



SALETA CASTRO

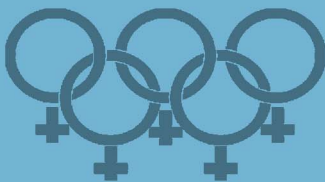
Triatleta

Campiona de España de triatlón en media e longa distancia

Gañadora do Ironman de Maastricht 2017

Sexta clasificada no campionato do mundo de Ironman en Hawai 2016

8



**COÑECENDO
AS NOSAS
DEPORTISTAS**



TRIATLON

Saleta Castro

Pontevedra 3 de novembro de 1987.

Campiona de España de triatlón en media e longa distancia.

Gañadora do Ironman de Maastricht 2017.

Fórmase no Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra

19 Ironmans rematados.

Forma parte do equipo profesional belga do ITZU Tri-Team.

Sexta clasificada no campionato do mundo de Hawai 2016.

Saleta Castro nace en Pontevedra e con só nove anos comeza a practicar natación, atletismo e salvamento. Este achegamento ao deporte fai que con catorce anos participe no seu primeiro triatlón e ingrese no Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra.



O **triatlón** é un deporte que combina natación, ciclismo e carreira.

Saleta comeza a súa andaina profesional participando na categoría de triatlón sprint, para máis tarde pasar á categoría olímpica e finalmente competir nas probas de longa distancia e ironman.

A proba do ironman consta de 3800 metros de natación, 180 quilómetros en bicicleta e 42 quilómetros correndo. Nesta distancia participou no campionato do mundo de Hawai, no que finalizou en sexta posición.

DEPORTE FEMININO

A continuación achegamos cinco cuestións para saber máis do deporte feminino.

1. Sabías que a Federación Galega de triatlón participa no proxecto Amazonas, para a promoción e desenvolvemento do deporte feminino, mediante a realización de diversas actividades que buscan a posta en valor das nosas deportistas?
2. Sabías que Jaime Sloan, no ironman de Arizona, logo de facer a proba de natación e de correr en bici 180 quilómetros, no medio da proba de carreira sacou leite dos seus peitos para a súa nena lactante?
Ou que Sophie Power durante o ultratrail do Mont Blanc paraba cada tres horas a dar o peito... nunha carreira de 16 horas!
3. Sabías que Galicia é unha potencia a nivel mundial de deportistas triatletas? Atopa información sobre Aída Valiño, Susana Rodríguez ou as irmás Camila e Melina Alonso.
4. En Galicia temos precursoras da actividade deportiva que non tiveron o recoñecemento que merecen.
Atopa información sobre a viguesa María Antonia Sanjurjo Aranaz e súa relación co deporte do hóckey.
5. Coñeces a Irene González Basanta?
Foi porteira de fútbol na década de 1920. Xogaba nun equipo masculino da Coruña no que era toda unha celebridade pola súa calidade.

DISTANCIAS

O triatlón é un deporte que combina a natación, o ciclismo e a carreira.

En Galicia somos unha potencia mundial neste deporte.

Sabías que dentro do triatlón hai distintas disciplinas dependendo da distancia?

A continuación achegamos algunhas das diferentes competicións do triatlón:

Sprint: 750 metros de natación + 20 quilómetros en bici + 5 quilómetros de carreira

Olímpico: 1500 metros de natación + 40 quilómetros en bici + 10 quilómetros de carreira

Media distancia: Entre 1000 e 3000 metros de natación
+ entre 40 e 80 quilómetros en bici + 20 quilómetros de carreira.

Longa distancia: Entre 1000 e 4000 metros de natación
+ entre 100 e 200 quilómetros en bici + entre 10 e 42 quilómetros de carreira

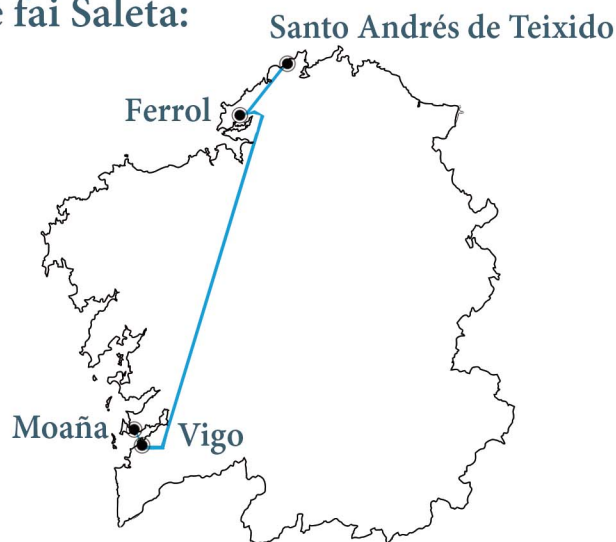
Ironman: 3,8 quilómetros de natación + 180 quilómetros en bici
+ 42,195 quilómetros correndo

Saleta Castro é especialista en probas de longa distancia e fixo varios ironman.

Neste mapa de Galicia amosamos o que sería máis ou menos

un ironman dos que fai Saleta:

- 📍 Comeza en Moaña e cruza nadando a ría de Vigo.
- 📍 Logo vai en bicicleta de Vigo ata Ferrol.
- 📍 En Ferrol vai correndo ata Santo Andrés de Teixido.



*Neste exercicio as distancias son aproximadas. Nas probas que realiza Saleta Castro son exactas.

CUESTIONARIO

Unha deportista que admiras?

Teresa Portela.

Que fas logo de adestrar?

Descansar, estar na casa e comer.

Un consello?

Que escollan e practiquen o deporte que elixan e non pola decisión dos seus pais, sabendo que o máis importante é superarse a si mesma e lograr seus obxectivos.

Cal é o primeiro recordo do teu deporte?

Cando era nena e vin o ironman de Hawai na televisión.

Un soño profesional?

Volver competir a Hawai e gañar outra vez un ironman.



CUESTIONARIO

Como ves o papel da muller no deporte?

Noto que cada vez somos máis e cada vez temos máis influencia e patrocinadores, pero aínda queda un longo percorrido por diante para chegar o mesmo recoñecemento que os homes deportistas.

Cal é o mellor recordo da túa carreira deportiva?

A clasificación para o campionato de Hawai 2016.

Tiveches algún tipo de atranco por ser muller no mundo do deporte?

Pois a verdade é que hai igualdade no meu deporte e non atopei situación de desigualdade, aínda que si que é certo que nalgunha empresa os homes consideran que os nosos éxitos teñen menos mérito...

Como ves o tratamento polos medios de comunicación do deporte feminino?

Pois queda moito por traballar nesta materia. Por exemplo: cando hai unha competición sempre anuncian o mérito masculino antes ca o feminino, e semella que os resultados femininos son menos importantes que os masculinos.

Como consideras que é a situación do triatlón en Galicia?

Pois a situación é moi boa. A Xunta e a Federación apoian cada vez máis, e o triatlón galego é punteiro a nivel internacional e nacional.



COLOREA

Colorea esta deportista.

Sabías que no ano 2019 Pontevedra
celebrou un campionato
do mundo do triatlón?

