

LA REVISTA

IRON KIDS

VERACRUZ



AVENTURA PIRATA



En busca del amuleto de la aventura

CRISANTO

IRON TIPS

Crisanto Grajales
Todo lo que querías saber

ERICK

BEGOÑA

CAMILO

Escribe tu nombre aquí:



FELICIDADES A LOS GANADORES



IRONKIDS 2017 TEQUES

EXPEDICIÓN EXTREMA



1er lugar
12-13 varonil
SERGIO GAEL



2do lugar
12-13 varonil
RODRIGO



3er lugar
12-13 varonil
CARLOS DANIEL



1er lugar
12-13 femenil
KAMILLA MICHELLE



2do lugar
12-13 femenil
ANA CAMILA



3er lugar
12-13 femenil
FÁTIMA FERNANDA

CARTA EDITORIAL

Hola amigos, bienvenidos a **IRONKIDS VERACRUZ**, uno de los triatlones más grandes y familiares de México; el mismo lugar donde nació **CRISANTO GRAJALES**, el campeón mexicano a quien está dedicada esta revista. Estás a punto de emprender una gran aventura, así que no te olvides de respirar y echarle muchas ganas. Recuerda que puedes lograr todo lo que quieras siempre y cuando **LO DESEES DE CORAZÓN**.

Queremos AGRADECER DE FORMA MUY ESPECIAL A CRISANTO GRAJALES Y SU ENTRENADOR EUGENIO CHIMAL, POR SU ENTUSIASMO AL PARTICIPAR EN IRONKIDS.

¡¡¡GRACIAS CRISANTO, ERES UN VERDADERO IRONKID!!!



IRONPUNTOS

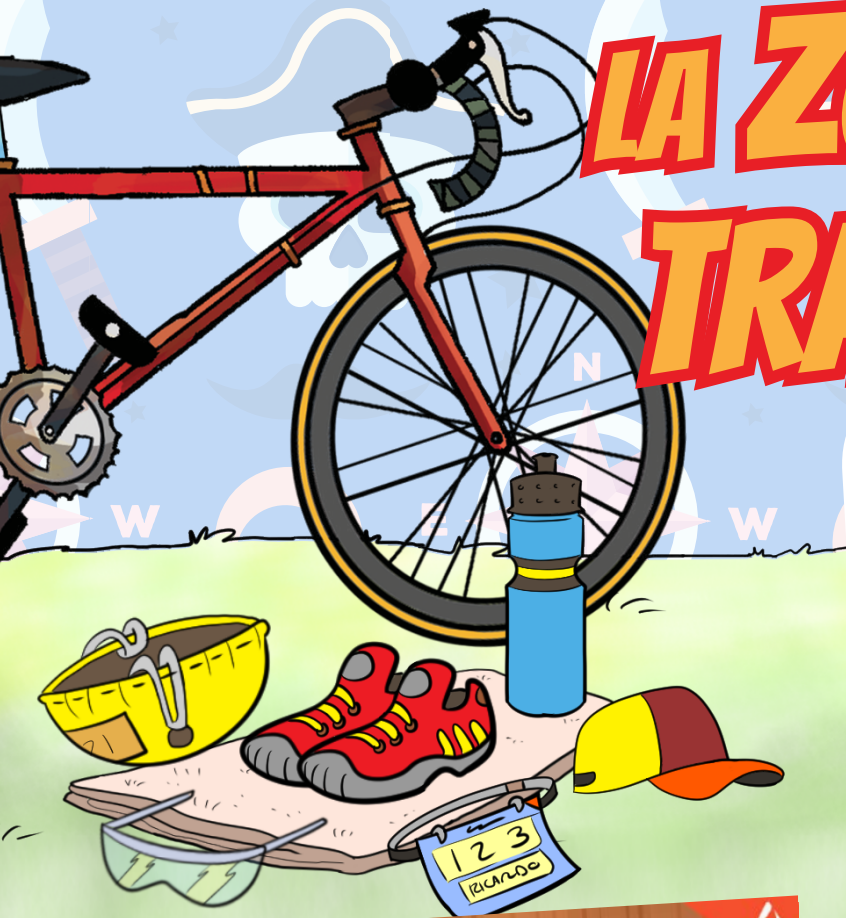


Cada revista tiene pasatiempos y lecturas para resolver, enseña tus ejercicios resueltos en el módulo correspondiente para ganar tus Ironpuntos y canjearlos por un premio.

WWW.IRONKIDSMEXICO.COM.MX
FACEBOOK: IRONKIDS MEXICO

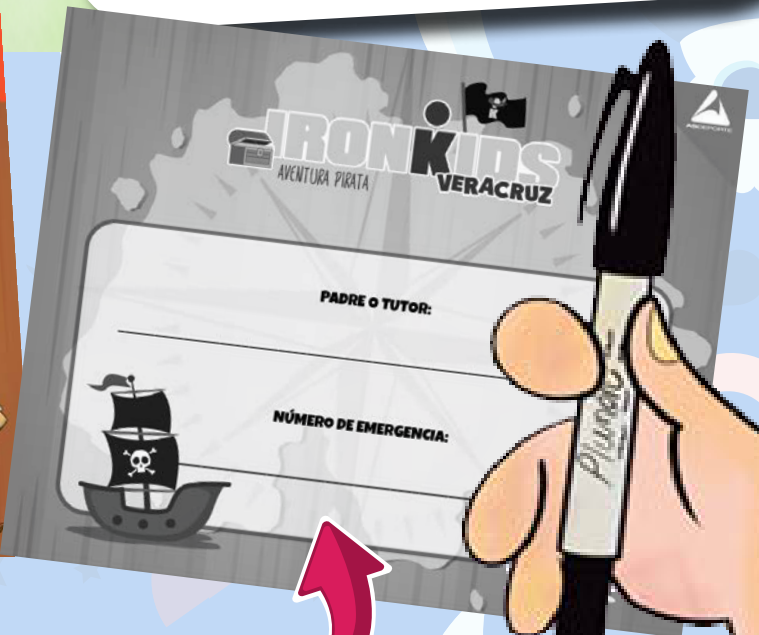


LA ZONA DE TRANSICIÓN



LA ZONA DE TRANSICIÓN es el lugar más importante de un triatleta, pues es aquí donde tienes todo tu material para una competencia exitosa.

DEBERÁS DE SER MUY ORDENADO CON TUS COSAS Y NO OLVIDAR NADA.



RECUERDA ESCRIBIR O HACER UN DIBUJO EN TU NÚMERO DE COMPETIDOR Y ANOTAR EL NOMBRE DE TUS PAPÁS Y TELÉFONO EN LA PARTE TRASERA.

IRONPUNTO 1 PRESENTA TU NÚMERO DE CORREDOR CON TU NOMBRE Y CONTACTO DE EMERGENCIA PARA GANAR TU PRIMER IRONPUNTO



ZONAS INCOMPLETAS

Marca con una **X** las zonas de transición incompletas
Y con una **✓** las completas.

Recuerda que para que una zona de transición esté
correcta, debe tener todo tu equipo.
(número, casco, tenis, gorra, ánfora, toalla, etc.)



LOS NIÑOS LE PREGUNTAN A...

CRISANTO GRAJALES

CRISANTO GRAJALES NACIÓ EN XALAPA, VERACRUZ

EL 6 DE MAYO DE 1987.
Y HA ESTADO ENTRE LOS

SIETE MEJORES TRIATLETAS DEL MUNDO.

COMENZÓ A PRACTICAR TRIATLÓN A LOS **6 AÑOS Y A LOS 14 TUVO SU PRIMER MUNDIAL, ¡WOW!**

HA PARTICIPADO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE RÍO 2016 Y LONDRES 2012. ADEMÁS DE JUEGOS CENTROAMERICANOS Y PANAMERICANOS DONDE HA GANADO LA MEDALLA DE ORO.

SU ARTISTA FAVORITO TAMBIÉN ES MEXICANO, ES EL GUITARRISTA **CARLOS SANTANA.**



AHORA ESTÁ PREPARÁNDOSE Y ENFOCÁNDOSE EN LOS **JUEGOS OLÍMPICOS DE TOKIO 2020.**



HOLA CRISANTO SOY BEGOÑA Y TENGO UNAS PREGUNTAS QUE QUISIERA HACERTE:

¿CUÁL ES LA DISCIPLINA QUE MÁS TE GUSTA, NATACIÓN, CARRERA, CICLISMO Y PORQUÉ?

¿CÓMO FUE PARA TI REPRESENTAR A TU PAÍS EN LAS OLIMPIADAS EN RIO DE JANEIRO 2016 Y LONDRES 2012?

¿EN QUÉ PIENSAS CUANDO YA NO PUEDES MÁS Y TE QUIERES RENDIR?

Y POR ÚLTIMO, ¿QUIÉN FUE TU INSPIRACIÓN PARA HACER TRIATLÓN?



Hola Begoña es un placer contestar tus preguntas.

Me encuentro en Lugo, Galicia, un lugar increíble para hacer triatlón.

Sin duda elijo la carrera, porque mis padres fueron maratonistas.

Los juegos olímpicos fueron mucha alegría y satisfacción, porque yo de niño veía en la tele a los grandes personajes y sentía algo... Sabía que algún día podría ser como ellos.

Lo que hago cuando ya no puedo más, es pensar en mi país, porque me encanta México y estoy orgulloso de ser mexicano, pienso en mis papás, en los entrenamientos y en toda la gente que nos apoya desde casa.

Los que me motivaron a hacer triatlón, fueron mis padres y mis héroes de cuando era niño. Tim Don, Iván Raña, Bevan Docherty... Y ahora seguimos trabajando para estar dentro de los mejores atletas del mundo.



HOLA CRISANTO, ME LLAMO ERICK, VIVO EN IXTAPA ZIHUATANEJO, TENGO 5 AÑOS Y ME GUSTARÍA SER CAMPEÓN COMO TÚ. MIS PREGUNTAS SON:

¿CUÁNTAS MEDALLAS TIENES?
¿CÓMO ES TU PROFESOR?
¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?
¿A CUÁNTOS PAÍSES HAS VIAJADO?

Hola Erick, cómo estás, tu amigo Crisanto Grajales te manda muchos saludos, terminando de hacer una buena serie de carrera en la pista.
Muchas gracias por tus preguntas.

Pues la verdad no se el número exacto de medallas que tengo porque son muchas, pero las tengo todas guardadas en un cuarto especial. He ganado la medalla de oro en los Juegos Centroamericanos Veracruz 2014 y en los Panamericanos Toronto 2015.

Eugenio Chimal es mi entrenador, es un persona alegre y positiva, aunque también es duro, y exigente, pero muy motivador. **DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA, ANALIZAMOS TODO PARA MEJORAR.** Inicé con él cuando yo tenía 11 años.

Mi comida favorita es una buena pasta y salmón.

Gracias al deporte he tenido la oportunidad de conocer muchos lugares, gente e idiomas, estoy seguro que en un futuro tu también podrás hacerlo. ¡Te deseo éxito!

ERICK



HOLA CRIS, SOY CAMILO, TENGO 8 AÑOS Y AL IGUAL QUE TÚ, SOY DE VERACRUZ Y ESTOY EN TU MISMO EQUIPO. QUIERO PREGUNTARTE UNAS COSAS.

¿QUÉ COMES ANTES DE UN TRIATLÓN?
¿EN QUÉ PIENSAS EN LA ZONA DE ARRANQUE?
¿CUÁNDO TE ESTÁN ALCANZANDO O LOS VAS A ALCANZAR
Y LA PIERNA NO TE RESPONDE, QUÉ PIENSAS Y QUÉ HACES?
¿CUÁNDO SEAS MAYOR A QUÉ TE VAS A DEDICAR?

Hola Camilo un gusto saludarte, tus preguntas son muy interesantes. Antes de una competencia, comemos muchos carbohidratos. Así como a los coches les ponemos gasolina, nosotros comemos arroz, pasta y pizza, es lo que llamamos “el combustible”. En la zona de arranque pienso muchas cosas, a veces en la familia, en mi país o en todos los entrenamientos duros que he pasado.

Cuando la pierna ya no me responde, entra “la parte psicológica” (que es muy importante), eso puede hacer la diferencia en tu competencia, como nosotros decimos, tenemos que aferrarnos a nuestro sueño y aguantar. Como dice mi entrenador, gana el que más aguanta.

Cuando sea mayor y haya terminado mi carrera deportiva, me gustaría transmitir lo que sé, ya sea como entrenador de un equipo o estar en una institución deportiva.

¡Mucho éxito campeón y te mando un gran saludo!

RECUERDA QUE AL IGUAL QUE CRISANTO, TU TE PUEDES CONVERTIR EN UN CAMPEÓN. SÓLO DEBES TRABAJAR MUY DURO Y NO DEJAR DE SOÑAR.

Queremos agradecer de forma muy especial a Crisanto y su entrenador Eugenio Chimal, por su participación en esta entrevista.

**CAMILO
EMBAJADOR
IRONKIDS
VERACRUZ**



ayuda a BICIRIS

BICIRIS PERDIÓ SU
EQUIPO.

¿PUEDES AYUDARLE A
COLOCAR LAS COSAS
DÓNDE VAN?

HAZ UNA LÍNEA UNIENDO
LOS OBJETOS A DONDE
CORRESPONDEN

BRAZALETE

NÚMERO DE
CORREDOR

CHIP

TATLAJE



LOS DIOS DEL TRIATLÓN

Y CRISANTO EN: BULLYTLÓN

ESTABA EL DIBUJANTE DE LOS CÓMICOS DE IRONKIDS DIBUJANDO EN SU ESTUDIO.

LA, LA, LA,
QUE BIEN ESTÁ
QUEDANDO EL CÓMIC
PARA VERACRUZ.

CUANDO DE REPENTE...

¡JAJAJA!, AHORA
YO DIRIGIRÉ ESTA
REVISTA.

¡OH
NOOOOOOOOO!

EN OTRO LUGAR, LEJOS DE AHÍ.

MUY BIEN NIÑOS,
¡LO ESTÁN HACIENDO
EXCELENTE!

DISCULPE,
¿ME PODRÍA
AYUDAR?

CLARO QUE
SÍ, CHIKUITÍN.

¡JAJAJA!
¡TE TENGO!

DÍAS DESPUÉS...

DANIEL

LIZ

Ro

EL PERSONAL DE IRONKIDS
ESTÁ BAJO MI DOMINIO. AHORA
LAS COMPETENCIAS SERÁN MÁS...
INTERESANTES, ¡JAJAJA!

LISTA DE
SECUESTROS
DANIEL ✓
LIZ ✓
Ro ✓



Y ASÍ PASÓ EL TIEMPO,
HASTA QUE LLEGÓ EL DÍA MÁS ESPERADO...
EL TRIATLÓN DE VERACRUZ.



¡OIGAN, YA
VIERON QUE FEO
ESTÁ EL CÓMIC.



¡SÍ, ESTE
EVENTO
ESTÁ MUY
RARO.



¡AHÍ ESTÁN LOS
DIOSES DEL TRIATLÓN,
¡DESTRÚYANLOS!



¿QUÉ ESTÁ
PASANDO?

¡NO SÉ, PERO
HAY QUE HUIR!

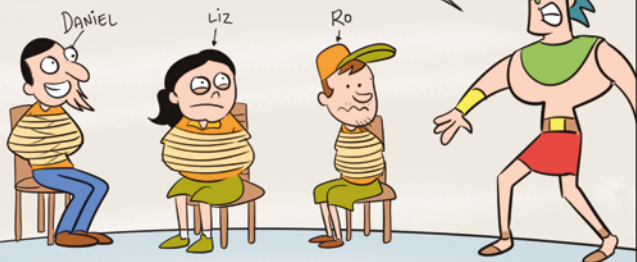
¡PATITAS,
PA' QUÉ LAS
QUIERO!



PARECE
QUE AHÍ
ESTAREMOS
SEGUROS.



¡OH NO!, EL PERSONAL DE IRONKIDS
HA SIDO SECUESTRADO POR BULLYTRÓN



¡JAJA
Y AHORA
USTEDES
TAMBIÉN!



PERO UNO DE ELLOS ESTABA
A PUNTO DE ESCAPAR...

POR FIN LO LOGRÉ,
DEBO PEDIR AYUDA
URGENTEMENTE.

¡CRISANTO!, NECESITAMOS TU
AYUDA EN EL TRIATLÓN DE VERACRUZ,
TODO SE HA SALIDO DE CONTROL.

EL ESTADO
DONDE
NACÍ ESTÁ
EN RIESGO.

¡¡¡JAROCHO
POWER!!!

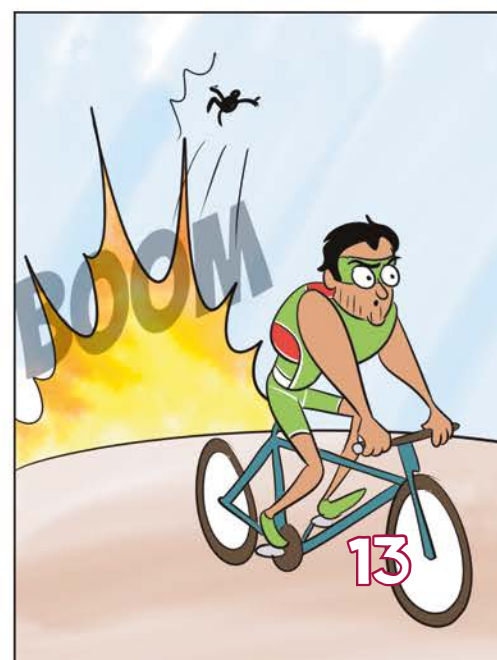
CRISANTO SE MOVIÓ
CON SU SÚPER VELOCIDAD

¡ALTO AHÍ BULLYTRÓN!,
ESTE NO ES EL OBJETIVO
DEL TRIATLÓN.

¡MIREN, ES
CRISANTO
GRAJALES!

EL CAMPEÓN.

¡CLARO QUE NO!,
SOLO ES UN MENTIROSO,
EL VERDADERO CAMPEÓN SOY YO,
¡RECUERDEN LO QUE
LES ENSEÑÉ!





Maldición.

DESPUÉS...



ESTO NO ME FALLARÁ,
LE PONDRÉ RESORTES
A MIS TENNIS PARA
CORRER MÁS RÁPIDO.



¡OUCH!

BOING
BOING

¡OUCH!



Y EL GANADOR ES
CRISANTO GRAJALES

¡¡INO!!!

LA VERDADERA FILOSOFÍA
DEL TRIATLÓN ES LA DISCIPLINA,
SER MEJOR Y AYUDAR
A TUS COMPAÑEROS.



BULLYTRÓN
LOS ENGAÑÓ
SECUESTRANDO AL
EQUIPO DE
IRONKIDS



ORDENANDO EL TIEMPO

¿RECUERDAS LO QUE SUCEDIÓ EN EL CÓMIC?
ORDENA LOS EVENTOS DEL 1 AL 4.

Muchos niños van a la nueva escuela de Bullytrón y son entrenados de forma negativa.



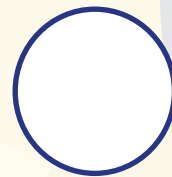
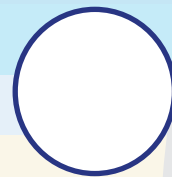
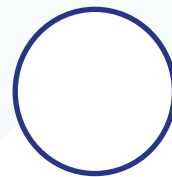
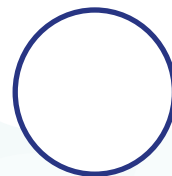
Bullytrón rapta al personal de Ironkids.



Bullytrón reta a Crisanto a una competencia.



Los niños reconocen a Crisanto como el verdadero campeón restaurando el orden en Ironkids.





AVENTURA PIRATA

DÍA DEL EVENTO :
DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE DE 2017
LUGAR:
BOCA DEL RÍO, VERACRUZ

MARCA TU CATEGORÍA

SPLASH-N-DASH



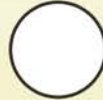
4-5 AÑOS
MORADO



6-7 AÑOS
ROJO



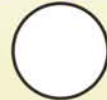
8-9 AÑOS
AZUL



10-11 AÑOS
VERDE



12-13 AÑOS
AMARILLO



NUESTRO STAFF ESTÁ CONFORMADO POR PERSONAS QUE TE AYUDARÁN DURANTE LA CARRERA.



LLEVARÁN PLAYERAS CON TU COLOR DE CATEGORÍA

SPLASH-N-DASH

REGLAMENTO
4-5 AÑOS

- UN ADULTO DEBERÁ ACOMPAÑAR AL MENOR EN TODO MOMENTO
- NO SE PUEDE SUJETAR AL NIÑO DE LA MANO
- POR SEGURIDAD QUEDA PROHIBIDO ACOMPAÑARLO CON CÁMARAS O CELULARES
- PUEDEN LLEVAR FLOTIS O SALVAVIDAS

EN EL REGISTRO
TE ENTREGARÁN TU PAQUETE
DE COMPETIDOR, QUE CONTIENE:



PLAYERA
CONMEMORATIVA

FUNDA PARA CASCO



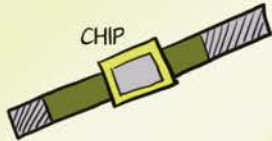
MORRAL



GORRA DE
NATACIÓN



REVISTA/GUÍA



CHIP

BRAZALETES



NÚMERO
DE BICI



NÚMERO
DE CASCO



NÚMERO DE CORREDOR

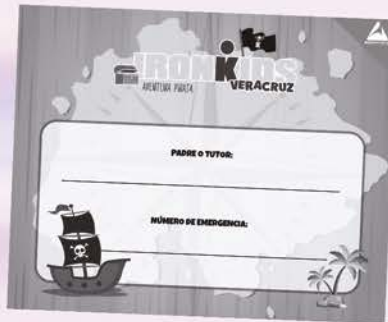
NOMBRE
PARA
RACK



COLECCIONA TUS
NÚMEROS Y REVISTAS



FRENTE ↑



ATRÁS ↑

PONLE TU
NOMBRE A TODOS
LOS MATERIALES DESPUÉS DE
QUE TE LOS ENTREGUEN



NO SE TE OLVIDEN LOS BRAZALETES,
UNO PARA TI Y OTRO PARA TU ACOMPAÑANTE,
RECUERDA QUE SIN ELLOS NO PODRÁS
SALIR NI ENTRAR DEL EVENTO.



PEGA TU NÚMERO DE BICI EN EL TUBO DEL ASIENTO.



PON LA FUNDA A TU CASCO Y PÉGALE SU NÚMERO.



COLOCA TU NÚMERO DE COMPETIDOR EN TU CINTURA O PECHO, PUEDES USAR UN PORTA CINTURÓN O BROCHES.



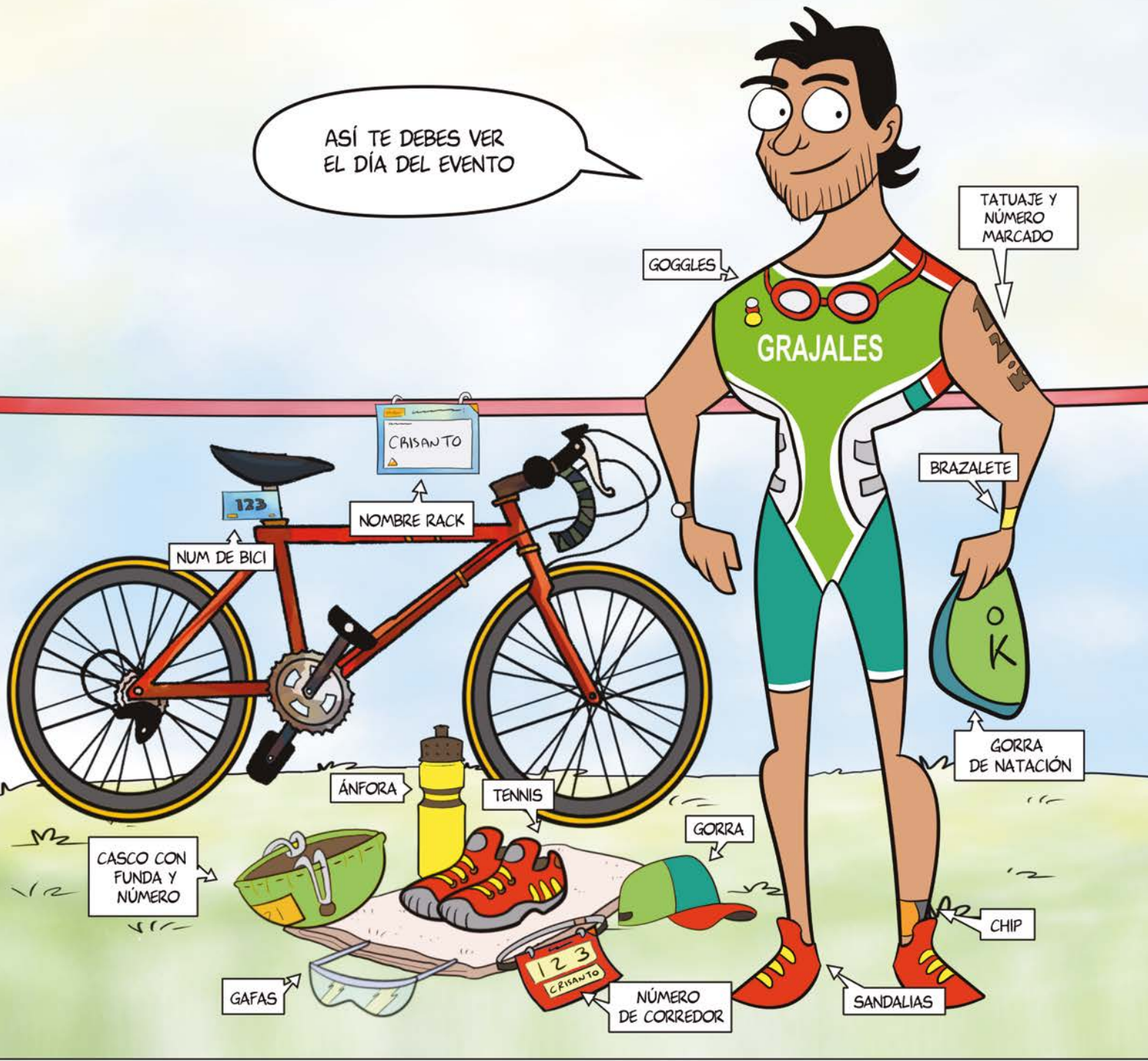
EN LA ZONA DE TRANSICIÓN, TE MARCARÁN TU NÚMERO DE COMPETIDOR Y EDAD EN LOS BRAZOS O PANTORRILLAS.



EL CHIP VA EN EL TOBILLO, RECUERDA QUE SI NO LO DEVUELVES, TE LO COBRARÁN



ASÍ TE DEBES VER EL DÍA DEL EVENTO



SI ERES DE LA CATEGORÍA 12-13 ES OBLIGATORIO REVISAR EL AVANCE DE TU BICICLETA, PUEDES PASAR AL SERVICIO MECÁNICO PARA QUE TE AYUDEN

CATEGORÍAS	METROS
12 A 13 AÑOS	6.7 m

EN LA ZONA DE TRANSICIÓN SOLO DEBERÁS DEJAR TU BICICLETA Y EQUIPO DE COMPETIDOR.





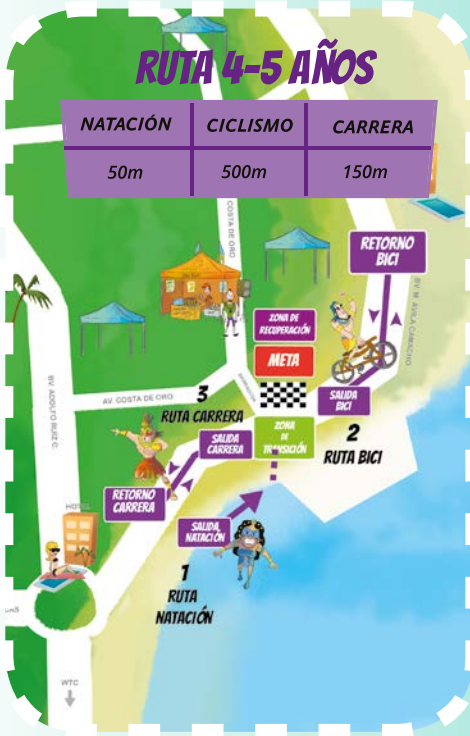
REGISTRO	JUNTA PREVIA	INGRESO GENERAL A ZONA DE TRANSICIÓN	CATEGORÍA	ARRANQUES Domingo 3 de septiembre
jueves 31 de agosto de 14:00 a 20:00h y viernes 1 de septiembre de 10:00 a 20:00h World Trade Center Veracruz (WTC)	viernes 1 de septiembre 12:00 hrs WTC registro	Domingo 3 de septiembre 6:30 a 7:10am	4-5 años varonil	8:00 hrs
			4-5 años femenil	8:01 hrs
			6-7 años varonil	8:10 hrs
			6-7 años femenil	8:11 hrs
			8-9 años varonil	8:26 hrs
8-9 años femenil	8:27 hrs			
10-11 años varonil	8:41 hrs			
10-11 años femenil	8:42 hrs			
12-13 años varonil	9:02 hrs			
12-13 años femenil	9:03 hrs			

POR SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES LOS HORARIOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.

RUTAS DE VERACRUZ

RUTA 4-5 AÑOS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
50m	500m	150m



RUTA 6-7 AÑOS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
50m	1km	500m



RUTA 8-9 AÑOS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
100m	2km	750m



RUTA 10-11 AÑOS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
150m	4km	1km



RUTA 12-13 AÑOS

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
300m	8km 2 vueltas	1.5km



EL AMULETO DE LA AVENTURA

Lo que estás viviendo es una gran aventura en la que todos son ganadores.

Un ganador empieza por decidir qué quiere y luchar por lograrlo.

Unos personajes que también vivieron grandes aventuras fueron los piratas. Sabías que el puerto de Veracruz fue testigo de varios **ASALTOS PIRATAS**, como el del famoso **PIRATA MORGAN Y JOHN HAWKINGS**.

y tú ¿qué quieres lograr en esta vida?



IRONTIPS

ALIMENTO DE CAMPEONES

Antes de iniciar el evento, come solo lo que necesites, si estás muy nervioso, respira profundamente.



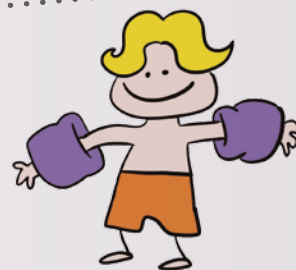
TRANQUIS TRANQUIS

Descansa bien antes del evento, recuerda dejar todo tu material preparado y si estás muuuuuy nervioso, ¡NO TE OLVIDES DE RESPIRAR!



FLOTA CON FLOTIS

Recuerda que en en todas las categorías (excepto 12-13) se permite el uso de flotis o chalecos salvavidas.



ABROCHA TU CASCO

Para no ser descalificado siempre deberás tener tu casco de bici abrochado.



CHECKLIST

- BRAZALETE TUYO
- BRAZALETE DE TU ACOMPAÑANTE
- TATUAJE
- GOGGLES
- GORRA DE NATACIÓN
- CHIP
- BICI CON SU NÚMERO
- CASCO CON FUNDA Y NÚMERO
- ÁNFORA
- CALCETINES
- NÚMERO Y/O CINTURÓN PORTANÚMERO
- TOALLA
- GORRA
- TENNIS O ZAPATILLAS PARA BICI
- SANDALIAS
- LENTES
- RESPIRAR PROFUNDO
- DIVERTIRTE MUCHO

Si tu hijo tiene necesidades especiales
¡ESTAMOS PARA AYUDARTE!
Infórmarnos para ofrecerte un brazalete

RESPONDE Y GANA

¿ESTÁS LISTO PARA LLEVARTE EL PREMIO?

SI YA RESOLVISTE TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA
REVISTA Y SI RESPONDISTE ESTAS PREGUNTAS. HAS JUNTADO TUS
5 IRONPUNTOS.

VE AL MÓDULO CORRESPONDIENTE Y CÁMBIALOS POR EL PREMIO QUE
TENEMOS PARA TI.



¿MENCIONA CUÁL ES EL DEPORTE FAVORITO DE
E CRISANTO GRAJALES?

ESCRIBE AL MENOS TRES COSAS QUE NO PUEDEN
FALTAR EN TU ZONA DE TRANSICIÓN.

¿CUÁL ES LA MÁS GRANDE AVENTURA QUE TÚ
HAS VIVIDO HASTA AHORA?

IRONPUNTO 5 PRESENTA ESTE EJERCICIO RESUELTO EN EL MÓDULO
CORRESPONDIENTE Y GANA 1 IRONPUNTO



CÓMO SALIR EN LA REVISTA

Si quieres salir en la revista mándanos un mensaje a:

FACEBOOK:
IRONKIDS MÉXICO



trigym
kids



PROGRAMA ESPAÑOL PARA ESCUELAS DE TRIATLÓN



informacion@trigymkids.com • www.trigymkids.com

Lizet Villegas: 722 572 8633

Av. San Jerónimo 424, PB 1 | Jardines del Pedregal
Álvaro Obregón | CP. 01900 | Ciudad de México





IRONKIDS

AVENTURA SUBMARINA

COZUMEL

30 SEPTIEMBRE



CATEGORÍAS

4-5

6-7

8-9

10-11

12-13