

DA
MARIA PUJOL



ÍNDICE

MARÍA PUJOL

2-3	¿QUÉ ES EL TRIATLÓN?
4-5	BIO MARÍA PUJOL
6-7	TOP 100 MUJERES 2014
8-9	MAYO 2014
10-11	DUATLÓN
12-13	TITAN DESERT 2013/2014
14-15	12 HORAS, 40 GRADOS, UN RETO
16-17	OLÍMPICO
18	TRIATLÓN SPRINT
19	TRIATLÓN CROS
20-21	ACUATLÓN
22-23	TRIATLÓN INTERNACIONAL
24-25	DESAFÍO DOÑANA 2010 / VIGO 2011
26-27	#NOSOTRASSÍ
28-29	COMPROMISO
30-31	MARCA
32-33	THE COLOR RUN BY DESIGUAL
34-35	NOCTURNA

QUÉ ES EL TRIATLÓN?

“Uno de los deportes más **duros**
que existen”

M El triatlón es un deporte individual y de resistencia que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican deben mantener unas exigentes condiciones tanto físicas como psicológicas. En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente al triatlón, y el número de adeptos a este deporte crece constantemente, sobre todo desde que se convirtiera en deporte olímpico en Sidney 2000.

Existen diferentes modalidades de triatlón.

DISTANCIA OLÍMPICA: natación (1,5 Km) + ciclismo (40 Km) + carrera a pie (10 Km).

LARGA DISTANCIA: natación (4 Km) + ciclismo (120 Km) + carrera a pie (30 Km)

SPRINT: natación (750 m) + ciclismo (20 Km) + carrera a pie (5 Km). Esta modalidad puede disputarse tanto en carretera como en montaña (Triatlón Cros).



“Pasión por el triatlón”

María Pujol es una triatleta profesional nacida en Sevilla. Se inicia como deportista a muy temprana edad en su ciudad natal. Con tan sólo 10 años ya había acumulado múltiples éxitos en competiciones de atletismo infantil a nivel andaluz y nacional.

En el año 2003, se inicia en el Triatlón y en tan sólo un año ya es 3ª en el Campeonato de España de Duatlón en la categoría Sub-23. Desde este momento, María comienza a conquistar una victoria tras otra. En la temporada 2005 es Campeona de Andalucía y se convierte en Campeona de España Triatlón Sub-23. Participa, además, en el Campeonato de Europa Sub-23 y en la Copa del Mundo Absoluta, obteniendo muy buenos resultados.

En 2006, María se traslada a Madrid para entrenarse en el centro de alto rendimiento Joaquín Blume. A pesar de sufrir una lesión, gana el Campeonato de España de Acuatlón Élite y se consolida en la élite española. En 2007, la triatleta decide coger experiencia a través de pruebas ITU realizadas en Sudamérica y Turquía. Consigue entrar entre las 30 primeras en dos Copas del Mundo y se clasifica para el Mundial Élite de Triatlón, siendo también la ganadora del ranking nacional de Triatlón. En la siguiente temporada, prosigue su desarrollo a nivel internacional y, en 2009, ya posee la mejor posición como triatleta española en el ranking europeo y la segunda en el ranking mundial.

María comienza 2010 con un gran objetivo: conseguir una plaza olímpica para Londres 2012. Este sueño la lleva a competir por todo el mundo. En la temporada 2011, María se sube al pódium de todo Campeonato de España en el que participa: 3ra en el Campeonato de Duatlón Cros, 3ra en el Campeonato de España de Acuatlón, Campeona de España de Triatlón Sprint, Campeona de España de Triatlón Cros y Subcampeona Élite de Triatlón. María lucha por el sueño Olímpico sin conseguirlo.

En 2012, la triatleta se tropieza con muchas lesiones durante la temporada que le impiden rendir al máximo. Aun así, es Campeona de Andalucía de Triatlón, consigue el reto de hacer un Triatlón Sprint y un ½ Ironman con menos de 12 horas de descanso entre ambos y quedando ganadora en los dos. Además, es Subcampeona de España de Acuatlón y gana Maratón BTT de Cazalla de la Sierra.

Durante 2013, María, como gran luchadora que es, consigue recuperarse de la mayor lesión que ha vivido en su etapa deportiva, tendinitis crónica en el tendón de Aquiles. Consigue ser 3ra en La Titan Desert, una de las pruebas más duras del planeta en mountain bike, en categoría Duo Mixto junto con su compañero Martín Giachetta perteneciendo al equipo Compex, a pesar de una fractura en la cabeza del radio en su codo izquierdo, solo cinco semanas antes de la competición.

María Pujol sigue conquistando una
victoria tras otra

En 2014, la deportista vence en todas las pruebas de duatlón y triatlón en las que participa. Mayo es su mes, tras superar La Titan Desert con matrícula de honor, 2da en la categoría Duo Mixto, arrasa en tres disciplinas diferentes de Triatlón: Sprint, Olímpico y ½ Ironman, demostrando su potencial físico y que está en mejor forma que nunca.

Actualmente, María es una deportista completa y versátil que participa en competiciones de diferentes modalidades y deportes obteniendo siempre muy buenos resultados. Su objetivo a corto plazo es afianzarse en la Media Distancia en triatlón.

A su faceta deportiva hay que añadir la solidaria, María ha sido nombrada embajadora de la Fundación Vicente Ferrer, ha colaborado con la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer y, pretende seguir participando activamente en causas comprometidas y solidarias aportando su granito de arena a la sociedad.





TOP 100

MUJERES 2014

Líderes en España 2014

La triatleta ha destacado en la sección 'cultura, deporte y ocio', compartiendo reconocimiento con otras profesionales destacadas como Amaya Valdemoro, Mireia Belmonte, Blanco Portillo o Elena Arzak.

A este ranking Top 100 Mujeres se han presentado casi 500 perfiles profesionales de mujeres, los cuales han sido seleccionados por criterios de trayectoria, logros, valores personales y profesionales y aportes a la sociedad.



MAI IO 2014 VIVIT

Campeona **II Triatlón sprint** Isla Canela

Campeona **XVIII Triatlón** de Sevilla

Campeona Cicloturista **Vuelta a la Ribera Antonio Piedra**

Campeona **I Half Triatlón** de Sevilla 2014

En 2014, María ha cosechado éxito tras éxito.

Mayo fue su mes, tras superar La Titan Desert con matrícula de honor, María arrasa en su tierra en tres disciplinas diferentes de Triatlón: Sprint, Olímpico y ½ Ironman, demostrando su potencial físico y que está en mejor forma que nunca.



DUATLÓN

PUNTA UMBRÍA

“Campeona de Andalucía de Duatlón, **Punta Umbría 2014**”



2014

SEVILLA

“Campeona IV Duatlón de **Sevilla 2014**”



680 km **por el desierto**



TITAN

DESERT 2013/2014/2015

La Titan Desert es una carrera de grandes rasgos, una prueba en la que el deportista se enfrenta al calor, al desierto y a la distancia en las peores condiciones imaginables.

En 2013, María Pujol y su compañero Martín Giaccheta consiguieron 3er puesto en Dúo Mixto perteneciendo al equipo Compex. En 2014, María vuelve a participar en la competición mejorando su resultado ya que obtiene un merecido 2do puesto en la categoría Dúo Mixto junto con su compañero Pep Sánchez, ambos representaban al equipo Cinesa.

En 2015, la triatleta participa en su tercera edición consecutiva en categoría individual pero esta vez comprometida con la labor solidaria en team Summae Dreams.

*María Pujol, junto a Santi Millán
y su compañero Martín Giaccheta*

TRIATLÓN

40°C 1 RETO

IRONMAN

María Pujol sorprendió en su último reto personal, convirtiéndose en la ganadora del Triatlón Sprint Califas de Hierro y de la prueba de Medio Ironman Calima Desafío Posadas, en los días 23 y 24 de junio de 2012. En menos de 12 horas, entre ambas pruebas, la deportista sevillana consiguió esta gran azaña deportiva. María supo luchar contra los más de 40° C, que llegaron a marcar las temperaturas máximas del fin de semana. El reto fue planteado, según sus palabras, como “Una superación mental y física”.

23/06/12

Campeona Triatlón Sprint Califas de Hierro

MENOS DE 12 HORAS ENTRE AMBAS PRUEBAS

24/06/12

Campeona 1/2 Ironman Calima Desafío Posadas





OLIMPÍCO

TRIATLÓN

MÁLAGA 16/06/12

SEVILLA 19/05/12

“Campeona de Andalucía de Triatlón Olímpico”

“Campeona Triatlón Olímpico Sevilla 2012”



SPRINT TRIATLÓN

Campeona de España de triatlón sprint, **A Coruña 2011**

CROS TRIATLÓN

Doble Campeona de España de triatlón cros,
Caspe 2011 / Castro Urdiales 2015

Campeona de Andalucía de triatlón cros, **Iznajar 2015**



ACUATLÓN

ALMERÍA 2012 GIJÓN 2009 Y VALLADOLID 2006



2012

Subcampeona de España de
acuatlón élite

2009 Y 2006

Doble campeona de España de
acuatlón élite

INTERACCIÓN AL NIVEL

TRIATLÓN

La trayectoria internacional de María Pujol es una continua superación. La triatleta ha acumulado títulos en pruebas de todo el mundo, siempre en las primeras posiciones: 3ª en la Copa de Europa 2007 en Turquía, 3ª en la Copa de América 2009 en Ferrol, 13ª en la Copa del Mundo de Triatlón 2009 en Hungría, 14ª en el Campeonato de Europa Élite de Triatlón 2009 en Holanda y 26ª en la Final World Championship Series 2009 de Australia.

Subcampeona del Mundo, **Turquía 2008**

Bronce en la Copa Panamericana, **Perú 2009**





2010

DESAFÍO DOÑANA

200 Km de reto

María Pujol terminó la pasada temporada con una apuesta: conseguir una de las primeras posiciones en el Desafío Doñana, una de las pruebas más duras y singulares del triatlón de larga distancia. A pesar de no ser su especialidad y no haber tenido tiempo para su preparación, el buen estado físico y mental de la triatleta la llevó a conseguir la 3ª posición en esta carrera de 200km.

La prueba más dura del triatlón de
larga distancia



2011

VIGO

Subcampeona de España de
Triatlón Élite

ASOCIACIÓN

#nosotrasSí

“#nosotrasSí nace para
fomentar la actividad física
y la salud entre mujeres”

Es un movimiento femenino creado por María Pujol con el objetivo de apoyar, ayudar y motivar a mujeres de todas las edades a plantearse y conseguir nuevos retos basados en el deporte con independencia de su forma física. Actualmente se ha convertido en Asociación.

Desde sus inicios, unas 300 mujeres se han unido a #nosotrasSí. Todos los lunes se concentran en el Parque de María Luisa para realizar entrenamientos colectivos, participan en actividades y competiciones y trabajan en equipo aportando sus experiencias, optimismo, ideas, ganas de competir y energía al proyecto.

Destaca la participación de #nosotrasSí en La Carrera de la Mujer de Sevilla, obteniendo las participantes muy buenas posiciones en todas las ediciones y ganando premio al grupo más numeroso y con mejores marcas.

María Pujol:
“Esperamos que cada día más mujeres vengan a entrenar y participen en carreras populares con #nosotrasSí, así este movimiento femenino seguirá creciendo. ¡El techo lo pondrán ellas!

Son nuestros fines:

INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA en el día a día de la mujer.

HACER DEL DEPORTE un estilo de vida.

FOMENTAR hábitos de vida saludables.

ESTABLECER NUEVOS RETOS de superación personal.





COMANDO

ALISO

SOLIDARIA Y COMPROMETIDA

Embajadora de la Fundación Vicente Ferrer

En 2014, María es nombrada embajadora de la Fundación Vicente Ferrer, una causa que la emociona y le permite desarrollar su faceta más solidaria. La deportista se estrenó como embajadora en la 261 Women Marathon de Mallorca y desde entonces no ha parado de colaborar.

El 13 de noviembre, realiza el Cruce del Estrecho de Gibraltar a nado contribuyendo a la construcción de una escuela en el pueblo de Mamillacheruvu, situado en el área de Gooty, en la región de URAVAKONDA, para niños y niñas.

Esto es todo un reto para María, ya que es la primera vez que cuatro mujeres cruzan el Estrecho.

María Pujol: ¡Hemos hecho historia! Primera vez para cuatro mujeres"

Colaboración con la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer

María, también colabora con la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer. A través de movimiento #nosotrasSí participa en la campaña "Súmate al Rosa" con la puesta en venta de unos cordones solidarios. Además, fomenta el ejercicio, el deporte y la vida saludable como medios para prevenir ciertos tumores.



MARCA

MARÍA PUJOL

“Una gran oportunidad **comercial**”

María Pujol es un icono, una deportista joven y versátil con valores positivos extrapolables a marcas y productos comerciales.

¿Qué es María Pujol para su marca?

DEPORTE: esfuerzo y resistencia física, espíritu de superación, fuerza y potencia, éxito.

SALUD: nutrición equilibrada, bienestar físico, cuerpo joven y sano.

MUJER: mujer moderna, competitiva y luchadora, igualdad de género y oportunidades.

BELLEZA: : icono de belleza, cuerpo trabajado y sensual.

MODA: : alegría y diversión que caracteriza su forma de ser y de vestir.



DESIGUAL

THE COLOR RUN BY DESIGUAL

“The Color Run by Desigual” 2014 / 2015

Marcas de la talla de Desigual ya confían en María Pujol. La deportista ha sido la imagen de “The Color Run by Desigual”, una carrera divertida y llena de color que se celebró el 2 de noviembre de 2014 en Sevilla.

Una carrera en la que María compartió experiencia con los actores Alfonso Sánchez y Alberto López y, en la que mostró su faceta más alocada y divertida.

María Pujol:
“Para mí va ser una oportunidad de disfrutar del running en su faceta lúdica, porque el deporte también es diversión”

En 2015, María vuelve a participar en la colorida carrera como madrina del evento, participando y contribuyendo al buen rollo de las misma, junto con el campeón del mundo de Ultramán Juan Bautista Castilla ‘Chamba’ y el cantante Hugo Salazar.



NOCTURNA

GUADALQUIVIR 2014

“Carrera Nocturna del Guadalquivir”

María Pujol ha sido imagen de la **Carrera Nocturna del Guadalquivir**.

Una carrera popular que se viene celebrando en Sevilla desde hace 16 años y en la que el número de participantes no ha parado de crecer desde su primera edición.

Una carrera con un carácter participativo, festivo y turístico en la que no hay clasificaciones ni sistema de cronometraje, lo importante es participar.

En esta edición, la Carrera ha conseguido llegar a 25000 participantes consiguiendo el récord de la prueba.

¡No nos mires, únete!



www.mariapujol.com

