

¿QUIERES SER NUESTRO

**'TRIATLETA EXTRAORDINARIO' DEL MES?**

Cada mes, el mejor se llevará una equipación Coreevo (camiseta, malla, pñeras y calcetines) valorada en 185 €. Más información: [www.coreevo.es](http://www.coreevo.es). Manda tu historia a [triatlon@mpib.es](mailto:triatlon@mpib.es) con el asunto "Triatleta Extraordinario"

**coreevo**®

# LUKE TYBURSKY

## Ultimate Triathlon

En noviembre el aventurero y deportista de resistencia australiano Luke Tyburski se embarcó en su particular "Ultimate Triathlon", un total de 2.000 km nadando, en bici y corriendo, desde Marruecos a Mónaco en 12 días. Lo que tuvo que soportar y vencer acabó siendo mucho más de lo que esperaba. Luke es un deportista altamente motivado que sigue su mantra de "vivir la vida cada día". Quería crear un desafío único, no sólo para probarse a sí mismo física y mentalmente, sino que además sirviera para inspirar a otras personas a vivir con tanta intensidad como puedan. Mientras desafiaba sus límites en una aventura nunca antes intentada, Luke tuvo que superar numerosas trabas, cambios de planes y dolencias físicas. Se encontró con un cambio de rumbo minutos antes de iniciar su travesía a nado intercontinental, un día de descanso forzoso debido a (literalmente) llegar a desmayarse por agotamiento, tener que reestructurar la ruta, sufrir desgarros musculares, etc. Pero se adaptó a todo, perseveró y apretó los dientes cada día para lograr su objetivo de llegar a Mónaco. Demostró que no importa quién seas, o lo que la vida pone en tu camino; ningún reto es demasiado grande para no ser asumido, y todos podemos lograr cosas que nos pueden parecer inalcanzables.

El primer día del "Ultimate Triathlon" Luke nadó 25 kilómetros desde la costa de Marruecos a España antes de hacer 100 km en bicicleta. En



los siguientes cuatro días acumuló otros 1.200 kilómetros de ciclismo siguiendo la costa del sureste español hasta Francia. Terminó en autopistas muy transitadas, tuvo algunos problemas con la ley y tuvo que luchar contra la fatiga extrema, hasta el punto de caer inconsciente sobre su bicicleta. Después se aprestó a intentar correr 560 km (el equivalente a unos 14 maratones) en seis días. Pero al tercer día tuvo que parar por un desgarro muscular en el cuádriceps; era imposible seguir corriendo en ese estado. Pero Luke no se dio por vencido y encontró una solución a su problema; pedalearía –usando una sola pierna– los 400 kilómetros restantes. Así, llegó a Mónaco tres días después. Una compañía de cine independiente, Fizeek Media, filmó a Luke cada día, y está preparando para este año 2016 un documental acerca de su aventura.



Aunque con algunas modificaciones sobre el plan inicial, completó su reto recorriendo 25 km de natación, 1.310 km de bicicleta, 136 km de carrera a pie y, para finalizar, otros 415 km de bici. En total, 1.886 km completados en 12 días de sufrimiento en los que Luke llevó su cuerpo al límite. Nacido y criado en Australia, desde una edad temprana siguió una carrera profesional como futbolista, lo que le llevó a viajar por todo el mundo. Jugó en su país natal y en EEUU, Bélgica y Reino Unido, lo que le llevó a conocer otras culturas y formas de vida. Las lesiones terminaron con la carrera futbolística de Luke, quien como consecuencia de ello tuvo que luchar contra la depresión. Pero pronto descubriría una nueva línea de vida en los deportes de resistencia. Con sus retos pretende ser un ejemplo de lo que se puede alcanzar a través de la fijación de metas, de ser perseverante pese a las adversidades, y de creer en uno mismo. En 2012 compitió en el Marathon des Sables, 250 kilómetros de carrera a pie en seis etapas por el Desierto del Sahara. Esto no solo fue la primera carrera de ultrafondo de Luke, sino el comienzo de un nuevo camino para él.

Pasó algún tiempo en Nepal, viviendo con corredores de montaña de elite y sus familias, mientras aprendía cómo entrenar, comer y sobrevivir. Y luego compitió en el Everest Ultra Marathon. Continuamente quería aprender nuevas habilidades. Siempre en busca de nuevas aventuras, se encontró corriendo por la supervivencia a través de un bosque de China cuando se quedó sin alimentos ni agua, y en 2014 se convirtió en triatleta al cruzar la línea de meta del doble Triatlón Extreme Brutal, 465 kilómetros a través de las colinas del Parque Nacional de Snowdonia (Reino Unido). Con gran pasión por la salud y el bienestar, Luke utiliza su experiencia en estos retos y su formación para enseñar y entrenar a otros que desean alcanzar sus metas en la vida y su mejor aptitud nutricional, alimentándose solo con comida saludable. Además, apuesta por el equilibrio entre el entrenamiento y el resto de actividades del día a día. Luke ha hecho de esto su forma de vida; escribe en diversas revistas y páginas webs de EEUU y Reino Unido, y da conferencias y seminarios por todo el mundo sobre deporte, salud, bienestar y motivación. "Sólo cuando buscas y llegas a tus límites puedes echar un vistazo a tu verdadero potencial", suele decir.

[www.luketyburski.com](http://www.luketyburski.com) y [www.theultimatetriathlon.com](http://www.theultimatetriathlon.com)



Seguro que tú también conoces algún triatleta extraordinario, puedes presentarnoslo mandando un email a: [triatlon@mpib.es](mailto:triatlon@mpib.es) con el asunto 'Triatleta Extraordinario'. Extensión máxima: 4.500 caracteres con espacios.