

PROYECTO KONA 2028

Un objetivo. Un camino. Una historia que construir.

NATACIÓN

CICLISMO

CARRERA

RUBÉN GAMBÍN MANZANO

Triatleta de larga distancia · Director técnico de natación

01 MI HISTORIA

El deporte siempre ha formado parte de mi vida. Comencé como nadador y, con el tiempo, el deporte pasó de ser una pasión a convertirse también en mi profesión. Llevo más de 20 años trabajando como director técnico de un club de natación, con una formación vinculada directamente al alto rendimiento.

FORMACIÓN Y TRAYECTORIA

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Máster en Alto Rendimiento
- Entrenador nacional de natación y triatlón

Hace aproximadamente 14 años descubrí el triatlón. Mis primeros años estuvieron ligados a la corta distancia, compitiendo en Segunda División Nacional con Triatlón Murcia y, más adelante, en Primera División Nacional con Triatlón Huracán de Valencia, en pruebas sprint y olímpicas. Con el tiempo fui evolucionando hacia la media distancia, donde llegaron algunos de los resultados más importantes de mi trayectoria.

11.º

CHALLENGE WORLD CHAMPS.
ŠAMORÍN 2025 · CATEGORÍA

70.3

IRONMAN 70.3 WORLD
CHAMPIONSHIP · MARBELLA 2025

2026

DEBUT EN DISTANCIA
COMPLETA · IRONMAN

En Marbella, una serie de problemas de salud me impidieron competir al nivel que esperaba. Aquella situación fue un punto de inflexión: decidí dar el salto a la larga distancia y preparar mi primer IRONMAN, con el objetivo de competir en IRONMAN Switzerland Thun 2026, aprender y comprobar hasta dónde podía llegar. Lo que ocurrió allí cambió la dimensión del proyecto y también la forma de afrontarlo: como un camino deportivo que debe convivir con mi vida familiar.

DEPORTE Y FAMILIA

Mi mujer y mis dos hijos forman parte de este camino. El proyecto se construye alrededor de una vida familiar real: entrenamientos, viajes y competiciones se integran en nuestro día a día y las decisiones importantes se toman en familia. Por eso Kona 2028 no es un reto aislado, sino un objetivo deportivo que quiero alcanzar sin perder de vista lo más importante.

02 THUN 2026

Cuando el rendimiento superó las expectativas

Thun fue mi primer IRONMAN. No llegaba pensando específicamente en clasificar para Kona: el objetivo inicial era hacer un buen debut, aprender y descubrir cuál podía ser mi nivel en la larga distancia. El resultado superó todas las expectativas.

9:27:17

TIEMPO FINAL

5.º

CATEGORÍA M40-44

44.º

CLASIFICACIÓN GENERAL

SEGMENTOS DE CARRERA

SEGMENTO	TIEMPO	RESULTADO
Natación	55:34	1.º M40-44 · 13.º general
T1	3:56	7.º M40-44
Ciclismo	5:09:51	6.º M40-44
T2	3:44	15.º M40-44
Maratón	~3:14:29	5.º M40-44 · 44.º general

La natación confirmó una de mis principales fortalezas: salir delante del grupo. El ciclismo mostró que podía competir en un recorrido exigente sin comprometer el rendimiento posterior. Y la carrera confirmó algo todavía más importante: después de más de cinco horas de bicicleta, fui capaz de correr el maratón en aproximadamente 3:14, manteniendo un ritmo prácticamente constante durante toda la prueba.

El resultado me permitió acceder a una plaza para el IRONMAN World Championship 2026 en Kona. Pero decidí no aceptarla. No fue una decisión deportiva — fue una decisión familiar, económica y logística.

Thun me demostró que podía luchar por Kona. Y entonces apareció un nuevo objetivo — no como una decisión improvisada, sino como un proyecto: **KONA 2028**.

03 THUN NO FUE CASUALIDAD

El resultado de años de trabajo

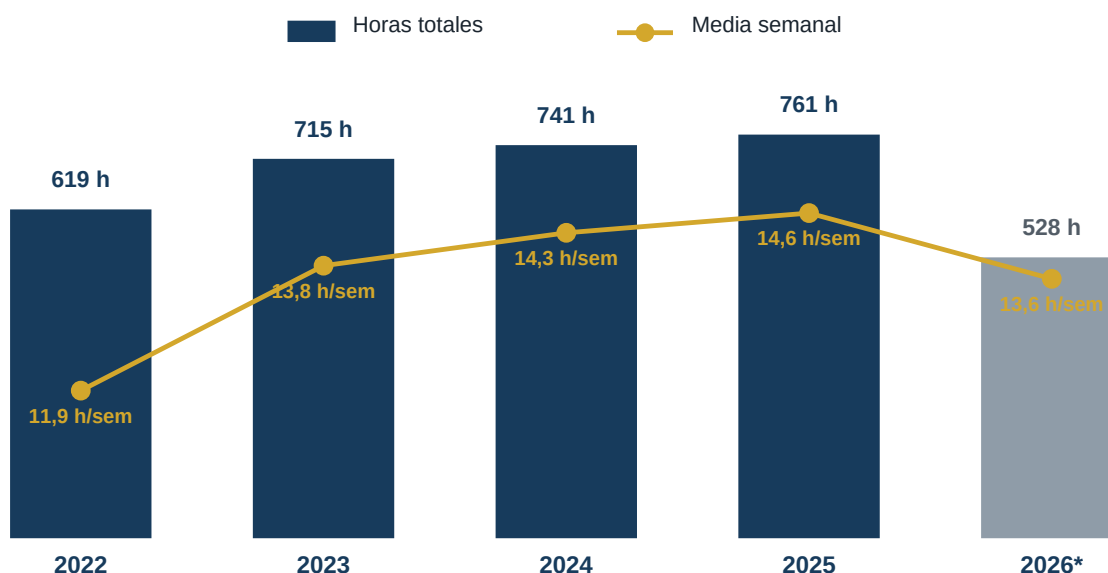
Un buen resultado puede ser puntual. Una trayectoria de años de entrenamiento, competición y aprendizaje es otra cosa. Entre 2022 y 2026 he acumulado:

3.364 h

TIEMPO TOTAL DE ENTRENAMIENTO

13,6 h/sem

MEDIA SEMANAL DEL PERIODO



*2026 corresponde al entrenamiento acumulado hasta el 28 de septiembre de 2026.

Estos datos no pretenden demostrar simplemente cuánto entreno. Demuestran continuidad: años de trabajo, competición, adaptación, aprendizaje y capacidad para mantener un proyecto deportivo a largo plazo.

Thun no fue el comienzo. Fue la confirmación.

04 EL NUEVO OBJETIVO

De Thun 2026 a Kona 2028

Después de Thun, el objetivo dejó de ser descubrir si podía competir en un IRONMAN — ya lo había demostrado. La pregunta pasó a ser otra: *¿hasta dónde puedo llevar este rendimiento si dispongo de tiempo para prepararlo?* Por eso Kona 2028 no se plantea como una única competición, sino como un proceso de tres temporadas.

2026 DEMOSTRAR IRONMAN Switzerland · Thun 9:27:17 · 5.º M40–44 · 44.º general	2027 CONSEGUIRLO IRONMAN Vichy · 22 de agosto Clasificación para el Mundial 2028	2028 HACERLO REALIDAD IRONMAN World Championship Kona
--	---	--

Si la clasificación se consigue en Vichy, comenzará la última etapa del proyecto: la preparación específica y la participación en el Campeonato del Mundo IRONMAN 2028 en Kona.

05

PROYECTO 2027 · IRONMAN VICHY

22 de agosto de 2027 — primer gran intento de clasificación

Vichy será el primer gran intento de conseguir la clasificación para Kona 2028. La elección no es casual: después de la experiencia de Thun, considero que los recorridos exigentes de bicicleta encajan bien con mis características como deportista. El objetivo de 2027 no será únicamente llegar en buena forma, sino con todos los elementos que pueden marcar la diferencia: **rendimiento, estrategia, nutrición, material, aerodinámica, recuperación y experiencia.**

FASE 1

Enero – marzo

Construcción

- Desarrollo de la base aeróbica y aumento de la capacidad de trabajo
- Trabajo de fuerza y mejora de la eficiencia sobre la bicicleta
- Mantenimiento del nivel de natación

FASE 2

Abril – mayo

Desarrollo y primer test

- Primera competición preparatoria
- Comprobación del estado de forma y del rendimiento en bicicleta
- Análisis de la transición bicicleta–carrera, nutrición y material

FASE 3

Mayo – julio

Especificidad IRONMAN

- Ritmo y potencia de competición · posición aerodinámica
- Nutrición, hidratación y estrategia de carrera
- Carrera después de la bicicleta · gestión del esfuerzo y recuperación

FASE 4

Julio – 22 agosto

Segundo test y puesta a punto

- Segunda competición preparatoria a principios de julio
- Último bloque específico y reducción progresiva de la fatiga
- Consolidación de nutrición, material y logística para Vichy

OBJETIVO · 22 DE AGOSTO DE 2027

IRONMAN VICHY

La carrera que debe abrir la puerta a Kona 2028

06 2028 · DE VICHY A KONA

Esta fase está condicionada por el resultado de Vichy

Si la clasificación se consigue, el siguiente paso será inmediato:

1 Clasificación en Vichy

2 Inscripción a Kona — inmediatamente después de clasificar, asumiendo su coste

3 Preparación específica — calor y humedad, hidratación, nutrición, estrategia, bicicleta, aerodinámica, recuperación y logística

4 Kona 2028

SE PLANTEAN TRES COMPETICIONES PREPARATORIAS

Abril / mayo
PRIMER TEST

Junio / julio
SEGUNDO TEST ESPECÍFICO

Finales de agosto
ÚLTIMO ENSAYO GENERAL
(6-8 SEMANAS ANTES DE KONA)

Todo el planteamiento de 2028 dependerá de haber conseguido primero el objetivo deportivo en Vichy.

07

LA DIMENSIÓN ECONÓMICA DEL PROYECTO

Kona no es solamente un reto deportivo: también exige planificación familiar, logística y económica. La intención de este apartado es dimensionar de forma realista el proyecto y anticipar sus principales necesidades. Para ello se separan dos fases: la preparación y participación en Vichy 2027 y, si se consigue la clasificación, la preparación y participación en el Campeonato del Mundo de Kona 2028.

Las cifras que aparecen a continuación son previsiones de trabajo. Su función es ordenar el proyecto y disponer de una referencia realista para la toma de decisiones a medida que avance cada fase.

08 PREVISIÓN DE GASTOS · VICHY 2027

Estimación para la primera fase del proyecto

780 €

INSCRIPCIÓN IRONMAN VICHY
(YA REALIZADA)

VIAJE Y ESTANCIA

Desplazamiento desde Murcia en autocaravana, con una semana previa de preparación en Las Landas y la estancia durante la carrera en Vichy. **Viaje familiar: presupuesto calculado para 4 personas** (mi mujer, mis dos hijos y yo).

CONCEPTO	PRESUPUESTO
Combustible	600 €
Peajes	220 €
Camping Les Grands Pins	600 €
Camping Beaurivage · Vichy	350 €
Alimentación familiar	1.100 €
Gastos varios de viaje	150 €
TOTAL VIAJE	3.020 €

PREPARACIÓN DEPORTIVA

CONCEPTO	PRESUPUESTO
Bike fitting	400 €
Test de rendimiento	400 €
Fisioterapia	550 €
Nutricionista	1.200 €
Mantenimiento bicicleta	300 €
Neumáticos / rodadura	250 €
Sistema de almacenamiento / nutrición aero	200 €
Consumibles de competición	250 €
Competiciones preparatorias	400 €
TOTAL PREPARACIÓN	3.950 €

A esto se añade una posible renovación de ruedas de aproximadamente 1.500 €.

PREVISIÓN DE GASTO VICHY 2027

7.750 € sin renovación de ruedas · 9.250 € con renovación

Esta cifra representa la previsión global de gasto para Vichy 2027, calculada con los conceptos actualmente previstos. Es una estimación de trabajo que podrá ajustarse conforme avance la preparación y se concreten las necesidades del viaje y la competición.

09 EL PROYECTO KONA 2028

Si Vichy consigue la clasificación, comienza la segunda fase

Presupuesto para 4 personas - mi mujer, mis dos hijos y yo - durante 14 días. En las partidas señaladas se muestra el equivalente por persona.

CONCEPTO	PRESUPUESTO
Inscripción Kona*	2.000 €
Vuelos + transporte bicicleta · equiv. por persona	1.250 €/pers.
Apartamento · 14 noches	3.500 €
Coche de alquiler	1.000 €
Combustible	200 €
Alimentación · por persona	625 €/pers.
Seguro viaje / médico · por persona	200 €/pers.
ESTA · por persona	37,50 €/pers.
eSIM · por persona	20 €/pers.
Traslados / parking	200 €
Ocio y actividades IRONMAN · por persona	400 €/pers.
Puesta a punto bicicleta	300 €
Nutrición de competición	400 €
TOTAL	17.730 €

Partidas indicadas por persona: 2.532,50 €/persona · 10.130 € para 4 personas.

*Inscripción Kona: importe de trabajo pendiente de confirmar con la tarifa oficial.

PREPARACIÓN DEPORTIVA 2028

CONCEPTO	PRESUPUESTO
Nutricionista	1.200 €
Fisioterapia	550 €
Test de rendimiento	400 €
Bike fitting / posición aerodinámica	400 €
Mantenimiento / material bicicleta	300 €
Neumáticos / rodadura	250 €
Reserva renovación de ruedas	1.500 €
Traje de competición / swimskin	300 €
Gafas de natación	100 €
Zapatillas competición	250 €
Zapatillas entrenamiento	450 €
Nutrición deportiva	1.200 €
Consumibles competición	300 €
Tres competiciones preparatorias	600 €
Contingencia de material	500 €
TOTAL	8.300 €

PREVISIÓN GLOBAL ESTIMADA KONA 2028

26.030 €

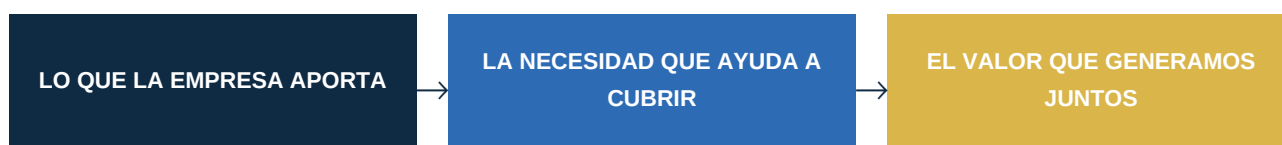
Esta previsión reúne preparación deportiva, competición, viaje y participación familiar. Es una estimación de trabajo elaborada con los conceptos actualmente previstos y podrá ajustarse a medida que se concreten la clasificación, la logística y la preparación.

10

UNA COLABORACIÓN, NO SOLO UN LOGO

El Proyecto Kona 2028 plantea la colaboración con las empresas como algo más amplio que la presencia de un logotipo. La intención es construir relaciones que tengan sentido para ambas partes. Cada empresa puede vincularse al proyecto desde su propia actividad, aportando recursos, producto, servicios, conocimiento o apoyo ligado a una necesidad concreta del camino hacia Vichy 2027 y Kona 2028.

La colaboración puede traducirse en presencia de marca, contenidos, participación en momentos relevantes del proyecto y, sobre todo, en una vinculación real con una historia deportiva construida a largo plazo.



Una colaboración con sentido para ambas partes.

Cada empresa puede encontrar su propia forma de formar parte del camino.

11

PROPUESTA DE COLABORACIÓN

Cuatro formas de colaboración, adaptables a cada empresa

**NIVEL 1 · LA COLABORACIÓN
DE MAYOR DIMENSIÓN**

**PATROCINADOR
PRINCIPAL**

**COLABORACIÓN
ESTRATÉGICA**

- Denominación como Patrocinador Principal del Proyecto Kona 2028
- Máxima presencia de marca en los soportes acordados y en la equipación
- Contenido específico integrando la marca de forma natural
- Presencia en los principales hitos: Vichy 2027, clasificación, preparación hacia Kona y Kona 2028
- Inclusión preferente en el dossier · informe final de evolución, resultados e impacto

Para empresas que quieran asumir un papel estratégico y una presencia continuada durante las principales etapas del proyecto.

NIVEL 2

PARTNER OFICIAL

**COLABORACIÓN
DESTACADA**

- Denominación como Partner Oficial del Proyecto Kona 2028
- Presencia destacada de marca en los soportes acordados · inclusión en el dossier
- Comunicación durante la evolución del proyecto
- Contenido relacionado con el producto o servicio
- Posibilidad de asociar la colaboración a una etapa concreta del proyecto

La colaboración puede vincularse a una fase concreta del proyecto o a ámbitos como preparación, viaje, material, nutrición o recuperación.

NIVEL 3

**PARTNER /
COLABORADOR
DEPORTIVO**

**APOYO
ESPECÍFICO**

- Denominación como Partner / Colaborador Deportivo del Proyecto Kona 2028
- Presencia en los soportes correspondientes · inclusión en el dossier
- Menciones en redes sociales · contenido relacionado con el producto o servicio
- Asociación de la marca a una necesidad concreta del camino hacia Kona

Pensado para empresas cuya actividad encaje con una necesidad concreta: nutrición, fisioterapia, preparación, bicicleta, material o equipamiento.

NIVEL 4

**COLABORADOR
DEL PROYECTO**

**APOYO
PUNTUAL**

- Reconocimiento como Colaborador del Proyecto Kona 2028
- Presencia en los soportes de colaboradores · inclusión en la comunicación digital
- Agradecimientos y menciones durante el proyecto
- Asociación con el proyecto y sus valores

Para empresas que quieran acompañar el proyecto mediante una colaboración puntual y proporcionada al alcance acordado.



EL OBJETIVO ESTÁ MARCADO. EL CAMINO, TAMBIÉN.

Kona 2028 no es solamente el objetivo de cruzar una línea de meta. Es el resultado de años de trabajo, de una trayectoria deportiva, de una familia que acompaña, de muchas horas de entrenamiento y de la decisión de afrontar un reto que hasta hace poco parecía lejano.

Thun 2026 demostró que el rendimiento podía estar ahí. Vichy 2027 será el momento de intentar conseguir la clasificación. Y 2028, si conseguimos ese objetivo, será el momento de hacer realidad el sueño de competir en Kona.

**El Proyecto Kona 2028 está abierto a empresas que quieran acompañar este camino
y formar parte de su evolución.**

¿HABLAMOS?

Rubén Gambín Manzano

645 340 336 · ruben.gambin.manzano@gmail.com