendizaje, desafíos y crecimiento personal. Fue una manera muy bonita de estar despidiéndome de mi casa universitaria, demostrando que todavía puedo seguir proponiéndome objetivos, pero que para ello debo prepararme. Me quedo con la sensación de haber honrado mi proceso”

3° LUGAR EN LOS 21K DE LA MARATÓN DE MELIPILLA**¿CÓMO VIVISTE LA CARRERA Y QUÉ DECISIONES MARCARON LA DIFERENCIA?**

“Antes de largar me posicioné lo más adelante posible para no perder tiempo pasando gente después. Mantuve un ritmo que me acomodaba y que sabía que podía sostener en la distancia larga.

En el giro del kilómetro 10,5 vi a las corredoras de adelante y pensé: ‘voy bien posicionada, ahora toca mantener’. Sin buscar el podio, pasé a tres mujeres y me enfoqué en seguir sin parar. Sabía que estaba preparada para esto.”

¿QUÉ ENTRENAMIENTOS SIENTES QUE TE AYUDARON EN ESTE RESULTADO?

“Las últimas semanas no he podido entrenar como antes, pero los entrenamientos controlados me sirvieron mucho. Correr de forma más consciente, con cambios de ritmo y sin sobre exigirme, me permitió llegar con confianza y sin ansiedad al día de la carrera.”

3. ¿QUÉ APRENDIZAJE TE DEJA ESTE PODIO?

“Me doy cuenta de que, aunque no esté entrenando al 100%, la disciplina que he mantenido durante mucho tiempo hizo que mi cuerpo igual resistiera la distancia. Estoy agradecida de mi cuerpo y mi mente.”

MENSAJE AL EQUIPO GEP

“Que nunca se rindan. A veces pasamos por momentos de baja, pero aún así nuestro cuerpo es sabio y no nos abandona si seguimos adelante.

La disciplina siempre deja huella: incluso cuando no estamos tan finos, el cuerpo responde. Estoy feliz... y a seguir no más.”

ENTREVISTA - YANARA BEAS

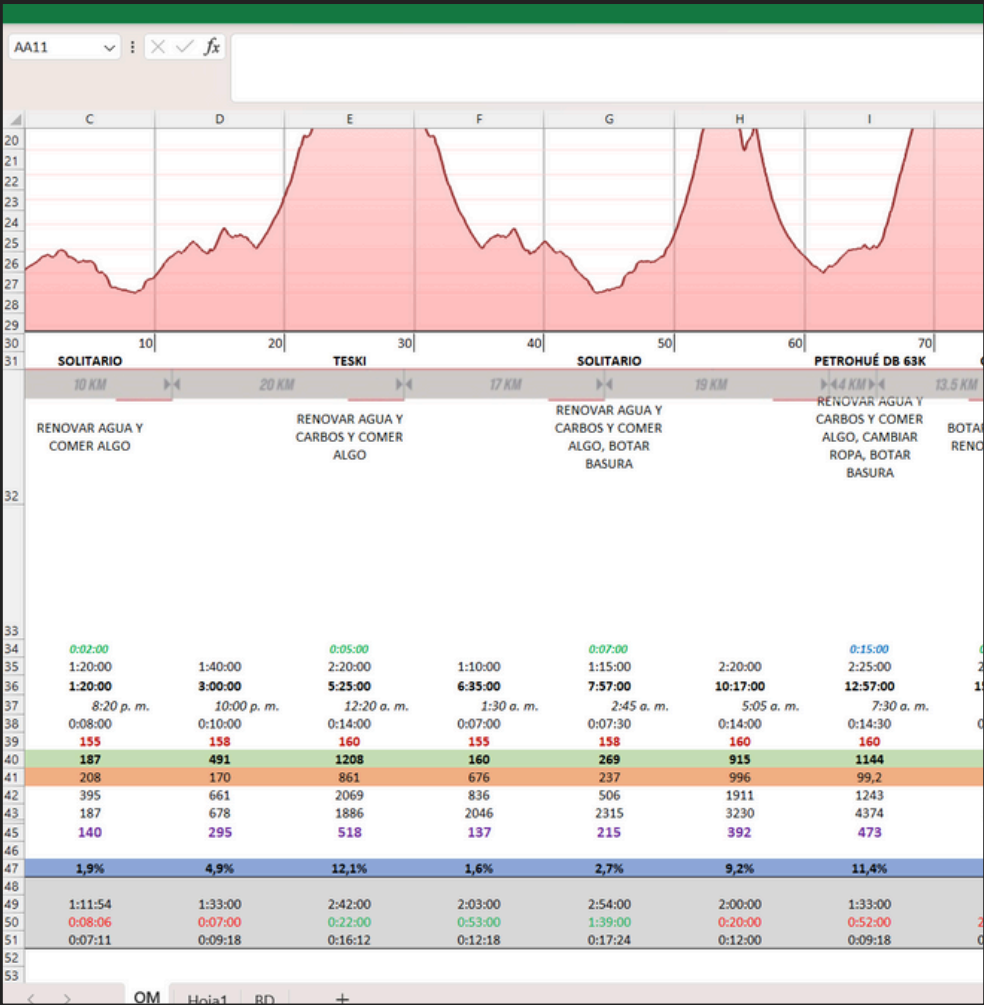
DESCUENTOS
PARA SOCIOS



Todos los días • Todos los días • Todos los días

CAFÉ IRLANDES - 20% DCTO

Presentando tu credencial GEP en José Leyán 805, obtienes un 20% de descuento en tu compra, todos los días de la semana.
Una opción ideal para el post-entreno son sus batidos de proteína.



REUNIÓN PRE VULCANO

En la ultima semana para Vulcano, el equipo técnico prepara una reunión con contenido técnico y táctico para enfrentar la dura ruta que hacen de la competencia sureña, una de las más duras del país.

ALIANZA GEP
NUTRICIONISTA



MARIANA ACUÑA
NUTRICIONISTA

ATENCIÓN
PRESENCIAL/ONLINE

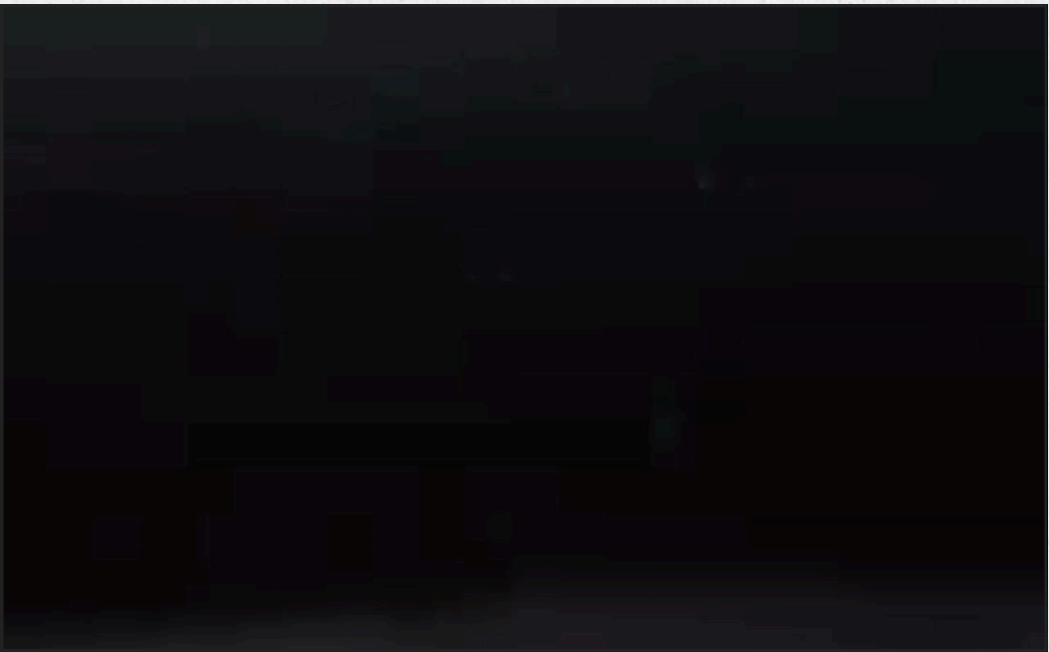
MARIANA ACUÑA - RECOVERY PRO

La nutricionista Mariana Acuña (Recovery Pro) atiende en José Leyán 635, Talagante, con un valor preferencial de \$20.000 por consulta.
Un servicio clave para quienes buscan estructurar su nutrición deportiva con un enfoque profesional y cercano.

VULCANO 7 Y 8 DIC - PUERTO VARAS

Participan:

- 21K: Gustavo Godoy, Javier Morales, Mariela Albornoz, Camila Allende Jiménez
- 34–35K: Rocío Álvarez, Mara Paz Lazo
- 50K: Celinda Guerrero
- 13K: Karina Grabowski, Felipe Arriagada, Marcelo Ramírez
- 8K: Yolanda Morales, Luis Godoy



Fechas importantes

CIERRE DE AÑO GEP — ANIVERSARIO

Luego de la corrida de Peñaflor, el equipo realizará su junta de fin de año, instancia que marcará el cierre del ciclo 2025 y el inicio de la planificación 2026.

Pronto se informará el formato final del evento.

CORRIDA DE PEÑAFLOR — 27 DE DICIEMBRE

Evento local donde GEP participará como equipo completo para cerrar el año competitivo.

Ideal para quienes buscan una última carrera de temporada antes del periodo básico.

