

# LUCIA BENZAISA

No he dejado de  
buscar nuevas  
formas de contar  
historias a través  
de mis imágenes

**ED**  
ESPACIO DEPORTE  
MAGAZINE

ESPAÑA | ENERO 2026 | NÚMERO 15



# BIEN VENIDA

## El deporte como respuesta

Entender el deporte solo como rendimiento físico es ignorar la mitad de la historia. En COPPEL health & sports concebimos la actividad física como un eje de salud integral y un motor de historias personales. Esta nueva edición de Espacio Deporte Magazine nace para dar voz a quienes encuentran en el esfuerzo diario una forma de equilibrio y bienestar.

Recorremos el mar con Alfredo Mella, quien nos explica cómo la vela ligera y olímpica trascienden la competición para convertirse en un método de sanación. La técnica y la táctica en el agua no son solo herramientas de navegación, sino recursos para optimizar nuestra propia capacidad de resistencia. Esa misma búsqueda de vitalidad la refleja Francisco Javier Monedero al analizar su vínculo con el running. Correr, más allá de la distancia, es un acto de afirmación frente al paso del tiempo; una manera de sentirse presente.

La narrativa visual y la comunidad también ocupan un lugar central. Lucía Benaïsa nos descubre el arte de capturar la emoción inmediata a través de la fotografía deportiva, recordándonos que detrás de cada movimiento hay una historia que merece ser congelada. Por su parte, Chabier Miguel nos traslada a la esencia de la Cicloturística Quebrantahuesos, donde el ciclismo se transforma en un tejido social gracias al voluntariado y la pasión compartida.


Finalmente, desde el vestuario del Club Hielo Jaca, Sergio Lope aporta una lección de liderazgo: el respeto no se compra con talento, se gana con integridad. En el hielo, la transparencia es absoluta.

En estas páginas, el deporte se muestra como lo que realmente es: una herramienta humana para mejorar nuestra calidad de vida. Les invitamos a explorar estos testimonios y a encontrar su propia motivación.

Tono Coppel







<b>La vela, navegar para sanar</b>	<b>04</b>
<b>Chabier Miguel</b>	<b>10</b>
<b>El arte de congelar el movimiento</b>	<b>22</b>
<b>Francisco Javier Monedero</b>	<b>40</b>
<b>Claves para ganarse el respeto de tus compañeros y rivales</b>	<b>44</b>

Directores: Tono Fernández-Coppel y Sergio Lope

Diseño y Maquetación: [DigaTreintayTres](#)


Contacto: [contacto@espaciodeporte.online](mailto:contacto@espaciodeporte.online)

Redacción y Publicidad: [redaccion@espaciodeporte.online](mailto:redaccion@espaciodeporte.online)

Edita: [COPPEL health & sports](#)

Depósito Legal: HU 166-2020





SAILING ENERGY

# LA VELA

**NAVEGAR PARA SANAR**



La vela es un deporte que requiere una buena condición física, si nos referimos a vela olímpica o vela ligera en general (barcos pequeños de 1 o 2 personas), esta condición debe complementarse con equilibrio y sobre todo con técnica y táctica, lo que te permitirá optimizar tus recursos y minimizar tus carencias.



En la vela olímpica “la película” cambia, la preparación física debe ser minuciosa y extrema, no harás ni pensarás en otra cosa durante cuatro años, así que tienes que centrarte en ello, si no perderás el tiempo. La vela ligera general, puede ser más permisiva ya que es para todos los públicos, edades y condiciones, desde niños a mayores, sobre todo con un fin, la diversión.

Si nos referimos a vela de crucero amateur (barcos más grandes) el enfoque es muy diferente, ya que siempre habrá un puesto a bordo independientemente de tu condición física o conocimiento, eso sí, se sincero, ya que si eliges una posición para la que no estás preparado, la experiencia te pondrá muy rápido en tu lugar.

Navegando, el cuerpo está siempre en movimiento, izas las velas, ajustas los cabos, equilibras el barco y te equilibras a ti mismo,







sin darte cuenta, estás ejercitando tus músculos, activando tu circulación y mejorando tu resistencia física, y no te dejes engañar: aunque pueda parecer una actividad tranquila desde la orilla, la navegación a vela es físicamente exigente ya que el control constante de la embarcación, especialmente en condiciones de viento fuerte, requiere esfuerzo y proporciona un excelente entrenamiento cardiovascular.

Está demostrado que el contacto con la naturaleza tiene un impacto positivo en la salud mental, y el mar potencia aún más este efecto. El sonido del mar, el olor a sal y el sol ayudan a regular el sistema nervioso y a reducir los niveles de cortisol.

La vela es también una actividad que fomenta la confianza en uno mismo y el espíritu de equipo. Tomar decisiones rápidas, afrontar imprevistos y colaborar con los demás a bordo desarrolla habilidades emocionales esenciales para el bienestar psicológico.

AlfredoMella



## Tús Sonrisas Coppel

En Coppel Dental disponemos de la última tecnología para poder ofrecer tratamientos personalizados y de calidad a nuestros pacientes

En nuestra clínica, ofrecemos un amplio catalogo de tratamientos para que tengas la sonrisa perfecta. Nuestros especialistas experimentados prestan gran atención a la salud y las necesidades del paciente



(+34) 913 100 723



info@coppeldental.com



Calle Monte Esquinza nº24, Madrid



coppeldental.com

# CoppelDental

Tú salud es lo más importante para nosotros

**ANÚNCIATE AQUÍ**

SI LO ESTÁS  
LEYENDO,  
ES QUE **FUNCIONA**



contacta con nosotros  
redaccion@espaciodeporte.online





## Asesoría laboral, fiscal y contable

*Especializados en pymes y autónomos  
Con 30 años de experiencia en el sector  
Trato confidencial y personalizado*

[www.camponasesores.es](http://www.camponasesores.es)  
[cai@camponasesores.es](mailto:cai@camponasesores.es)  
914 300 012

*2 meses  
cuota GRATIS!!!*

 [campon\\_asesores](https://www.instagram.com/campon_asesores)

# COPPEL

health & sports



[coppelhealthsports.com](http://coppelhealthsports.com)



[@coppelhealthsports](https://www.instagram.com/coppelhealthsports)



[@coppelhealthsports](https://www.facebook.com/coppelhealthsports)



[info@coppelhealthsports.com](mailto:info@coppelhealthsports.com)



# CHABIER MIGUEL





1023

ALT. 2744

E | ITALIE

HOE 17801

**CICLOTURÍSTICA  
QUEBRANTAHUESOS Y  
PASIÓN POR EL CICLISMO**



La Cicloturística Quebrantahuesos es una de las pruebas de referencia del cicloturismo mundial y un evento que ha marcado a varias generaciones de aficionados al ciclismo. Detrás de su crecimiento y consolidación hay miles de historias personales, muchas de ellas ligadas al voluntariado, al conocimiento del territorio y a la pasión por el ciclismo.

Una de esas historias es la de Chabier Miguel, cicloturista habitual de la Quebrantahuesos, socio del Club Ciclista Edelweiss y autor del blog "Puertos de Huesca", un espacio de referencia para quienes buscan información detallada sobre ascensiones, recorridos e historias ciclistas en el Pirineo Aragonés.





Hablamos con Chabier para conocer mejor su trayectoria, su vínculo con la Quebrantahuesos, el origen de su blog y su visión sobre la evolución de la prueba y del cicloturismo en España.

**Para empezar, ¿cómo te presentarías a alguien que no te conoce dentro del mundo del ciclismo y del cicloturismo?**

Simplemente como un aficionado más al ciclismo, tanto a la hora de practicarlo como a la de verlo por televisión. Lo he sido desde muy pequeño gracias a la extinta clásica Zaragoza-Sabiñánigo, y nunca ha decaído en mí esta afición. Lo siento como algo que me ha acompañado a lo largo de mi vida, con muchos momentos para el recuerdo y alguno no tan bueno. No es que haya sido una forma de vida pero si me ha ayudado y me acompaña en la vida.

**¿Recuerdas cuándo y cómo fue tu primer contacto con la Cicloturística Quebrantahuesos?**

Su primera edición fue en 1991, yo por entonces tenía 15 años. Se oía hablar en Sabiñánigo de que se iba a hacer una cicloturista brutal. A partir de la segunda edición comenzó a ganar en interés y los jóvenes que salíamos en bici ya soñábamos con hacerla, aunque para ello siempre ha sido obligatorio la mayoría de edad. Mientras ibas a ver la salida y la llegada, y te ofrecías a echar una mano en meta. Años más tarde llegaría mi primera Quebrantahuesos, en el 2000.

**Has participado en la prueba en 20 ediciones. ¿Qué te motivó a repetir año tras año?**

Durante muchos años lo que más te motiva es el afán de superación. Eres joven y con tiempo para entrenar más o menos bien, en cada edición mejoras a la anterior y al final lo que buscas es saber dónde están tus límites. No es competir contra los demás sino contra ti mismo. Después pasan los años, pasan las ediciones y tu visión cambia porque ya más o menos conoces esos límites y pasas a un ciclismo en el que prima más disfrutar de la prueba desde una perspectiva más relajada. Y esto es una de las cosas buenas de la Quebrantahuesos, el permitir distintas formas de afrontar la prueba.





Además de cicloturista, has ayudado en alguna ocasión al equipo de trabajo de la organización. ¿Qué tipo de tareas realizabas y qué te aportó esa experiencia viviendo la prueba desde otro prisma?

La verdad es que al llevar tantas ediciones no he podido ayudar como lo hacen el millar de voluntarios que cada año dan forma a la Quebrantahuesos. Sí que algún año ayudé en la confección de la bolsa del participante, imagínate tener que hacer miles de bolsas, necesitas un pabellón o una nave industrial, y decenas y decenas de voluntarios de todas las edades. Eso también es hacer la Quebrantahuesos. Es impresionante y en cierto modo impacta. Si muchos participantes lo vieran también quedarían impactados del trabajo que hay detrás de la marcha. Hay muchas formas de darse cuenta de la grandeza de la prueba, sin duda esta es una de ellas.

En tu opinión, ¿cómo ha sido la evolución de la Quebrantahuesos a nivel de participación, seguridad y exigencia deportiva?

Sin duda alguna muy positiva. La exigencia deportiva sigue siendo la misma ya que el recorrido apenas ha variado, la única



diferencia fue la inclusión del paso por Hoz de Jaca porque creo que en las primeras ediciones no se pasaba. A cambio algunas carreteras han mejorado su estado y eso facilita el rodar por ellas.

En cuanto a participación y seguridad, se podría decir que la evolución ha ido de la mano. Con un crecimiento exponencial en la participación durante años, lo relativo a seguridad fue creciendo, sobre todo el número de ambulancias y personal médico, helicópteros, Protección Civil... sin olvidar al combo que forman ese día Guardia Civil y Gendarmería, supervisando el corte de carreteras para mayor seguridad de los participantes. Esto último quizás haya sido el mayor logro en cuanto a seguridad. Prácticamente la totalidad de los 200 kms están cerrados al tráfico, un lujo que pocas marchas pueden igualar, aunque bien es cierto que ello ha ido en contra del espectacular ambiente que antaño se vivía en el Portalet y Hoz. El último kilómetro del Portalet parecía el Tour de Francia. Los que lo llegaron a ver saben de qué hablo.







El Pirineo y sus puertos son protagonistas indiscutibles de la prueba. ¿Qué tienen de especial estos recorridos para el cicloturista?

Quizás para los de la zona no tanto ya que te los conoces bien pero para quien viene de lejos, sobre todo si es la primera vez, tiene que ser una pasada el descubrir este bonito recorrido en un pelotón tan grande y variado. Añádele que mitad del recorrido se hace por Francia, y es que para algunos es la primera vez que pedalean fuera de España, y eso tiene su punto de morbo.

Yo siempre he dicho que la Quebrantahuesos no es la más larga, ni la más dura, ni la más bonita, es simplemente la Quebrantahuesos. Su nombre habla por sí solo.

Eres el autor del blog Puertos de Huesca. ¿Qué te llevó a empezar a escribir y compartir contenido sobre las rutas ciclistas?

La curiosidad. Conocí las altimetrías gracias al Marca y a Miguel Indurain, cuando el rotativo madrileño comenzó a mostrar en sus páginas infografías de los grandes puertos del Tour durante los años grandes de Miguel Indurain. Me llamaron mucho la atención, más en una época en la que no había un acceso a la información como hay ahora.



Años después y con la llegada de internet, conocí la web [altimetrias.net](http://altimetrias.net), la que podríamos denominar como la biblia de las altimetrías. Ahí creció mi curiosidad tanto por las altimetrías como a su vez por todo lo que había en el Pirineo Aragonés y no se conocía. Lo veía huérfano de grandes altimetrías para toda la montaña que tenemos, por lo que decidí aprender a hacerlas y a partir de ahí comenzar con el blog para dar a conocer en profundidad la montaña altoaragonesa y sus grandes puertos, que los hay aunque en la mayoría de los casos son solo pistas. Una de ellas es el puerto de Sahún, pista que une la Val de Chistau con el Valle de Benasque y que ya está proyectado asfaltar. Esta reivindicación histórica se convertirá en el primer "dosmil" asfaltado del Alto Aragón. Mi puerto favorito y uno de los motivos por los que empecé en este mundo. Quién sabe si gracias a dar a conocer estas ascensiones en el futuro vemos algún "Sahún" más.

**¿Qué tipo de información puede encontrar un lector en tu blog y a qué perfil de ciclista va dirigido?**

Lo principal son las altimetrías. Hay una sección dedicada a las de carretera y otra a las pistas de montaña en buen estado. Cada altimetría va en una publicación con una completa información del puerto y acompañada de fotos para dar una idea general de la ascensión. Luego están las rutas, que vienen a ser propuestas de recorridos para quienes no conozcan bien la provincia y se acerquen a ella, las hay de todos los niveles. Todo ello se complementa con mapas.

También me gusta hacer otro tipo de publicaciones como son reportajes y entrevistas. Siempre hay historias bonitas o curiosas que contar, de gente desconocida para el gran público, de acontecimientos del pasado o cosas relacionadas con la alta competición de los ciclistas altoaragoneses a los que he tenido el lujo de haber entrevistado a algunos de ellos como Jaime Castrillo, Jorge Arcas y Sergio Samitier.

Es un blog sencillo, divulgativo, que ni tan siquiera está monetizado ni presenta publicidad, ya que para mí es un entretenimiento. Está enfocado al aficionado ciclista en general para que pueda conocer todo el potencial y la historia ciclista que encierra el Alto Aragón.





¿Crees que el conocimiento previo del recorrido es clave para afrontar con garantías una prueba como la Quebrantahuesos?

Sin duda alguna, y si puede conocerse "in situ" mejor que solamente a través de mapas, vídeos o comentarios de los que ya la han hecho. Entiendo que todos los de fuera no pueden venir antes para conocer el recorrido, o que prefieren no verlo para que así les impresione más el día de la prueba, al final es algo que a todos nos ha pasado con infinidad de pruebas por lo que se recomienda calcular muy bien las fuerzas de cada uno.

Desde tu experiencia, ¿qué errores habituales cometen los cicloturistas que participan por primera vez en la prueba?

El mismo que cometí yo en mi primera edición, salir a tope para intentar rodar cerca de la cabeza de la prueba. Es un ritmo altísimo para el que la mayoría no estamos preparados pero como de salida estás fresco no calculas las consecuencias. Luego lo acabas pagando en el Marie Blanque o en el Portalet. Lo que tendría que ser un día de disfrute se convierte en un auténtico infierno.



Luego está el tema de la alimentación y la hidratación. Ojo con rodar muchos kilómetros por encima de tus posibilidades y olvidarte de meterle gasolina a tu cuerpo, que luego vienen calambreres, pájaras...

### **¿Qué recomendaciones darías en cuanto a preparación física, gestión del esfuerzo y planificación del día de la marcha?**

Lo principal es que cada uno tiene que conocerse bien así mismo, pero tiene que conocerse en un escenario similar al de la Quebrantahuesos. Me refiero a saber gestionar física y mentalmente 200 kms y 3.500 metros de desnivel. Lo ideal es una preparación gradual durante los meses previos, ir de menos a más en todos los parámetros pero sin llegar a acumular excesiva fatiga ni en las piernas ni en la cabeza.

También es buena idea hacer una o dos marchas cicloturistas durante esa preparación. Al final esos días se va más rápido que cuando sales de normal y aunque a ratos vayas un poco al límite, te acaban dando un punto de forma excepcional.

### **Más allá del entrenamiento, ¿qué papel juegan factores como la nutrición, el descanso o la estrategia durante la prueba?**

La nutrición y el descanso son fundamentales hoy en día en la práctica deportiva, sobre todo en la profesional. No es nuestro caso pero siempre te van a ayudar los beneficios de una dieta sana y el poder descansar sobre todo tras esfuerzos notables. Aquí entran muchos factores en juego porque cada uno de nosotros tenemos una vida personal y laboral distinta, y eso nos condiciona mucho. Más allá de la Quebrantahuesos, se trata de tener hábitos de vida saludables que te permitan abordar objetivos que de otra manera serían casi imposibles.

En cuanto a la estrategia, lo principal es correr con cabeza, calcular bien los esfuerzos y pensar en lo que nos queda por delante. Y esto es algo que vale tanto para los que van en cabeza como para esa inmensa mayoría cuyo único objetivo es llegar a meta. Economiza las fuerzas y piensa que no tienes porque gastarlas todas, la satisfacción de hacerla y llegar bien no tiene precio.



¿Cómo ves el futuro de la Cicloturista Quebrantahuesos, tanto a nivel deportivo como turístico?

Con optimismo porque goza de una salud de hierro. Es el gran referente nacional y uno de los más relevantes a nivel internacional. Es, pese a sus detractores, la marcha que todo el mundo quiere hacer por lo menos una vez en la vida, y eso es muy importante. Hay ya familias que la han hecho tres generaciones, hay participantes de los cinco continentes, hay una creciente afluencia femenina, un millar de voluntarios en cada edición... nada hace indicar que haya un futuro incierto.

A nivel turístico es de un gran impacto, y no sólo económico en la semana de la Quebrantahuesos. Los nombres de Sabiñánigo, del Pirineo Aragonés y de Aragón trascienden todas las fronteras. En un mundo tan conectado como el actual un evento de este calibre se introduce en los dispositivos de millones de personas de todo el mundo, y ahí damos a conocer los encantos de nuestra tierra, que no son pocos. Piensa que otro evento de carácter anual lo hace o lo podría hacer en nuestras comarcas.





Para terminar, ¿qué significa hoy para ti la Quebrantahuesos después de tantos años vinculado a ella?

Pues muchas cosas, en el fondo ha sido un poco el faro que me ha guiado en mis temporadas ciclistas. No te voy a decir que siempre fuera el epicentro de las mismas pero sí un día muy especial, seguramente por ser de Sabiñánigo y del Club Ciclista Edelweiss. Mucha gente cuando les dices que eres de Sabi te nombran la Quebrantahuesos, y eso la hace aún más especial. Es un orgullo para nosotros y como tal se siente. No somos un pueblo con historia o con tradiciones así que este "invento moderno" es nuestro día grande. Ahora tras completar 20 ediciones he decidido parar, seguir saliendo en bici pero sin ese horizonte, a cambio una vasta cantidad de recuerdos permanecen en mi memoria, creo que la puedo hacer otras 20 veces más gracias a ellos.

Llegar a las 20 ediciones no es solo una cifra; es un testimonio de constancia y respeto por la montaña. Tras cerrar este ciclo en la Quebrantahuesos, nuestro protagonista sigue compartiendo su experiencia a través de Puertos de Huesca, facilitando rutas y datos técnicos a quienes buscan descubrir el Alto Aragón sobre dos ruedas. Sus consejos sobre nutrición, descanso y estrategia son una guía esencial para cualquier cicloturista que decida enfrentarse al reto de Sabiñánigo. La marcha sigue siendo el gran faro del ciclismo nacional, un evento que une fronteras y generaciones en torno a un deporte que, más allá de la competición, es una forma de entender la vida.

Desde COPPEL health & sports, agradecemos a Chabier su tiempo y sus reflexiones, que sin duda serán de utilidad tanto para quienes debutan en la Quebrantahuesos como para los cicloturistas más experimentados.

Tono Fernández-Coppel  
CEO - Director Ejecutivo de Coppel Heath & Sports





martimotos  
Capital  
nk Labs

ALMA RACING TEAM

BL-C

IPONE

ALMA RACING TEAM

martimotos

dan row



# EL ARTE DE CONGELAR EL MOVIMIENTO

Hablamos con Lucia Benaisa, fotógrafa deportiva, profesional desde hace más de diez años. Llegó a la fotografía casi por casualidad, pero lo que empezó como una curiosidad terminó convirtiéndose en una vocación y, con el tiempo, en una profesión. Se formó académicamente y muy pronto descubrió que el deporte le atrapa de una manera distinta a cualquier otra disciplina.

Vive en Pamplona y en 2021 tomó una de las decisiones más importantes de su vida profesional: se hizo autónoma en un momento complicado, lleno de incertidumbre, pero también de aprendizaje. Dar ese paso significó asumir muchos riesgos; no fue impulsivo, pero sí valiente. Ha habido momentos de duda y de cansancio, pero también de enorme satisfacción personal, nos cuenta. Convertir su pasión en su forma de vida fue el primer paso para construir la fotógrafa que es hoy.

En el deporte todo es inmediato e imprevisible. Combina movimiento, emoción y narrativa en un solo momento, y eso le permite trabajar con una rapidez creativa que otros estilos no ofrecen. Se siente cómoda en entornos de acción, donde todo sucede rápido y no hay margen para el error. Le cautiva capturar ese momento único que, además de ser visualmente impactante, transmite lo que siente el deportista y lo que ocurre a su alrededor. Esa mezcla de adrenalina, estética e impacto fue lo que le llevó a dedicarse profesionalmente a la fotografía deportiva. A partir de ese momento, no ha dejado de buscar nuevas formas de contar historias a través de sus imágenes. Cada fotografía es un reto y, al mismo tiempo, una oportunidad para emocionar y conectar con quien la ve.



**¿Recuerdas cuál fue la primera foto deportiva que hiciste y pensaste "esto es lo mío"?**

No hubo una foto concreta, fue más bien una sensación. Me di cuenta de que disfrutaba más estando en un evento deportivo que en cualquier otro tipo de sesión. Podía vivir la acción, la tensión y la adrenalina desde dentro, algo que me enganchó de una forma casi adictiva, y con el tiempo esa "droga" se convirtió en mi profesión.

Algo que sí recuerdo con claridad fue la primera vez que vi una fotografía que se

salía de lo habitual. No era la típica imagen de prensa que solo informa del resultado; tenía un enfoque artístico, capturaba la emoción real del momento y contaba una historia más profunda. Recuerdo pensar: "Esto es lo que quiero hacer". Desde entonces, supe que la fotografía deportiva no solo era un trabajo, sino algo que marcaría el resto de mi vida.

**¿Qué tiene el deporte que no tenga el paisaje o el retrato para que decidas dedicarle tu tiempo?**

El deporte no se puede controlar. Todo ocurre una sola vez y no hay segundas oportunidades. A diferencia de otras disciplinas, dependes completamente de lo que sucede delante de ti: es pura improvisación, adaptación y toma de decisiones en milésimas de segundo. Para mí, eso es muchísimo más estimulante y creativo que trabajar con escenas preparadas.



Cada evento es distinto. Incluso repitiendo el mismo circuito o la misma pista de hielo, los gestos, la luz, el ambiente y la energía nunca son iguales. El deporte te obliga a estar presente, con la mente despierta, a buscar planos que aún no se han visto y a detectar detalles que cuentan la historia completa del momento. Esa combinación de adaptación y creatividad constante es lo que hace que cada sesión sea un reto diferente.

**¿Cómo ha evolucionado tu mirada desde que empezaste hasta hoy?**

Al principio te obsesionas mucho por controlar y dominar todos los aspectos técnicos que es lo que te enseñan en la escuela y te da seguridad, pero con el tiempo vas interiorizando estos conceptos y al final dejan de ser tu prioridad a la hora de disparar. Entonces es cuando empieza lo divertido, la parte artística; la que transmite y emociona.



Hoy mi mirada está mucho más enfocada en en todo lo que hay detrás de la imagen. Me interesan los gestos, las expresiones, la tensión o alegría, incluso los detalles que duran apenas un segundo. He aprendido a anticipar lo que puede pasar y a buscar imágenes que conecten emocionalmente con quien las mira. Ahora



disparo pensando más en lo que se siente que en lo que se ve, buscando fotografías que sigan vivas incluso después de terminar el evento.

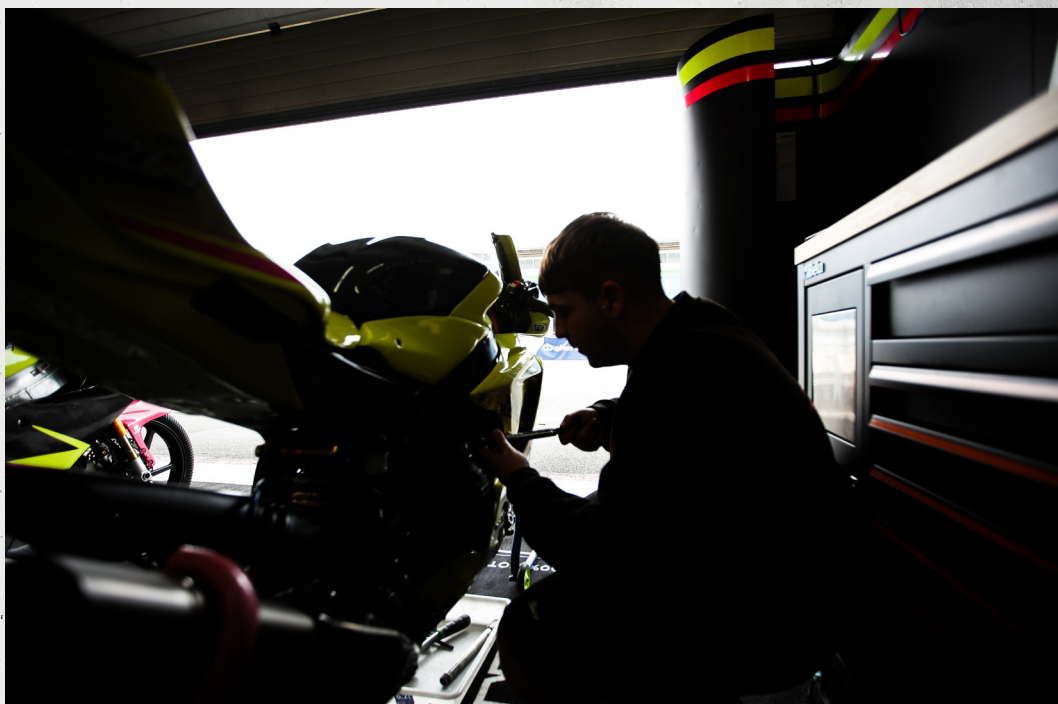
**¿Qué buscas ahora en una foto que antes pasabas por alto?**

Mi intención no es solo informar, sino crear imágenes que puedan ser reinterpretadas por quien las mira, que provoquen una emoción o un recuerdo propio. No me interesa solo que la foto "muestre" lo que pasó; quiero que evoque sensaciones, que cuente una historia incluso a quien no estaba allí.



Disparo para emocionar y provocar una reacción en el espectador, no simplemente para documentar. Busco la autenticidad, los detalles que a primera vista podrían pasar desapercibidos, y la atmósfera que lo rodea. Una buena fotografía deportiva no solo muestra lo ocurrido, sino que logra transmitir cómo se vivió,





y eso es lo que me interesa capturar ahora, aquello que no se ve detrás del movimiento. La intención es que quien la mire pueda sumergirse en ella y sentir lo que sucedió. Cada imagen que elijo publicar tiene que tener esa función, aunque sea solo un segundo, no quiero que mis fotos sean solo información: quiero que sean experiencia.

**Vemos en tu perfil de Instagram, que cubres motociclismo, hockey hielo, entre otros. ¿Por qué estos deportes en concreto?**

Nunca he sido una persona común, así que era difícil que acabara eligiendo una disciplina convencional. La fotografía deportiva ya es de por sí un terreno muy específico y, en el caso de las mujeres, todavía más minoritario. Por mi entorno he estado más en contacto con el motociclismo que con otro tipo de deportes, lo que me ha permitido desarrollar experiencia y confianza en circuitos. Para mí representa emoción, velocidad, libertad, adrenalina y valentía.



El hockey hielo fue un descubrimiento inesperado que llegó buscando nuevas oportunidades y desarrollo profesional. Gracias a la colaboración de las delegadas del CHH Huarte pude acceder a este deporte, y me fascinó desde el primer momento. El juego en equipo, la velocidad, el contacto, la estrategia y la estética visual del hielo me cautivaron por completo.

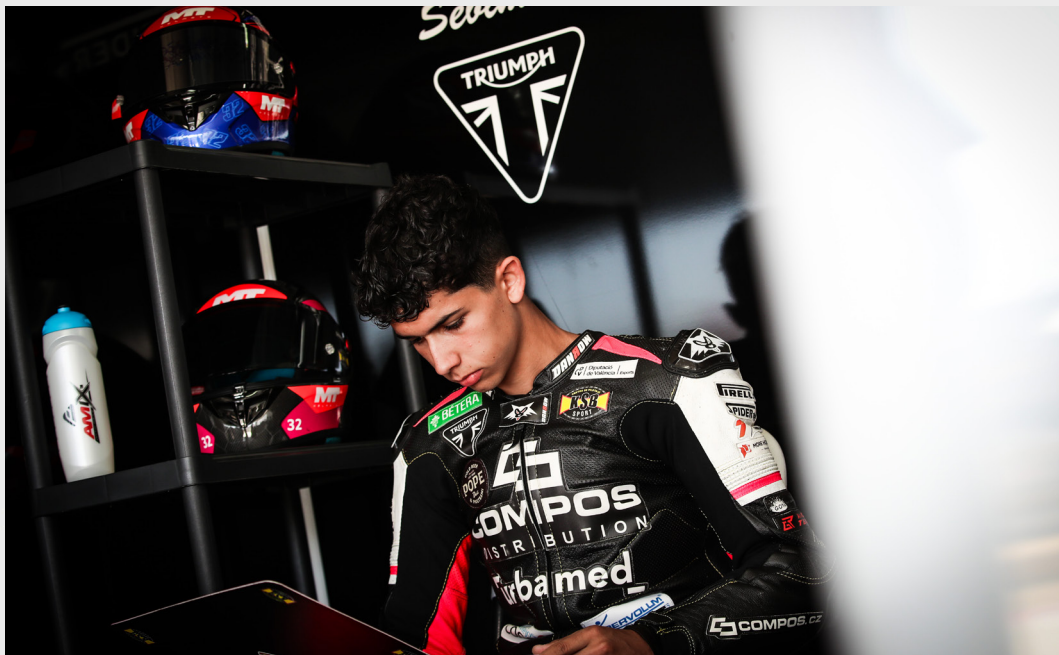
Ambos deportes me permiten experimentar con composición, narrativa y emoción de maneras muy distintas, y eso me motiva a seguir aprendiendo y evolucionando como fotógrafa.

**¿Hay algún otro deporte que te gustaría fotografiar y aún no has podido? ¿Por qué?**

Desde muy pequeña siempre he sido una fiel seguidora de los Juegos Olímpicos, y algunas disciplinas siempre me han llamado especialmente la atención, como los saltos de trampolín. La precisión, la tensión previa al salto, el vuelo y la estética combinados con el agua me parecen realmente interesantes. Me encantaría tener la oportunidad algún día de fotografiar este deporte.







Hay dos deportes que todavía tengo pendientes, no solo por la técnica que requieren, sino por el reto que suponen a nivel artístico y de composición: el waterpolo y el kayak. El waterpolo me atrae por su plasticidad y la forma en que el agua interactúa con los jugadores, mientras que el kayak añade además la belleza del entorno natural donde se practica, permitiendo unir acción y paisaje de una manera única.

El curling siempre me había provocado curiosidad, pero este año tuve la suerte de presenciar una concentración de la Federación Española en la pista de hielo de Jaca. En esa ocasión pude experimentar con algo nuevo y obtuve resultados muy interesantes que me dejaron con ganas de seguir explorando este deporte.

Creo que cada disciplina tiene una belleza distinta, y siempre me motiva descubrir nuevas formas de contar historias a través de la fotografía.





**Sin entrar en tecnicismos aburridos, ¿cuál es tu configuración o equipo de confianza para un día de acción? (Cuerpo, objetivo fetiche...).**

Mi flujo de trabajo se divide principalmente entre motociclismo y hockey hielo, y cada uno requiere un enfoque diferente.

Disparo con un cuerpo veterano pero fiable, como es la Canon 1DX Mark II. En motociclismo normalmente trabajo con un angular que utilizo en boxes, parrilla o parque cerrado, y un teleobjetivo para la acción en pista. Mi objetivo fetiche en este campo, es el Canon 400mm f/2.8, aunque por ahora debo conformarme con mi Canon 70-200mm f/2.8.

En hockey, lo más importante son los objetivos luminosos. Utilizo un angular para retratos, banquillo y ambiente, y un teleobjetivo para la acción en pista. La prioridad es capturar la rapidez del juego sin perder detalles de luz y expresión o elementos.



En ambos casos, lo que quiero es que el equipo me permita concentrarme en lo que ocurre para contar la historia, sin preocuparme por limitaciones técnicas.

**¿Cuál es tu mayor enemigo ahí fuera? ¿La falta de luz, la velocidad impredecible de los deportistas, el clima...? Cuéntanos cómo lidias con ello.**

Siempre he creído que el mayor enemigo de un artista no está "ahí fuera" sino dentro de uno mismo.

Cuando trabajas en deportes de motor, el principal reto al que te enfrentas es la gran distancia a la que transcurre la acción, por lo tanto el mayor problema acaba estando directamente relacionado con el equipo fotográfico que utilizas: Además, los agentes externos influyen en muchas ocasiones ya que desarrollamos la actividad al aire libre; por lo que las inclemencias del tiempo a veces pueden ser positivas o negativas. Aun con todo, me encantan los días de lluvia, aunque exige paciencia y buena protección para el equipo; bien gestionada, aporta un toque muy artístico a la imagen.





En hockey la historia cambia considerablemente, la mayor dificultad es la luz. Por lo general las pistas españolas tienen una iluminación muy escasa con tonalidades de color muy distintas según la zona de juego. A eso se suman los cristales, los cuales generan una gran pérdida de calidad si tienen marcas, condensación o reflejos, lo que supone un reto añadido para conseguir un buen resultado.

Al fin y al cabo, la clave es adaptarse rápido, buscar soluciones y no perder el enfoque en lo que quieres transmitir.



**Detrás de una gran foto suele haber una historia que no se ve. ¿Nos puedes contar alguna anécdota curiosa, divertida o tensa que te haya pasado buscando "la foto perfecta"?**

He vivido situaciones de todo tipo, desde muy tensas hasta surrealistas. Una de las más duras de mi carrera fue romperme cuatro costillas trabajando, lo que demuestra hasta qué punto este oficio también implica riesgo físico. Pero también recuerdo con especial cariño que mi primera foto la compró un piloto de motociclismo profesional, algo que me indico que estaba en el camino correcto.



Momentos de presión extrema, frustración, victoria o derrota, tanto en el paddock como en el banquillo, me enseñaron que una buena fotografía no nace solo del conocimiento técnico, sino de la capacidad de observar, respetar y entender lo que ocurre delante de ti, incluso cuando todo sucede muy rápido. Ahí es donde más me interesa estar como fotógrafa, porque las emociones son reales y no se pueden fingir.

Con el tiempo he entendido que muchas de esas situaciones son las que terminan definiendo tu identidad como profesional. "Aquí no siempre gana la imagen técnicamente perfecta, sino la que consigue estar en el lugar adecuado en el momento justo."

**Si tuvieras que elegir *una* sola foto de tu portfolio que defina quién eres como fotógrafa, ¿cuál sería y por qué?**

No podría elegir una única imagen concreta sería tremendamente difícil e injusto para el resto, pero sí tengo muy claro qué tipo de foto me define. Aque-







lla capaz de conseguir que una persona externa al deporte la colgara en el salón de su casa. Para mí, eso es la prueba de que la fotografía ha trascendido lo puramente deportivo y se ha convertido en una imagen con valor estético y emocional, capaz de llegar al espectador. Si consigo eso, siento que estoy haciendo bien mi trabajo.

**¿Qué consejo le darías a alguien que tiene una cámara y le gusta el deporte, pero no se atreve a ir a un evento a hacer fotos?**

A aquellas personas que quieren iniciarse en la fotografía deportiva les voy a dar tres consejos.

- No esperes a sentirte preparado. La única manera de aprender es estar allí, vivir la acción y cometer errores. Al principio puede dar miedo, pero cada intento te enseña algo nuevo. La experiencia se gana disparando, adaptándose y observando constantemente; con el tiempo, esos primeros temores desaparecen. La fotografía deportiva exige paciencia y constancia pero te coloca en lugares donde pasan cosas reales, intensas y humanas.

















- No te compares constantemente. Cada fotógrafo tiene su propio ritmo, su camino y su manera de mirar. Es mucho más útil centrar tu esfuerzo en aprender y observar a otros profesionales para construir una voz propia poco a poco.

- Respeta tu trabajo y la profesión. Valórate y valora a los demás profesionales, porque dignificar la fotografía deportiva empieza por uno mismo.

Gracias Lucía Benaisa por compartir con nosotros tu trayectoria, tu mirada única el arte de capturar el instante. Tu testimonio no solo nos descubre la esencia de la fotografía deportiva –donde la técnica, la intuición y la emoción convergen–, sino que también transmites el coraje y la determinación necesarios para convertir una pasión en una profesión.

Desde aquella primera sensación en un evento deportivo hasta la búsqueda constante de imágenes que cuenten historias y provoquen emociones, Lucía nos ha mostrado que detrás de cada disparo hay una artista que piensa, siente y anticipa. Su capacidad para adaptarse a deportes tan distintos como el motociclismo y el hockey hielo, y su interés por explorar nuevas disciplinas, reflejan una curiosidad y un compromiso que son el motor de su evolución.

Para conocer más sobre su trabajo podéis acceder a sus Redes Sociales.

Instagram - @malaber73

TikTok - @benaisaphotography

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones de Coppel Heath & Sports







# ¿POR QUÉ CORRO?







  
**MONEDERO**  
Runners

CAJON 6  
35 MEDIA MARATON  
CORDOBA 2019  
**4612**  
JOSE MANUEL MONEDERO SAN MARTIN  
Cruzcampo

  
**MONEDERO**  
Runners

CAJON 6  
35 MEDIA MARATON  
CORDOBA 2019  
**7188**  
FRANCISCO JAVIER MONEDERO SAN MARTIN  
Cruzcampo





Es algo que me llevo preguntando desde hace más de veinte años cuando cerca ya de cumplir los cincuenta, un buen día y siguiendo el ejemplo de dos de mis hermanos me puse a correr; primero alternando paseos con carreritas muy cortas y poco a poco sumando tiempo y distancia hasta poder apuntarme a algunas carreras populares que en una ciudad como Madrid proliferan por doquier.

Recientemente y leyendo el libro *El Arte de Correr*, escrito por la italiana Andrea Marcolongo, ( Editorial Taurus) he encontrado la respuesta a mi pregunta; según la autora " el acto de correr tiene que ver para mí algo que ver con mi terror a envejecer"" ; "me empeño en correr porque es la manera más concreta y eficaz de sentirme viva .... Dicho con otra palabras, corro porque tengo miedo a morir".

Reflexionando sobre ello creo que yo también tomé la decisión de correr ya iniciada mi madurez, porque me daba cuenta de que empezaba a ser mayor y tenía la impresión de que la falta de actividad iba a contribuir a acelerar mi obsolescencia y decrepitud. De esta manera y con el peaje añadido de ser víctima durante estos cuatro lustros de algunas lesiones ( fascitis plantar, neuroma de Morton, fascia lata...) me he sentido y siento cada vez que, con gran voluntad y esfuerzo me pongo a correr, que mi organismo se revitaliza y me incrementa la ilusión y las ganas por vivir.

Resulta una paradoja difícil de comprender que a ciertas edades, el gran esfuerzo físico que supone correr, pueda después procurarte una sensación tan inmensa de bienestar. En mi madurez ya no trato de conseguir determinados tiempos y de irme superando en ellos



a medida que los entrenos puedan ser más intensos y especializados; no, en absoluto...; con los años, la felicidad y satisfacción que me proporciona el correr, está en cumplir los objetivos que en cuanto a distancia me haya establecido; el tiempo pasa a un segundo plano, pues no tiene para mí ninguna interés especial conseguir determinadas marcas, mientras que si considero muy importante no superar los ritmos cardiacos preestablecidos. Correr exige mucho de nuestro organismo y no resulta nada conveniente someterlo, especialmente a partir de cierta edad, a sobre esfuerzos excesivos.



Mi actual motivación es correr una siguiente media maratón: a lo largo del año me programo dos medias maratones fuera de la ciudad en la que vivo; de esa manera me obligo a mantener la forma preparando la siguiente carrera y de otra me estimula también el pasar un buen fin de semana en un lugar que no conozco .

Correr con el devenir de los años, me ayuda a estar mucho más ágil y a sentirme bien, a tener una sensación de bienestar y plenitud, y a aumentar mi capacidad de disfrutar la vida.

Francisco Javier Monedero





Foto de Lucia Benaissa





**CLAVES PARA  
GANARSE EL  
RESPETO DE TUS  
COMPAÑEROS Y  
RIVALES**



Si algo he aprendido en todos estos años en el vestuario del Club Hielo Jaca, es que el hielo no miente. Pero el vestuario, ese espacio cerrado donde pasamos tantas horas entre el olor a equipo y el frío de la pista, miente todavía menos.

A menudo nos obsesionamos con quién mete más goles o quién tiene el slapshot más potente. Sin embargo, cuando las cosas se ponen feas en el tercer periodo o cuando encadenamos tres derrotas seguidas, lo que mantiene a un equipo a flote no es el talento puro, es el respeto. Y el respeto no es algo que se pida, ni algo que venga escrito en los galones de capitán.

He querido plasmar estas ideas basándome en lo que veo cada día en la pista. Aquí no hay secretos ni fórmulas mágicas; solo hay comportamientos que separan a los jugadores que simplemente "están", de los jugadores que "son" el alma del equipo.



## La propiedad del error: El fin de las excusas

Esta es, quizás, la regla de oro en nuestro club. En el deporte es muy fácil señalar con el dedo: "Es que el pase era malo", "es que el árbitro me tiene manía", "es que el entrenador no me pone".

Los jugadores que más respeto generan en sus compañeros son aquellos que se hacen cargo de lo suyo. Sin más. Si pierdes una marca en el segundo palo o fallas un despeje claro, vuelves al banquillo, asientes y asumes que ha sido un error tuyo. Punto. Sin excusas.

Cuando dejas de culpar a los demás, ganas un poder enorme sobre tu propio juego. Y lo más importante: generas un entorno de confianza. Tus compañeros saben que si cometes un fallo, no vas a buscar a quién cargarle el muerto. Esa honestidad es la base de cualquier grupo que quiera aspirar a algo serio. En el hockey hielo, como en la vida, la propiedad del error es el primer paso para el acierto.





## La puntualidad no es llegar a la hora, es llegar preparado

Hay una idea equivocada sobre el hecho de “llegar el primero”. Si llegas el primero para estar con el móvil sentado en el banco, no sirve de nada. Los jugadores respetados son los que llegan pronto para poner su cabeza en el sitio correcto.

Aparecer por el pabellón con tiempo no es para que yo, como entrenador, te ponga un “tick” de asistencia. Es para liderar con el ejemplo. Es el tiempo que usas para revisar el equipo, cintar los palos, para calentar ese hombro que te molesta o para hablar con el chaval joven que ves un poco bajo de ánimos.





Cuando un joven ve que el veterano ya está activando antes de que empiece el entrenamiento o el partido oficial, el mensaje es claro: "Esto importa". No hace falta decir ni una palabra. El respeto se construye en esos minutos de silencio antes de saltar al hielo, cuando demuestras que tu compromiso con el equipo empieza mucho antes del pitido inicial.

### **El valor de preguntar: La obsesión por mejorar**

Me encuentro a menudo con jugadores que no preguntan por miedo a parecer que no saben. Es el mayor error que se puede cometer. Los deportistas que más respeto me transmiten son los que tienen una obsesión sana por los detalles.

No tienen miedo a levantar la mano durante la explicación de un ejercicio de salida de zona y decir: "Coach, esto no lo entiendo, ¿puedes repetirlo?". Esa humildad es una señal de fuerza, no de debilidad. Al preguntar, le estás diciendo a tus compañeros que el aprendizaje no termina nunca. Estás demostrando que te importa tanto el sistema de juego que no quieres cometer un error por orgullo. Ese hambre por los detalles es lo que acaba marcando la diferencia entre un equipo que solo patina y uno que compite por títulos.

### **El cuerpo es tu herramienta de trabajo**

Mucha gente cree que el hockey se acaba cuando sales de la ducha. Error. El respeto por el juego se demuestra en lo que haces cuando nadie te mira. Hablo de la movilidad, de la nutrición y, sobre todo, del descanso.



Un jugador que se cuida está respetando a su equipo. Si llegas a un partido de playoff habiendo dormido cuatro horas o habiendo comido cualquier cosa, no estás siendo profesional con los otros 20 compañeros que se van a partir la cara contigo en el hielo. En Jaca, donde el compromiso es nuestra seña de identidad, tratar la recuperación como parte del trabajo es fundamental. El que estira después de la sesión, el que se hidrata bien y el que entiende que su cuerpo es lo que le permite ayudar al grupo, ese es el jugador en el que todos confían cuando el partido llega al final y las piernas pesan.

### **La gestión de la energía: Sumar o restar**

Hay una idea equivocada de que el líder tiene que ser el que más grita o el que hace más ruido. No es verdad. Hay silencios en el vestuario que pesan más que cualquier discurso motivador de película.

El respeto se gana sumando. Todos tenemos días malos, problemas personales o cansancio acumulado. Pero el jugador respetado entiende que su presencia tiene que levantar el ánimo del vestuario. Si entras al vestuario arrastrando los pies y quejándo-







te del frío o del horario, estás restando al grupo. El respeto se lo lleva el que, incluso estando fundido, entra con una actitud que dice “vamos a currar”. Es una cuestión de higiene mental diaria. Tu presencia debe ser un motor, no un ancla.

### **Equilibrio emocional: Ni hundirse, ni fliparse**

El hockey es un deporte de rachas y de muchas emociones. Un día metes tres goles y al día siguiente no das un pase a derechas. El jugador que se gana el respeto es el que aparece con la misma mentalidad, gane o pierda.

No queremos gente que cuando ganamos parece que ha inventado el hockey hielo y cuando perdemos se encierra en su rincón a lamentarse. Ni chulearía, ni sulking. Después de un partido, sea cual sea el resultado, el profesional vuelve al trabajo al día siguiente. Hay una regla no escrita: tienes poco tiempo para celebrar y el mismo para estar fastidiado. Al



día siguiente, volvemos a la pista con la misma intensidad de trabajo. Ese equilibrio da mucha tranquilidad al resto del equipo; saber que tienes a alguien al lado que no va a perder los papeles por un resultado es un lujo competitivo.

### **El respeto no se habla, se suda cada día**

Esta es la conclusión de todo lo anterior. He visto a muchos jugadores dar grandes discursos en el vestuario y luego no bajar a defender en un backcheck con intensidad. Esas palabras no valen nada.

En este club, el respeto se gana en cada cambio, en cada bloqueo de tiro y en cada vez que te levantas del hielo después de un golpe. No es algo que se dice, es algo que se hace. Se trata de actitud.

### **La identidad del Club Hielo Jaca**

En el Club Hielo Jaca no somos solo un equipo; somos una institución con una historia que nos obliga a dar un extra. Llevar este escudo exige un nivel de lealtad que va más allá de lo técnico. Los chicos jóvenes que suben al primer equipo se fijan en estos siete puntos, aunque no los tengamos escritos en la pared. Se fijan en quién cuida su material, quién es honesto con sus errores y quién mantiene el tipo cuando el marcador va en contra.

Como entrenador, mi labor es daros las herramientas tácticas para ganar, pero vuestra labor es construir este código ético. Si cumplís estos puntos, el resultado en el marcador acabará llegando como una consecuencia natural. Pero lo que es seguro es que os iréis a casa sabiendo que os habéis ganado el respeto de vuestros compañeros. Y eso es lo único que realmente queda cuando cuelgas los patines.

Nos vemos en las pistas.

Sergio Lope

COO - Director de Operaciones de Coppel Heath & Sports  
Entrenador de Hockey Hielo en el Club Hielo Jaca









  
**Ortopedia  
LACADENA**

ORTOPEDIA  
DEPORTIVA

ESPECIALISTAS  
EN COMPETICIÓN

>> JACA (HUESCA)

@farmaLacadena  
[blog.farmacialacadena.com](http://blog.farmacialacadena.com)

**SAFE**   
**formación**

**Centro de formación especializada,  
online y a medida**

**[safeformacion.com](http://safeformacion.com)**



**ANÚNCIATE AQUÍ**

SI LO ESTÁS  
LEYENDO,  
ES QUE **FUNCIONA**



contacta con nosotros  
[redaccion@espaciodeporte.online](mailto:redaccion@espaciodeporte.online)

**Diga**  
**Treintaytres**

marketing / comunicación  
consultoría

[sergio@digatreintaytres.com](mailto:sergio@digatreintaytres.com)



**COPPEL**  
health & sports



[coppelhealthsports.com](http://coppelhealthsports.com)



[@coppelhealthsports](https://www.instagram.com/coppelhealthsports)



[@coppelhealthsports](https://www.facebook.com/coppelhealthsports)



[info@coppelhealthsports.com](mailto:info@coppelhealthsports.com)