



## Llega “HALF MENORCA” y el equipo Artiem te ofrece las 7 cualidades del triatleta

---

El próximo domingo 18 de septiembre se celebra la segunda edición del conocido Triatlón “HALF MENORCA” y el equipo Artiem Fresh People cuenta con el apoyo de especialistas excepcionales como el triatleta Diego Paredes y el deportista paralímpico Dani Molina, entre otros. Por ello, Artiem, expertos en deporte y cultura sana nos enumeran las mejores cualidades que debe tener un deportista que se enfrenta a esta tipo de pruebas. Porque, más allá de lo físico, la preparación mental es clave.



Después del éxito cosechado en ocasiones anteriores, el Triatlón “Half Menorca” se dispone a dar el pistoletazo de salida a su segunda edición, que tendrá lugar en la isla el próximo domingo 18 de septiembre. Artiem Fresh People vuelve a participar con un equipo muy competente formado por clientes y miembros del staff apasionados del deporte y especialistas de fama mundial como **Daniel Rodríguez**, uno de los fundadores de Personal Running y triatleta internacional, el veterano Diego Paredes o el deportista paralímpico Dani Molina, tras los cuales se encuentran verdaderas historias de perseverancia.

**Diego Paredes** es un luchador nato. Participa en este tipo de competiciones desde hace más de 20 años, algo que combina con la pasión de ser entrenador de todas estas materias. Desde que irrumpió en el Ironman de Lanzarote en 2013 dando un verdadero recital, Paredes sigue mejorando año tras año en la distancia y estamos seguros que lo mejor aún está por llegar. Sin duda, el perfil de un deportista vocacional enamorado de la vida deportiva.

**Dani Molina**, por su parte, es una gran historia de superación. Lleva entrenándose en disciplinas como la natación, el ciclismo o el windsurf desde bien joven... Hasta que su vida dio un giro de 360 °. A los 22 años sufrió un accidente de moto que le costó muchas operaciones hasta volver a poder retomar su camino, lo que le hizo ser consciente de su fuerza de voluntad. A día de hoy vuelve a ser un apasionado de todas las disciplinas que ha trabajado desde pequeño, bajo el desafío de poder seguir cumpliendo sueños día a día.

*Un triatlón supone una dura prueba en la que se combinan diferentes especialidades como el running, la natación o el ciclismo, además de toda la presión que supone participar en una competición de este calibre. Por ello, la preparación que han de llevar los competidores es clave, ya no sólo física, sino también mental. Artiem Fresh People nos ofrece los 7 pilares básicos para afrontar esta prueba:*

1. **Constancia.** Una competición no se prepara en un día, sino que debe ser fruto de un trabajo a tiempo completo en el que se debe entrenar todo el cuerpo, para todo tipo de formatos.
2. **Capacidad de sacrificio.** No es algo sencillo, por lo que debemos estar muy concienciados de lo que vamos a hacer, el esfuerzo que va a suponer y, sobre todo, hasta dónde podemos llegar.
3. **Fuerza.** Más que la física, hablamos de la psíquica... Una buena forma de superar todos los obstáculos que puedan aparecer.
4. **Mindfulness.** Volverse loco con los resultados, tanto antes, como después de la competición, no tiene sentido. Deja las obsesiones y céntrate en la participación, siempre cuenta más la experiencia.
5. **Never give up.** No darse por vencido y ser capaz de seguir adelante es una cualidad que define a las personas que participan en este tipo de eventos. Es una prueba dura, pero todo el esfuerzo de los entrenamientos vale la pena para conseguir luchar hasta el final.
6. **Confianza.** Tú puedes. Has estado mucho tiempo entrenando y, sin duda, eres un buen candidato para llegar hasta la meta. Ten confianza en ti mismo y verás como los resultados siempre serán satisfactorios.
7. **Ilusión.** Además de todo el sacrificio, este tipo de pruebas suponen una gran ilusión. Se viven con entusiasmo desde el principio, hasta el final. Saborea cada segundo, aunque sólo sea por la experiencia.

## **Acerca de Artiem Hotels**

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Un referente nacional con un decidido enfoque hacia el bienestar y la salud para todos: huéspedes y colaboradores.

Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro

enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su MANIFIESTO.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax\*\*\*\*Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abre sus puertas en diciembre de 2015, con un marcado carácter urban-green con el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital.

Síguenos en:

