

Fecha: 18-02-2026

Medio: Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa

Supl.: Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa

Tipo: Noticia general

Título: De Quintero a Pucón: Sandra Palma y el camino que la llevó al Ironman 70.3

Pág.: 30

Cm2: 759,9

VPE: \$ 854.879

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida

De Quintero a Pucón: Sandra Palma y el camino que la llevó al Ironman 70.3

Un factor clave para llegar en mejores condiciones a esta competencia fue la adjudicación de los Fondos Concursables de Quintero, apoyo que permitió a la triatleta adquirir implementación profesional para practicar y mejorar sus tiempos.



Sandra Palma González es peluquera, emprendedora y deportista aficionada de alto rendimiento. Vive hace más de dos décadas en Quintero, comuna que no solo eligió para formar su hogar, sino también para construir, paso a paso, una trayectoria deportiva que la llevó a cumplir uno de sus mayores sueños: completar su primer Ironman 70.3, una de las pruebas más exigentes del triatlón mundial.

Desde pequeña, el deporte fue parte de su vida. Practicó diversas disciplinas, pero con la llegada de la vida adulta, el trabajo y la crianza de sus hijos, esa rutina quedó en pausa por varios años. Tras instalarse definitivamente en Quintero, retomó la actividad física comenzando a correr sin pensar en competir, hasta que una inesperada victoria en una corrida local marcó un punto de inflexión.

Desde entonces, su camino fue en ascenso: carreras de 10K, 21K, una maratón

Fecha: 18-02-2026
Medio: Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa
Supl.: Contraplano Reñaca-Concón-Quintero-Puchuncavi-Zapa
Tipo: Noticia general
Título: De Quintero a Pucón: Sandra Palma y el camino que la llevó al Ironman 70.3

Pág.: 31
Cm2: 766,8
VPE: \$ 862.603

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad: Sin Datos
Sin Datos
☐ No Definida

y luego su primer triatlón, pese a su escasa experiencia en nado en aguas abiertas y el respeto que siempre le ha tenido al mar. Con el tiempo, se integró a distintos clubes deportivos y fue profesionalizando su entrenamiento amateur, siempre compatible con su trabajo y su vida familiar. Actualmente entrena dos veces al día, comenzando a las 4:30 de la mañana, y complementa su preparación con apoyo kinesiológico, nutricional y psicológico en espacios disponibles en Quintero.

Este proceso de disciplina y perseverancia la llevó a enfrentar su mayor desafío deportivo: el Ironman 70.3 de Pucón, su primer triatlón de larga distancia. La prueba, que contempla 1.900 metros de natación, 90 kilómetros de ciclismo y 21 kilómetros de trote, es considerada una de las más duras del circuito, especialmente por la exigencia del recorrido en la península de Pucón. *“Terminar ya es un premio”,* dice Sandra, quien finalizó novena en su categoría.

Un factor clave para llegar en mejores condiciones a esta competencia fue la adjudicación de los Fondos Concursables de Quintero, apoyo que le permitió adquirir implementación profesional para entrenar y competir. *“El triatlón no es un deporte barato, pero cuando uno quiere cumplir un sueño, busca la forma”,* explica. *“El que la sigue, la consigue”.*

Según la atleta, la obtención de estos fondos, impulsados por GNL Quintero y Enel Generación, llegó en el momento justo. Había alcanzado varios podios, fue nombrada embajadora de una productora de triatlones nacionales y necesitaba con urgencia mejorar su equipamiento para competir en

igualdad de condiciones. *“Antes, cuando salía a ruta, me quedaba un poco atrás por la bicicleta y los cambios. Gracias al proyecto pude cambiarme a una bici más adecuada para mi talla, con horquilla de carbono, y eso marcó una diferencia enorme. Mejoré mucho en la etapa de ciclismo y llegué mejor preparada a la competencia”.*

Para Sandra, este tipo de apoyos no solo impactan a los deportistas, sino también a organizaciones locales. Destaca que, en comunas como Quintero, donde desarrollarse no siempre es fácil, estos fondos marcan una diferencia real. *“La gente aquí es trabajadora, esforzada, y cuando recibe apoyo, lo transforma en oportunidades”,* señala.

El camino deportivo de Sandra también ha sido posible gracias al respaldo de la municipalidad y al apoyo constante de la comunidad de Quintero, quienes han colaborado en el financiamiento de algunas inscripciones y equipamiento. Por esto, más allá de sus logros deportivos, Sandra se reconoce como parte activa de su comunidad. Ha impulsado grupos de natación en el mar y ha motivado a otras personas a utilizar los espacios naturales para hacer deporte. *“Cuando la gente te ve, empieza a creer que también puede hacerlo”,* afirma.

De cara al futuro, Sandra proyecta nuevos desafíos: volver a Pucón mejor preparada, competir en el Ironman 70.3 de Valdivia y seguir entrenando con la misma convicción que la ha acompañado hasta ahora. Su mensaje para otros deportistas es claro: disciplina, constancia y fe en que nunca es tarde. *“Los sueños están para cumplirse. No hay que rendirse, no hay que ser pesimista. Siempre se puede y nunca es tarde”,* concluye.