



Martín Gangas y su meteórico ascenso en el powerlifting a nivel nacional

En menos de un año, el deportista sanfernandino conocido como "El Crema", ha obtenido una serie de marcas que lo posicionan como uno de los mayores exponentes de la actividad en Chile.

Con solamente 18 años de edad, Martín Gangas está destacando de gran forma en el powerlifting, una disciplina poco conocida, donde ya ostenta marcas y desde el año pasado se ha abierto paso notoriamente en este deporte con innumerables logros en poco tiempo.

Su relación con la región de O'Higgins, es que el joven es oriundo de San Fernando, pero vive actualmente en Santiago junto a su madre y hermano, en términos académicos se encuentra cursando tercer medio en el Liceo José Victorino Lastarria, en la comuna de

Providencia.

Desde el año 2023 está practicando el powerlifting (conocido también como levantamiento de potencia) este deporte es de fuerza y consiste en la realización de tres ejercicios de levantamiento de peso: la sentadilla, el press de banca y el peso muerto. El powerlifting se divide en dos modalidades: Raw y equipado, el "Raw" permite competir con un singlet, rodilleras, muñequeras y correa, mientras que el equipado se compete con un singlet especial para sentadilla y peso muerto, muñequeras, ven-



das de rodilla y correa.

A diferencia de la halterofilia donde los movimientos son desde el suelo hacia la cabeza, en los movimientos del levantamiento de powerlifting la trayectoria es más corta, aunque ambos deportes requieren de mucha fuerza. En la halterofilia se usa mucho más la técnica y la fuerza-velocidad, en el powerlifting se usa más la fuerza máxima.

El powerlifting está reconocido por el Comité Olímpico Internacional, aunque aún están en trámites para que el deporte participe como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos, hasta ahora el levantamiento de potencia solo califica como deporte paralímpico en los Juegos Olímpicos.

El ascenso de Martín Gangas ha sido espléndido, el año pasado fue campeón del Zonal Centro Clausura, al obte-



ner el primer puesto en la categoría -59 kg subjunior y el tercer puesto general.

Esto le abrió las puertas del Campeonato Nacional 2025, realizado el 24 de mayo. Allí no solo repitió el primer lugar de su categoría, sino que fue también elegido el atleta más fuerte de todo el evento en subjunior.

"El Crema" (como le dice su círculo cercano) entrena bajo la dirección de Felipe Romero, presidente de la Federación Chilena de Powerlifting (Fechipo), quien además lo acompaña como coach personal y más allá de las medallas, Martín mantiene los pies en la tierra. Reconoce que el

powerlifting en Chile no es un deporte que garantice una carrera profesional sólida, pero su pasión por la actividad es más fuerte que las dificultades y también es consciente del desafío económico que representa esta actividad.

En menos de un año, ya ha obtenido una serie de marcas que lo posicionan como el joven más fuerte de Chile en la categoría (59 kilos subjunior). Además, posee un récord nacional absoluto: levantó 512,5 kilos totales: 157,5 en sentadilla, 120 en press de banca y 235 en peso muerto. De esa manera, se convirtió en el primer chileno de su categoría en superar la barrera de los 500 kilos.

