

AQAMASTER

Historias para inspirar, conquistar y entrar al agua

Silvia Arango Uribe
Juan Camilo Restrepo

Índice

Nota de los autores	5
Un legado de historias y vivencias	6
Los orígenes	7
Los Fundadores	7
Objetivo:	
Unir pasiones	9
Más allá del agua:	
Las pasiones deportivas de AQAMASTER	9
Para nuestros amigos ausentes y para los nuevos que llegan	10
FAMILIA AQAMASTER:	
Un legado de amor y disciplina	12
AQAMASTER:	
Donde el deporte se encuentra con la amistad	13
De la voz a la red:	
La transformación de la comunicación en AQAMASTER	14
Grandes cambios	16
Transición de piscina a aguas abiertas:	
Desafío y conquista	17
Mi medalla, mi historia	
Lo superfluo, lo real y lo efímero	19
La impresión que dejamos:	
Historias de aquellos que nos ven	21
Así nos ve Patricia, Restaurante del INDER:	21
Así nos ve Gilberto Villa Zapata, Instructor y preparador físico Liga de Natación de Antioquia:	21
Así nos ve Carlos Gómez, Médico deportólogo Liga de Natación de Antioquia:	24
Anécdotas para guardar en el corazón	25
¿De dónde nació nuestro nombre?	25
Lía Robledo y las 11 a.m.	25
Historias inolvidables en competencias	26
Los viernes, una tradición sagrada	26
Vivencias de nuestros amigos del agua y del alma	28
• Juan Guillermo López	28

● Mauro López	30
● Judith	31
● Carlos Gomita	33
● Cristian	34
● Jorge Isaza	35
● Mauro Morales C	36
● Nelson Saenz	37
● Andrés Fernández	38
● Daniel Vásquez	38
● Laura Castillo	40
● Fabián López	40
● Laura Arbeláez	41
● Simón Restrepo	41
● Juan Camilo Restrepo Llano	42
● Libardo Rincón	44
● Germán Rodas	45
● Hassan Assad	46
● Gabriel Vélez	49
● Paola Andrea Morales	49
● David Felipe Riaño Peña	50
● Verónica Restrepo	51
● Álvaro Maya	51
● Alfonso Ortiz	52
● Flor Salazar	52
● Héctor Jairo Castaño	53
● Nicola Ortiz	54
● Yason Quintero	55
● Juliana	56
● Érika	57
● Paulo	57
● Arnold Cantillo	58
● Gabriel Doria	59
● Alex	59
● Ángela María García	60
● Luis Carlos Uribe	60

• Leidy Ramírez	61
• David Cárdenas	62
• Rafael Sepúlveda Orrego	63
• Juan Camilo Martínez	64
La familia detrás del nadador	66
Palabras de Yuliana, compañera de Juangui	67
Palabras de Diana, esposa de David Cárdenas	67
Palabras de Natalia, esposa de Alex	68
Palabras de Catalina, hija de Jorge Izasa	68
Palabras de Paulita, hija de Jorge Izasa	69
Palabras de Victoria Cortés, esposa de Juan Camilo Restrepo Llano	70
Palabras de Marta, hermana de Silvia Arango	70
Palabras de Nena, hermana de Silvia Eugenia Arango	71
Palabras de Maximiliano	71
Palabras de familiares sobre Silvia Arango	72
Palabras de Lola Llano, mamá de Heliana María y Juan Camilo Restrepo Llano	72
Palabras de los compañeros de trabajo de Felipe Londoño	73
Palabras de Carolina y familia de Ángela García	74
Palabras de Rafael Escobar, pareja de Ángela María García	75
Miauss de amor y admiración: Piuque	76
¿Por qué entreno en AQAMASTER?	77
Palabras de cierre, por Carmen Rosa Sánchez, esposa de David Felipe Riaño	82

Nota de los autores

El agua no solo nos une, nos mantiene vivos, activos y vigentes; una muestra de ello es lo que se evidencia en la figura asociativa Club AQAMASTER, conformado por seres humanos que han encontrado en la práctica de la natación, un lugar para expandir su disciplina y coraje, pero también un espacio para hacer parte de esta gran familia.

Casi dos décadas han transcurrido desde que este sueño tomó forma, y en su curso, más de 150 personas han dejado su huella imborrable en el Club. Cada una ha traído consigo historias únicas, vivencias que, como gotas en el agua, se entrelazan para formar un océano de recuerdos compartidos, lleno de aprendizajes, pasión y la magia de lo irrepetible.

Afortunadamente, la memoria de su creación aún vive en algunos de sus fundadores, quienes, activos o cercanos, han permitido preservar ese legado. Sus recuerdos no sólo honran a los visionarios que dieron vida a este sueño, sino que también inspiran a quienes hoy forman parte de esta historia y a aquellos que en el futuro tomarán la antorcha.

Esta primera obra, “AQAMASTER: Historias para inspirar, conquistar y entrar al agua”, nace como una iniciativa de nuestra querida fundadora, Silvia Arango, una figura emblemática del Club. Su entusiasmo, contagioso y vibrante, inspiró a muchos a compartir sus historias, que hoy dan vida a esta primera versión. Este libro es el resultado del esfuerzo colectivo de quienes han formado parte de esta gran familia, un testimonio de recuerdos y emociones que nos unen.

Un legado de historias y vivencias

Esperamos que, al leer estas memorias, los lectores no solo se identifiquen con las historias aquí narradas, sino que también encuentren en ellas la motivación para unirse a este espacio único, si aún no forman parte de él.

Gran parte de la estructura de este libro constituye una recopilación de vivencias que los compiladores se han esforzado por respetar en su esencia, asumiendo, a su vez, la tarea de realizar ajustes formales para garantizar la homogeneidad del contenido. En la sección final, se presenta el fruto de un ejercicio colaborativo titulado ¿Por qué entreno en AQAMASTER?, iniciativa originalmente propuesta por Juan Camilo Restrepo Llano, que se convirtió en el punto de partida para documentar las memorias y experiencias del Club.

Los orígenes

La idea de promover la natación máster en Medellín tomó forma definitiva en el año 2006, cuando un grupo de adultos, apasionados por este deporte, se unió bajo el liderazgo del entonces entrenador Fabián López para dar vida al Club AQAMASTER.

Lo que al principio parecía una idea atrevida, incluso algo descabellada, fue madurando y consolidándose con el tiempo. El resultado es el proyecto exitoso que hoy conocemos, al que se ha sumado un número considerable de nadadores. Cada uno de ellos ha contribuido a generar un sinnúmero de experiencias, muchas de las cuales hemos querido destacar en estas páginas.

Esta asociación de nadadores máster, que nació a 1.495 metros sobre el nivel del mar, se ha convertido en un ejemplo no solo para Medellín, sino para muchas otras regiones de Colombia. En la actualidad, su legado trasciende en un esquema formalizado de grupos y clubes que, inspirados por la natación máster, han fomentado un estilo de vida único. Así, estos “*locos del agua*” han marcado un camino que combina pasión, disciplina y la alegría de pertenecer a una comunidad que trasciende el deporte.

Los Fundadores

En el año 2006, un pequeño grupo de nadadores adultos se reunía diariamente, no solo para entrenar, sino también para compartir vivencias y fortalecer los lazos que, de manera casi mágica, surgían a través del agua. Ese mismo año, el grupo, bajo el liderazgo del entonces entrenador de natación Fabián López, tomó con seriedad una propuesta que cambiaría su rumbo: conformarse como un club formal. Así, comenzaron las gestiones ante las instituciones deportivas de la ciudad, como INDER e Indeportes, para hacer realidad lo que en ese momento

parecía un sueño ambicioso. Fabián López, con su perspectiva futurista, logró motivar a Alex Pérez, Gloria Vélez, Nelson Sáenz, Mauricio Morales, Héctor Álzate y Lía Robledo (QEPD) a asumir diversas tareas para materializar esta idea. Gracias a su esfuerzo colectivo, se llevaron a cabo reuniones y actividades para promover la natación máster, lo que finalmente culminó en la fundación del Club Deportivo AQAMASTER.

Aquel grupo de visionarios, liderados por Fabián, quizás no imaginó en su momento el impacto que tendría su esfuerzo. Hoy, 18 años después, el club sigue creciendo, manteniendo la misma pasión, motivación y alegría que definieron sus comienzos. Lo que empezó como un sueño compartido se ha convertido en un legado que trasciende generaciones y que continúa uniendo a personas de todas las edades y trayectorias.

Detrás de cada éxito hay una mente visionaria, y AQAMASTER no es la excepción. Desde el inicio, los entrenadores han sido los pilares fundamentales en la formación de los afiliados, tanto en el agua como en la vida misma. Desde su fundador, Fabián López, hasta los entrenadores actuales, cada uno ha dejado una huella imborrable en la historia del Club, inspirando a campeones en competencias y, sobre todo, a campeones en la vida.

Hoy rendimos tributo a todos aquellos que han dedicado su tiempo, su esfuerzo y su pasión para construir esta comunidad única. AQAMASTER ha logrado mantener su curso, sus valores y su esencia, guiando tanto a los nuevos integrantes como a quienes han estado desde el principio. Es el momento de agradecer a Fabián López y a los fundadores por su esfuerzo, por haber sembrado la semilla de este hermoso proyecto que sigue creciendo, nutriendo a la comunidad acuática y dando la bienvenida a todos los que desean ser parte de ella.

Objetivo:

Unir pasiones

Crear un espacio donde la pasión por la natación y la competencia se unen con la amistad y la sociedad que nos cobija, se define como la misión fundamental del club AQAMASTER

Se basa en la hipótesis de que nadar no es solo una actividad física o un deporte sino un estilo de vida, que une a personas de todo grupo etario y origen, que es la oportunidad de agrupar a muchas personas que comparten esta visión, con ideas sueños, locuras y terquedades similares.

AQAMASTER es el espacio anhelado por muchos, en donde el que cumpla con los requisitos de ingreso es bien recibido y que más que un club o un grupo es una familia, con todo el sentido amplio que este término cobija y que hace que se les dificulte alejarse y olvidarse de su existencia.

Más allá del agua:

Las pasiones deportivas de AQAMASTER

Más allá del agua, AQAMASTER no es sólo natación. Este Club ha sabido abrir sus brazos a la diversidad e inclusión, integrando otras disciplinas que enriquecen y fortalecen a su comunidad. Triatlón, gimnasio, atletismo, ciclismo, senderismo, escalada... son solo algunas de las actividades que nos han demostrado que la pasión por el deporte no conoce fronteras.

En esta diversidad de experiencias, muchos compañeros han encontrado el equilibrio necesario para sobresalir no solo en lo deportivo, sino también en su vida personal y profesional. A través de sus vivencias y consejos, descubrimos que esta pasión compartida va más allá del agua:

une a nuestra familia "*aqamastera*" y nos inspira a ser mejores, a superar límites que antes creíamos imposibles.

AQAMASTER no es solo un grupo de deportistas. Es una comunidad que se anima y motiva mutuamente a dar lo mejor de cada uno. Aquí no competimos solo de forma individual, competimos en equipo, celebramos los logros juntos y enfrentamos los desafíos como una verdadera familia. Ese espíritu de unión, apoyo y camaradería es el secreto de nuestra fuerza.

¿Y cómo no hablar de la intensidad de nuestra pasión? Es tan grande que no dudamos en invertir lo que sea necesario en nuestra afición. Con las tarjetas de crédito al límite, organizamos viajes, pagamos hoteles, restaurantes, inscripciones y hacemos lo imposible por estar en esa competencia que quizá dure apenas unas horas. ¿Por qué? Porque esto no es un gasto; es una inversión en lo que nos apasiona, en lo que nos hace sentir vivos. Y aunque algunos nos miren con asombro, diciendo que nos falta un tornillo, sabemos que hacemos lo que amamos, y eso no tiene precio.

AQAMASTER ha construido algo más que un Club; ha creado una comunidad única que fomenta la inclusión, el apoyo y la motivación. Juntos, nos empujamos a superar nuestros límites, y es precisamente ahí donde radica nuestro verdadero poder: en la unión, en la pasión compartida y en la fuerza de un equipo que vive y late intensamente por el deporte y por cada uno de sus integrantes.

Para nuestros amigos ausentes y para los nuevos que llegan

A lo largo de estos casi veinte años, AQAMASTER ha sido un punto de encuentro dinámico, en constante evolución. Nuevos nadadores llegan con entusiasmo, otros se retiran por distintas razones, y, en algunos

casos, hasta los hijos de quienes alguna vez formaron parte del club desean integrarse y continuar este legado. Cada una de estas experiencias ha nutrido al club, dejando enseñanzas y recuerdos que fortalecen nuestra historia. Los ausentes, aunque lejos, saben que siempre tendrán un lugar reservado aquí, un espacio donde volver a compartir su amor por el agua y por este grupo que nunca deja de crecer.

Para quienes se han atrevido a unirse, sean veteranos o recién llegados, no ha sido fácil adaptarse a las dinámicas del entrenamiento. Las líneas de nado, por ejemplo, a menudo se convierten en un tema de discusión amistosa, donde unos sienten que las poseen y otros actúan como si les hubieran sido heredadas. Cuando empezamos el entrenamiento, solemos encontrarnos todos en las esquinas, al borde del muro, y entonces ocurre lo inevitable: comienzan las conversaciones, las bromas y hasta las alegaciones sobre si realmente hemos completado la distancia asignada por el entrenador.

En esos momentos, el entrenador alza la voz con una mezcla de paciencia y firmeza, intentando restablecer el orden, repetir las instrucciones y recordarnos que, aunque el agua es nuestro refugio, también es un espacio de disciplina y superación. Y así, entre risas, pequeñas discusiones y largos metros recorridos, se fortalece no solo nuestro cuerpo, sino también nuestra conexión como equipo.

La permanencia de los afiliados ha sido el pilar de este club. Nos mantiene jóvenes de espíritu, con energía renovada y una mente abierta. Cada nuevo integrante es recibido con una sonrisa y palabras de ánimo, mientras que los antiguos regresan felices de saber que nunca fueron olvidados. AQAMASTER es más que un grupo de nadadores: es una comunidad que crece con perseverancia, ejemplo y disciplina, y que siempre tiene los brazos abiertos para quienes quieran sumarse a esta familia. Aquí, todos tienen un lugar.

FAMILIA AQAMASTER:

Un legado de amor y disciplina

Rebobinando en el tiempo, recorriendo las épocas y momentos que han marcado la historia del club, resulta inevitable sentir una profunda emoción. Cada instante ha sido inolvidable, y cada etapa, vivida intensamente, ha dejado su propia huella. Han pasado personas extraordinarias que, con sus historias llenas de amor, entusiasmo y una rica humanidad, han enriquecido este proyecto colectivo de maneras que aún resuenan en nuestro presente.

Si volvemos al origen del club, recordamos cómo las reuniones, inicialmente esporádicas, comenzaron a volverse más frecuentes. En cada encuentro, entre risas y unas cuantas cervezas, surgieron ideas audaces que buscaban dar forma a lo que sería nuestra identidad. Poco a poco, esas conversaciones, apasionadas y llenas de creatividad, fueron delineando un sueño compartido: el logo que nos representaría, los colores que nos distinguiría y el uniforme que sería símbolo de nuestra unión y visión.

Por supuesto, esas discusiones fueron un mosaico de emociones. Algunas ideas se recibieron con entusiasmo desbordante, otras con escepticismo o serenidad, pero todas contribuyeron al crisol donde se forjó nuestra personalidad como club. De aquellas reuniones surgió un diseño que no solo marcó nuestros inicios, sino que sigue siendo un pilar de nuestra identidad. Cada dos años, estudiamos la posibilidad de renovar el uniforme, siempre asegurándonos de mantener intacto lo que nos define y distingue, sin perder nuestra identidad.

Con nostalgia, recordamos a quienes nos han acompañado a lo largo de estos años. Algunos, lamentablemente, se han adelantado en el tiempo, y queremos creer que ahora disfrutan de una vida mejor. Otros han tenido que dejar las filas por razones ajenas a su voluntad: cambios laborales, distancias, o incompatibilidades de horarios con su “trajín” diario. Sin embargo, lo más importante es que su presencia sigue viva en nosotros.

En cada brazada, en cada evento, en cada torneo, y, sobre todo, en los entrenamientos diarios, sentimos esa energía intangible, ese lazo invisible que nos conecta con quienes alguna vez fueron parte de esta gran familia. Los extrañamos, pero también celebramos su legado en cada paso que damos como club.

AQAMASTER:

Donde el deporte se encuentra con la amistad

En nuestros 18 años de historia he crecido y aprendido de ustedes, ustedes son la esencia del club, su pasión, amor, dedicación y disciplina me han llevado a alcanzar metas y sueños inimaginables. Su compromiso y lealtad me han permitido superar obstáculos y llegar a convertirnos en una familia.

Somos una familia y una familia no solo comparte lo bueno, lo alegre, lo exitoso, comparte también los momentos tristes, las ausencias unas por un tiempo otras para siempre, también se comparte lo difícil, lo doloroso por esto somos una familia.

Cada uno de ustedes me ha dejado su huella, su historia, su experiencia y me he enriquecido con estos logros.

Ustedes más que afiliados son mi razón de ser para existir y durar en el tiempo, su amor por el deporte y espíritu de superación me inspiran para seguir adelante.

Gracias por ser parte de mi familia AQAMASTER, gracias por hacer de cada día un nuevo desafío, un nuevo reto y una nueva oportunidad para continuar creciendo.

Con orgullo y gratitud.

De la voz a la red:

La transformación de la comunicación en AQAMASTER

En la historia del Club, la comunicación ha jugado un papel fundamental en su desarrollo, unidad y crecimiento. Más que una simple herramienta, ha sido un motor movilizador que nos conecta, nos inspira y nos impulsa a evolucionar como grupo y como deportistas. A través de la comunicación, hemos enfrentado retos significativos, siempre con el objetivo de ofrecer a nuestros afiliados las mismas oportunidades, fomentando el crecimiento, la innovación y la transformación para ser un club no solo más competitivo, sino también más participativo en una sociedad deportiva cada vez más exigente.

Desde nuestros inicios, hemos recorrido un largo camino en este aspecto. Comenzamos con el boca a boca, esa comunicación cercana y directa que construyó los cimientos del club. Más tarde, dimos un paso adelante con carteleras informativas, y con el tiempo, la llegada de las redes sociales marcó un antes y un después en nuestra capacidad para conectarnos, no solo entre nosotros, sino también con el mundo. En este contexto, podemos hacer una analogía con Hermes, el dios griego de la comunicación y mensajero entre Zeus y los humanos. Hermes simboliza velocidad, agilidad y conexión, cualidades que reflejan nuestra dinámica actual a través de plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook y nuestra página web. Estas herramientas han transformado nuestra actitud y desempeño, permitiéndonos estar en constante conexión.

Al igual que Hermes, AQAMASTER se ha convertido en un puente que une a todos sus afiliados, respetando la diversidad y las distancias. Nuestra comunicación no solo es ágil y eficiente, sino que también promueve valores fundamentales como la inclusión, la solidaridad y el respeto mutuo. Gracias a esto, hemos logrado fomentar la confianza, la

colaboración y un sentido profundo de pertenencia que fortalece nuestro crecimiento colectivo.

La comunicación efectiva también ha sido clave para la organización de eventos y competencias de alta calidad, atrayendo atletas y generando admiración por el club, tanto en Colombia como en el exterior. Además, nos ha permitido compartir experiencias, consejos y apoyo mutuo, consolidando aún más nuestra comunidad.

Pero en AQAMASTER, la comunicación va mucho más allá de las redes y los entrenamientos. Hay un momento único y especial que se ha convertido en toda una institución: la hora de llegada al complejo acuático, a las 11 a.m. Este es nuestro ritual diario, un espacio para compartir un café, contarnos nuestras inquietudes, hablar de nuestras actividades y, en ocasiones, quejarnos del cansancio de la jornada previa. Este tiempo, que llamamos cariñosamente “vamos a arreglar el mundo”, es donde se organizan campeonatos, se planean paseos y, a veces, se deshacen planes para rehacerlos con más entusiasmo. Es aquí donde nuestra amistad se consolida, donde hacemos negocios, impulsamos los emprendimientos de nuestros compañeros y reforzamos los lazos que nos convierten en una verdadera familia. Al que falta, le ponemos “falta”, porque este momento es tan importante como el entrenamiento mismo.

Volviendo a la analogía con Hermes, así como él llevaba y traía mensajes entre los dioses y los humanos, AQAMASTER conecta a sus afiliados con información actualizada, recursos y oportunidades. Hermes era conocido por su velocidad, y AQAMASTER utiliza tecnología avanzada para garantizar una comunicación rápida y eficiente. La agilidad de Hermes se refleja en nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios y desafíos de la modernidad, mientras que su función de guía de viajeros encuentra un paralelo en nuestro apoyo constante a los afiliados para alcanzar el éxito, tanto dentro como fuera del agua.

En conclusión, debemos seguir desarrollando estrategias que nos integren no solo como deportistas, sino también como trabajadores, innovadores y emprendedores. Desde el esfuerzo colectivo, podemos

lograr una verdadera transformación que nos permita alcanzar nuestro objetivo común: ser mejores personas, construir el mejor equipo y consolidarnos como la gran familia que somos.

Grandes cambios

El Club Deportivo AQAMASTER, a lo largo de sus 18 años de historia, ha vivido momentos de transformación que han dejado huella en sus integrantes. Entre esos cambios, dos eventos destacan por el impacto emocional y estructural que tuvieron en la comunidad del club.

El primero ocurrió en el año 2017, cuando Fabián López, nuestro fundador y entrenador, decidió renunciar. Su salida fue el resultado de diferencias de concepto con algunos miembros de la junta directiva, además de su deseo personal de perseguir nuevas perspectivas y sueños. La contribución de Fabián al club es incuestionable: su liderazgo y dedicación fueron fundamentales para posicionar a AQAMASTER en la élite de la natación máster, llevándonos a niveles de competencia que nunca habríamos imaginado. Sin embargo, también era conocido por su terquedad y su firmeza en sus ideales, lo que, junto con sus ansias de abrir nuevos caminos, lo llevó a tomar esta difícil decisión. Su partida fue un golpe duro para todos nosotros, dejando una marca imborrable, pero también una lección: aprender a trabajar más unidos y en equipo. Fue esa unión renovada dentro de la junta y entre los afiliados lo que nos permitió seguir adelante, fortalecidos y enfocados en el propósito que nos define.

El legado de Fabián es un recordatorio de que la grandeza siempre viene acompañada de desafíos y complejidades. Su impacto en el club no solo se ve en los logros alcanzados bajo su guía, sino también en las bases sólidas que dejó para el futuro. Este legado, cargado de enseñanzas, recayó en manos de otro personaje que, en su momento, enfrentó el desafío con temor, pero también con valentía: Juan Guillermo López, conocido entre nosotros como "Juanguí".

Al principio, Juangui tuvo dudas e inseguridades. Después de todo, reemplazar a su maestro, el fundador del club, no era una tarea sencilla. Sin embargo, asumió el reto con determinación y el respaldo unánime de los afiliados. Fue ese apoyo lo que le permitió superar sus miedos y mantenerse fiel a la identidad y el propósito del club. Bajo su liderazgo, AQAMASTER no solo mantuvo el rumbo, sino que alcanzó nuevas alturas, cumpliendo metas que incluso superaron las expectativas iniciales de Fabián.

La transición no fue fácil, pero Juanjuí demostró ser el líder ideal para este momento de la historia del club. Su capacidad para conectar con los afiliados, su compromiso inquebrantable y su habilidad para motivar a cada integrante han sido fundamentales para el crecimiento continuo de AQAMASTER. Ha ganado nuestro respeto y nuestra confianza, y esos valores han sido esenciales en el proceso de evolución que hoy celebramos.

Gracias a la semilla que Fabián plantó y a la dedicación de Juangui, el club sigue siendo un faro de pasión, esfuerzo y camaradería. AQAMASTER continúa soñando, creciendo y consolidándose como una comunidad fuerte, capaz de superar cualquier desafío y de seguir escribiendo su historia de éxito.

Transición de piscina a aguas abiertas: Desafío y conquista

Después de años de dominar las piscinas, el Club Deportivo AQAMASTER decidió dar un salto hacia un desafío completamente nuevo: las aguas abiertas. Este cambio no sólo fue físico, al pasar de las piscinas a lagos y mares, sino también mental, marcando una evolución significativa en la forma de entender y vivir la natación.

Todo comenzó con pequeños retos de 2,500 metros, que luego se transformaron en desafíos mayores: 3,000 metros, 5K, 7.5K e incluso

10K. Este cambio renovó nuestra pasión y entusiasmo, atrayendo a más miembros del club hacia esta emocionante experiencia. Fue un giro que impactó profundamente a la comunidad AQAMASTER, brindándonos nuevas oportunidades de crecimiento personal y deportivo.

La transición hacia las aguas abiertas se remonta a una iniciativa de Fabián López, quien en su momento propuso realizar entrenamientos en Guatapé. Allí, junto con sus alumnos de otro equipo que se preparaban para los Panamericanos Juveniles, poco a poco empezamos a adentrarnos en este "nuevo mundo". Al principio, la experiencia fue desconcertante para muchos. Pasar de las aguas claras y delimitadas de la piscina a las aguas oscuras e ilimitadas de un lago generó temor en algunos y fascinación en otros. Mientras unos experimentaban pánico al enfrentarse a la inmensidad del espacio abierto, otros parecían haber nacido para este desafío.

El gran punto de partida se dio en 2012, cuando recibimos una invitación para participar en un Campeonato Nacional de Aguas Abiertas en Cartagena. Allí, nadamos junto a jóvenes intrépidos y audaces de categorías mucho menores que las nuestras. Este evento fue el principio de algo extraordinario: desde ese momento, AQAMASTER se ha sumergido en mares y lagos de Colombia y del mundo, transformando cada brazada en una nueva aventura.

Nadar en un lago o en el mar es una experiencia incomparable, similar a escalar una montaña de alta dificultad y llegar a la cima para deslumbrarse con la belleza del paisaje. La preparación para estas competencias era un desafío en sí mismo: hacíamos entrenamientos en piscina simulando no tocar los muros, imaginando que estábamos en mar abierto. Esta rutina despertó una pasión aún mayor por explorar y conquistar estos espacios naturales, lo que llevó a la formación de un subgrupo dentro del club: los entusiastas de las aguas abiertas, quienes compartimos este nuevo "rallón" que nos transformó.

Este cambio no solo revolucionó nuestros entrenamientos, sino también nuestra actitud. Dejamos atrás la comodidad y seguridad de la piscina

para abrazar la incertidumbre del mar o del lago. Aunque al inicio muchos sentíamos miedo e inseguridad, pronto estas emociones dieron paso a la emoción, la superación y, sobre todo, una profunda sensación de libertad.

La adrenalina de nadar en espacios abiertos e ilimitados, sin bordes y con un fondo desconocido, nos llevó a cuestionar nuestras propias limitaciones. El miedo se transformó en confianza; la inseguridad, en determinación. Nos convertimos en conquistadores del agua, transformando cada entrenamiento en una aventura y cada competencia en un reto que demandaba superar nuestros propios límites.

Este salto hacia las aguas abiertas nos enseñó mucho más que técnicas de natación. Nos ha mostrado el valor de enfrentar lo desconocido, de creer en nosotros mismos y de descubrir que nuestras capacidades siempre están un paso más allá de lo que imaginábamos. Pasamos de la rutina a la emoción, de la comodidad a la superación, y hoy, gracias a este desafío, somos nadadores más completos y personas más resilientes. Las aguas abiertas nos enseñaron a conquistar el agua y, con ello, también a conquistarnos a nosotros mismos.

Mi medalla, mi historia

Lo superfluo, lo real y lo efímero

Permítanme contarles una historia que, aunque parezca increíble, es un reflejo de lo que significa para nosotros colgarnos una medalla en el cuello después de una competencia. Porque, seamos honestos, no es solo un pedazo de metal dorado, plateado o de bronce. Es mucho más que eso. La medalla simboliza sacrificio, esfuerzo y la culminación de un camino lleno de desafíos y perseverancia.

Cuando nos colocan la medalla, el momento tiene algo mágico, aunque acompañado de un pequeño dolor. Es como si una fuerza invisible intentara inclinarla hacia un lado, haciendo que nuestros hombros, ya

cansados, se quejen como si estuvieran en huelga. Las piernas parecen gritar: ¡Por favor, dame una cama y una siesta eterna! Pero ahí estamos, de pie, agotados, sosteniendo esa medalla con orgullo, como si fuera un trofeo que resume todo lo vivido para llegar a ese momento.

Y cuando finalmente llega la hora de retirarla del cuello, sentimos que estamos dejando atrás a una fiel compañera de batallas. La miramos con una mezcla de nostalgia y cariño, como si le dijéramos: Gracias por estar aquí. Pero, claro, no siempre podemos lucirla mucho tiempo. ¿Quién no ha sentido que, al llevarla por un rato, alguien nos mire con ojos de: "¿Presumiendo?"? Aunque llevarla no debería ser un delito, solemos guardarla con cuidado, como si fuera un tesoro que no necesita mostrarse para brillar.

A veces, la vida nos da momentos realmente divertidos con nuestras medallas. Por ejemplo, cuando, por descuido, la confundimos con una tarjeta de pago. ¿No les ha pasado? La acercamos al datáfono con toda la naturalidad del mundo, y la cajera nos observa entre divertida y desconcertada. "Es nuestra medalla," explicamos. "Ella no paga, pero tiene un valor enorme. ¡Es una ganadora!" Claro, el datáfono insiste en marcar saldo en cero, como si quisiera recordarnos que el orgullo no es moneda de cambio.

En realidad, la medalla no solo es un símbolo de victoria personal; es un homenaje a todos los deportistas que dieron su máximo esfuerzo, que persiguieron metas y enfrentaron desafíos. Es más que el brillo del metal: es un recordatorio del viaje, de cada brazada, zancada o pedalada, de las risas y lágrimas compartidas en el camino.

El medallero, por su parte, no es solo un lugar donde se exhiben logros. Es un espacio donde se celebra la historia detrás de cada triunfo, el espíritu de superación que nos llevó allí. Porque al final del día, lo más valioso no es el lugar en el podio ni la posición en la tabla. Lo más valioso son los recuerdos, las historias y las aventuras que llevamos en el corazón.

Así que, cada vez que veamos una medalla colgada en nuestro cuello o guardada en un rincón especial, recordemos que no es solo un objeto. Es un símbolo de esfuerzo, de pasión y, sobre todo, de las memorias que construimos en este maravilloso viaje llamado deporte. ¡Y eso, amigos, no tiene precio!

La impresión que dejamos:

Historias de aquellos que nos ven

En el corazón de nuestra familia AQAMASTER, existe una realidad que trasciende nuestras sesiones de entrenamiento y competencias, y es aquella forma en que nos ven desde afuera, aquellos anónimos que comparten momentos con nosotros sin saberlo, solo nos miran y sonríen en la cafetería, ¿en las carreras o en eventos donde socializamos...Cómo nos ven? ¿Qué impresión dejamos? En este capítulo compartiremos historias y perspectivas de algunos que nos han visto crecer, reír y sudar, descubriremos una imagen que hemos creado y como hemos dejado huellas en la memoria de ellos.

Así nos ve Patricia, Restaurante del INDER:

El grupo AQAMASTER es un de personalidades muy variadas, unos llegan efusivos otros cansados son muy alegres, chistosos sino al final son un grupo muy humanos que es lo que yo alcanzo a percibir, como grupo se entienden mucho porque al uno ve que se quieren y se respetan.

Así nos ve Gilberto Villa Zapata, Instructor y preparador físico Liga de Natación de Antioquia:

Es fundamental reconocer la labor excepcional que, con esfuerzo, dedicación y compromiso, ha convertido al club AQAMASTER en un referente de la natación senior en Colombia. Este club no es solo un lugar

de entrenamiento; es un espacio de crecimiento, superación y logros para todos aquellos que han tenido el privilegio de formar parte de él.

La historia del club no se mide únicamente en años de existencia, sino en la cantidad de momentos compartidos, en las metas alcanzadas y en todas las barreras que sus nadadores han superado. Desde que conocí el club, ha sido para mí un referente y un ejemplo de responsabilidad y respeto hacia la natación, demostrando que, con disciplina y amor por lo que se hace, es posible llegar a lo más alto. Cada medalla ganada y cada podio alcanzado son un reflejo del incansable trabajo de los nadadores y el compromiso inquebrantable de sus entrenadores y dirigentes.

No es menos merecido un reconocimiento especial a Silvia y a Lia, quien en vida fue incondicional en su dedicación al club. Lia, desde el área administrativa y organizacional, dejó una huella profunda con su esfuerzo y compromiso, siendo un pilar esencial en la construcción de lo que es hoy AQAMASTER. Ahora, Silvia, con su visión y liderazgo, continúa fortaleciendo el éxito de esta institución; gracias a su compromiso y pasión, el nombre de AQAMASTER es sinónimo de excelencia en la natación Master en Colombia. De igual forma, extendo mi agradecimiento a sus entrenadores: a Fabián, por su aporte en los inicios, y a Juan, quien con dedicación, conocimiento y responsabilidad motiva a sus nadadores a ser mejores cada día y a no rendirse, incluso en los momentos más desafiantes.

Un aplauso y mil felicitaciones a todos los deportistas, quienes han demostrado que el éxito es fruto de la constancia, la disciplina y el trabajo en equipo. Gracias a sus esfuerzos, el club AQAMASTER es uno de los mejores de su naturaleza en Colombia, con una idiosincrasia intrínseca y propia que le ha permitido destacarse en competencias locales e internacionales.

Que todos estos logros los impulsen a seguir adelante, a seguir creciendo y a llevar el nombre del club en alto. Que los triunfos obtenidos reflejen no solo la constancia y disciplina de cada miembro, sino también el

liderazgo y la visión de quienes dirigen la institución, fomentando un ambiente de apoyo y crecimiento mutuo.

El club AQAMASTER ha demostrado que la natación de esta categoría es mucho más que un deporte: es una oportunidad para fortalecer lazos de amistad, vivir experiencias enriquecedoras y promover la salud y el bienestar a través de la actividad física.

Es para mí un motivo de orgullo ser testigo de los logros del club, cuyos miembros continúan llevando la bandera de la natación a nuevos horizontes. La invitación es a que sigan trabajando juntos con admiración, dedicación y respeto hacia un futuro lleno de victorias, aprendizajes y momentos inolvidables.

Felicitaciones sinceras a todos los nadadores, entrenadores y a cada persona que forma parte de esta gran familia deportiva. Les deseo que continúen cosechando triunfos y que el futuro les traiga aún más logros y satisfacciones.

QUERIDOS SOBREVIVIENTES DE AGUAS ABIERTAS Y FUTUROS VALIENTES

Este mensaje es para motivar a todos los que aún dudan en acompañarnos en nuestras aventuras acuáticas. ¡Anímense a sumarse a este desafío personal que, de paso, amenaza con hundir nuestras finanzas! Porque sí, después de cada competencia, nos juramos que será la última... hasta que alguien menciona "la próxima", y ahí vamos otra vez, con la tarjeta de crédito temblando y nuestra mesada en zona roja.

¡Felicitaciones a los valientes que sobrevivimos al último evento! Ya sea que hayas nadado el 2.5K con una sonrisa en el rostro o que te hayas lanzado al 5K, 7.5K o hasta el 10K, todos compartimos la misma duda existencial: ¿En qué momento perdimos la cordura? Pero bueno, entre lágrimas, calambres y alguna que otra arcada, logramos dar esas últimas brazadas pensando: ¿quién me mandó a inscribirme en esta distancia? Y ahí estábamos, todos regresando al punto de partida, listos para... ¡el siguiente reto!

Ahora, sé que todos escuchamos esa frase de "el deporte es salud", sino a mí me suena más a "el deporte es saldo... en rojo". Con los bancos llamándonos en horas imprudentes y mensajes de cobro que parecen casi dramáticos, seguimos imperturbables y enfocados en buscar el siguiente desafío de aguas abiertas. Porque, ¿quién quiere un propósito de vida sin una pizca de ansiedad financiera, ¿verdad?

Así que, ¡brindemos por nuestros próximos Oceanman, Open Swimmer y todas las aventuras que vendrán! Sigamos desafiando los límites – los físicos, los mentales y, cómo no, los financieros. Total, la deuda la vamos pagando con calma... y con las mejores intenciones.

¡Ánimo a todos! ¡A seguir entrenando, a buscar nuevos mares y a disfrutar, aunque sea con la cuenta en números rojos!

Así nos ve Carlos Gómez, Médico deportólogo Liga de Natación de Antioquia:

LOS QUIERO SEGUIR VIENDO JÓVENES HASTA MORIR DE VIEJOS.

Anécdotas para guardar en el corazón

¿De dónde nació nuestro nombre?

El nombre del Club Deportivo AQAMASTER tiene su propia historia, una mezcla de casualidad y decisión práctica. Al inicio, cuando se comenzaron a transcribir las actas para presentarlas al departamento jurídico de INDEPORTES, el nombre siempre apareció escrito como "AQAMASTER". Sin embargo, al pronunciarlo, muchos lo hacían con la "U" presente, como si fuera "AQUAMASTER". Gloria Bonilla, quien revisaba los documentos, siempre insistió en esta diferencia entre la escritura y la pronunciación. Pero como suele suceder, cuatro ojos ven más que dos, y aunque Nelson, quien en ese entonces era el responsable de los trámites, no se percató de esta discrepancia, Gloria decidió no devolver los documentos y dejar el nombre tal cual estaba escrito: Club Deportivo AQAMASTER.

Con el tiempo, Nelson complementó esta historia con una frase que define lo que somos: "La 'U' la llevamos en el corazón". Porque, aunque la letra no esté en el nombre oficial, nuestro amor por el agua y el club siempre ha sido lo que realmente importa.

Lía Robledo y las 11 a.m.

La cita diaria a las 11 de la mañana es un ritual que nació gracias a Lía Robledo. Fue ella quien estableció, sin necesidad de imponerlo, que esa hora sería el momento de encuentro. Con su energía y su carisma, Lía convirtió esas reuniones en algo especial. Entre risas, charlas y decisiones importantes sobre el funcionamiento del club, ella se las arreglaba para animar a todos. Nada se le escapaba, siempre estaba presente con su optimismo, incluso en los días más difíciles, cuando su estado de salud le jugaba en contra.

Lía nunca dejó que el dolor apagase su sonrisa, y su valentía frente a la adversidad dejó una huella imborrable en todos nosotros. En junio de

2024, Lía partió, pero su legado permanece vivo en cada cita a las 11. Ese ritual, que comenzó como un espacio para "arreglar el mundo", hoy es un homenaje a su espíritu incansable. Cada encuentro lleva su memoria, y aunque es difícil no sentir su ausencia, la recordamos con el mismo cariño y alegría que ella nos regalaba.

Historias inolvidables en competencias

El Club Deportivo AQAMASTER ha vivido momentos memorables en eventos regionales, nacionales e internacionales. Uno de los más anecdóticos ocurrió durante el Mundial de Natación Máster en Montreal, Canadá. Héctor Zapata, un nuevo integrante del club en ese entonces, decidió inscribirse en la prueba de 800 metros libres. Todo parecía en orden: estaba listo en el taco de salida, esperando el pitazo inicial. Pero, en medio de la carrera, algo inesperado ocurrió.

Desde las gradas, los compañeros notaron que su pantaloneta comenzaba a bajarse. Héctor, concentrado en terminar la prueba, siguió nadando a pesar del incómodo percance. Cuando finalmente llegó al borde, pidió al juez una toalla con toda la tranquilidad posible, para evitar quedar expuesto ante el público. Terminó la carrera con dignidad y humor, dejando una de esas historias que nos hacen reír cada vez que la recordamos.

Los viernes, una tradición sagrada

Los viernes se han convertido en una tradición que trasciende el deporte. Ese día, después de los entrenamientos, salimos juntos a almorzar, a compartir una cerveza y, sobre todo, a disfrutar de la compañía. Es un espacio de relajación, donde nos permitimos reflexionar, cambiar planes, crear nuevos proyectos y, por supuesto, reírnos de las anécdotas de la semana.

Estas tardes no solo nos ayudan a desconectar del estrés de los entrenamientos intensos, sino que también refuerzan los lazos de

amistad que hacen único al Club AQAMASTER. Son momentos de descanso, risas y renovación, que nos recuerdan que somos más que un equipo: somos una familia que encuentra en el deporte, y en estas pequeñas tradiciones, la alegría de estar juntos.

Vivencias de nuestros amigos del agua y del alma

En AQAMASTER, cada nadador encuentra una motivación distinta para sumergirse en el agua, ya sea la búsqueda de paz, la superación de límites personales o el simple placer de compartir con otros.

Este capítulo reúne historias que reflejan el espíritu de este equipo: un espacio donde las brazadas no solo mueven el cuerpo, sino también el alma. Aquí, los relatos se entrelazan con momentos de alegría, esfuerzo, compañerismo y aprendizaje, mostrando cómo la natación trasciende lo físico para convertirse en una conexión profunda con uno mismo y con los demás.

Estas vivencias son testimonio del impacto que tiene pertenecer a un grupo como AQAMASTER, donde cada miembro aporta su historia única para crear una comunidad unida por el amor al agua y a la vida.

• Juan Guillermo López

Soy el orgulloso entrenador de AQAMASTER desde hace siete años, un periodo que ha transformado mi vida y mi forma de ver la natación. Mi rutina diaria está marcada por tres horarios intensos, casi como si viviera en una película de acción: de 5 a 6 a.m. (esa hora mágica en la que las sábanas parecen tener poderes sobrenaturales para retenerte), de 12 a 1:30 p.m., y de 9 a 10 p.m., cuando muchos ya se rinden al sofá y al control remoto.

Al principio, asumir este puesto fue un reto enorme. Llegaba para reemplazar a Fabián López, quien no solo había sido mi entrenador, sino también mi mentor y una figura clave en la historia del club. Sin embargo, los grupos me recibieron con entusiasmo, y con cada brazada que compartimos, me sentí más seguro de estar exactamente donde debía estar.

Mi filosofía como entrenador es simple, pero firme: promover estilos de vida saludables a través de la natación. Este deporte no se trata únicamente de ganar competencias; es un camino hacia el bienestar físico y mental. Cada gota de esfuerzo que dejamos en la piscina es una inversión en nuestra salud y nuestra felicidad.

He tenido el privilegio de ver el nombre de AQAMASTER en lo más alto de los podios. Es un sueño hecho realidad, pero también un recordatorio constante del compromiso que renuevo con cada torneo, cada práctica y cada charla motivadora. Para mí, la natación es una metáfora de la vida: un engranaje que combina lo físico y lo psicológico. Cada nadador trae consigo una historia única, un contexto distinto, y mi tarea es alinear esas piezas para formar algo increíble.

Uno de mis recuerdos más especiales es el momento en que pasé de ser nadador a entrenador. Son dos roles muy diferentes, cada uno con sus propios retos y satisfacciones. En cierto sentido, esta transición refleja la vida misma: a veces eres quien lucha por avanzar, y otras, quien guía a los demás en su camino. La pasión por el agua es lo que nos une en este equipo. Juntos hemos compartido alegrías, victorias, y sí, alguna que otra derrota que nos deja exhaustos pero más fuertes. Eso es lo que hace especial a AQAMASTER: somos un equipo que celebra los logros y también los intentos fallidos, porque entendemos que el esfuerzo es siempre digno de reconocimiento.

Trabajar con un grupo tan diverso es una experiencia enriquecedora. Cada personalidad aporta algo único: están los más exigentes, los pacientes (o resignados), y aquellos cuya energía parece inagotable. Todos ellos me enseñan cada día algo nuevo sobre cómo guiar, escuchar y adaptarme. A los nuevos integrantes y a quienes han estado con nosotros durante años, quiero dejarles un mensaje: fijen metas, sean disciplinados y no se salten los entrenamientos. La constancia es el verdadero secreto del éxito. En este deporte, quien persiste y se esfuerza es quien termina sobresaliendo.

Y si alguna vez me preguntan cómo quisiera que me recordaran, mi respuesta es simple: como un amigo. Más allá de los tiempos, las brazadas y los podios, lo que realmente perdura es la amistad que construimos. Aquí, en esta piscina, no solo nos hacemos mejores deportistas, sino también mejores personas. Al final del día, eso es lo que realmente importa.

● **Mauro López**

Quiero compartirte mi experiencia con la natación, una relación que ha evolucionado profundamente a lo largo del tiempo. Después de más de 25 años fuera del agua, decidí darme una nueva oportunidad. Regresé a nadar, primero con Fabián en El Rodeo, quien, con su insistencia, terminó llevándome a unirme al Club AQAMASTER.

Al principio, no fue fácil. Sentía desconfianza, sabiendo que mi resistencia y técnica ya no serían las mismas. Pero esa incertidumbre se desvaneció en cuanto me sumergí nuevamente en la piscina. Con cada entrenamiento, no solo recuperé mi conexión con el agua, sino que también encontré nuevos retos que nunca imaginé enfrentar. Uno de ellos llegó cuando, tras la insistencia de varios compañeros, decidí volver a competir.

La motivación en ese momento estaba ligada a un sueño: participar en el Campeonato Máster en Hungría. Recuerdo haberle dicho a Fabián que ni siquiera de pequeño había clasificado a un Sudamericano, y ahora, ¿cómo iba a llegar a un Mundial? Pero lo logré. Fui a Hungría, y ese logro me abrió la puerta a nuevas oportunidades. Desde entonces, he tenido la suerte de competir en dos mundiales más: uno en Corea y otro en Japón, esta vez con Juan Guillermo, “Juanjuí”, como mi entrenador.

El ambiente en AQAMASTER ha sido clave. Es motivador, retador, y en cada entrenamiento redescubrí el ritmo del agua. Pero lo más emocionante llegó cuando me adentré en el mundo de las aguas abiertas, algo que no existía cuando era niño. Mi primera experiencia fue en Guatapé, en una prueba de 3K. Fue completamente distinta y, para mí,

mucho más gratificante. Nadar en un lago o en el mar, sin los límites de los carriles, rodeado de naturaleza, me ofreció una sensación de libertad única. La experiencia de sentir la corriente, el agua fresca rodeándome, y la inmensidad del entorno fue reveladora. Era nadar sin restricciones, conectándome profundamente con el deporte y conmigo mismo. Después de Guatapé, me puse el reto de competir en un 10K, pero primero tuve que pasar por el 5K. Hoy, si mi cuerpo responde bien, voy por ese desafío mayor, porque las aguas abiertas han despertado en mí una pasión que no sabía que existía.

No es que haya dejado de disfrutar la natación en piscina, pero nadar en mar o lago se ha convertido en mi forma favorita de entrenar y disfrutar del deporte. Es en esos espacios abiertos donde he encontrado tranquilidad y parte de mi ikigai: ese sentido de propósito que me llena de vida. La inmensidad y los desafíos constantes que presentan las aguas abiertas me han llevado a descubrir una conexión más profunda con el deporte, con la naturaleza y conmigo mismo.

Volver a nadar ha sido como reencontrarme con un viejo amigo, pero en esta nueva etapa, ese amigo me ha llevado por caminos que nunca imaginé explorar. Estoy inmensamente agradecido de haber retomado la natación y, sobre todo, de haber encontrado en AQAMASTER un espacio para seguir creciendo, disfrutando y conociendo personas que comparten esta misma locura. Porque, al final, nadar es más que un deporte: es una forma de vida que une a quienes amamos el agua y nos invita a explorar nuestras propias profundidades.

- **Judith**

Me llamo Judith, soy uruguaya y vivo en Porto Alegre, al sur de Brasil, desde que tenía 3 años. Nado desde los 6 y he mantenido mi pasión por la natación compitiendo en la categoría máster por el club Associação Leopoldina Juvenil. En 2024, tuve la oportunidad de vivir en Medellín entre abril y julio como parte de una pasantía de doctorado, donde fui

investigadora invitada. Fue en ese contexto que descubrí a AQAMASTER mientras buscaba un lugar para entrenar y no perder el ritmo.

Encontré al equipo por Instagram. Desde el primer vistazo, me llamó la atención la estructura organizada y la alegría que irradiaban sus fotos. Un video de Silvia Arango terminó de convencerme de que debía contactarlos, y la calidez con la que Erika respondió a mi mensaje fue la primera muestra del espíritu amable y acogedor que define a este equipo campeón.

La primera semana, tratando de orientarme en el inmenso Complejo Acuático Atanasio Girardot, tuve la suerte de reconocer a Silvia. Me presenté, y desde ese momento comenzó una relación especial con el equipo. Me recibieron de brazos abiertos, haciéndome sentir como en casa. A pesar de la pesada rutina de trabajo y estudios, no quise perder la oportunidad de disfrutar los entrenamientos del excelente coach Juan Guillermo y de representar al equipo en dos competencias.

Lo que comenzó como una simple búsqueda de un lugar para entrenar, se convirtió en mucho más. En AQAMASTER encontré acogida, amor, alegría, respeto, reconocimiento y una enorme dedicación al deporte. Encontré una familia cuando estaba lejos de la mía, un grupo que hizo que esos meses en Medellín fueran inolvidables.

Hoy, de vuelta en Porto Alegre, los extraño profundamente. Extraño los entrenamientos de Juangui, la energía de mis compañeros y esa hospitalidad que me hizo sentir parte de algo único. Cuando uno encuentra una familia, no la cambia por nada, y eso es lo que AQAMASTER representa para mí: una familia que siempre llevaré en el corazón. Cuando la vida me lleve nuevamente a Medellín, allá estaré, con esa gran familia que siempre me acogió con tanto amor y me hizo sentir que este deporte no solo se trata de nadar, sino de compartir y crecer junto a otros. ¡Éxito siempre, campeones! Los extraño y los recuerdo con todo mi cariño.

- **Carlos Gomita**

Mientras disfruto del verdor de las montañas y del frío que acompaña este paisaje, me encuentro reflexionando sobre una pregunta que siempre me ronda: ¿por qué nado? Y, más específicamente, ¿qué es lo que me fascina tanto de las aguas abiertas?

Como muchos en AQAMASTER, mi historia comenzó en la piscina. Fue en la UPB, luego en la UdeA y finalmente en la Liga de Natación de Antioquia, donde pasé por cursos, el programa formativo y, ahora, como parte de este maravilloso club. Participé en torneos en el Club Campestre Medellín, el Country y en eventos como Brazadas. También me lancé a competir fuera, en ciudades como Cartagena, Cali y Armenia.

Pero todo cambió cuando anunciaron el Nacional Máster de Aguas Abiertas en Cartagena. Ese torneo marcó un antes y un después: me empezó a llamar el mar. Desde entonces, esperaba cada año el anuncio para regresar a Cartagena y lanzarme al agua.

Luego vino otra gran noticia: la convocatoria a un torneo en Miami, un 5K. ¡Qué maravilla! Fue una experiencia inolvidable, y al mirarme al espejo después de esa carrera, me sentí como un pez de mar. Poco después, llegó otra sorpresa: el Mundial en Montreal, Canadá, para nadar 3K en aguas abiertas. En ese momento, casi puedo decir que me crecieron escamas.

Sin embargo, lo que terminó de consolidar mi pasión fue OCEANMAN. Al descubrirlo, supe que había encontrado mi lugar. El Oceanman San Andrés fue solo el inicio de una serie de aventuras. Desde entonces, cada nueva competencia es un reto que me emociona y me transforma. Me he vuelto adicto a las aguas abiertas.

¿Por qué las aguas abiertas? Por el mar. Por la experiencia de analizar la ruta, observar lo que hay detrás de las boyas, estudiar el oleaje. En este deporte, los entrenamientos previos no garantizan nada: el día de la prueba, todo puede ser diferente. Me encanta la salida entre olas, enfrentar las corrientes a favor y en contra, y sentir los cambios de temperatura a lo largo del recorrido.

Es una experiencia única. Estás rodeado de cientos de nadadores, pero al mismo tiempo sientes que estás solo, completamente concentrado en dar lo mejor de ti. Saber que otros nadan a tu lado (o, mejor dicho, yo nado a su lado) te impulsa a seguir. Y luego llegan esos metros finales: aceleras, das todo, cruzas la meta y recibes la medalla. En ese instante, para mis adentros, me digo: "Sí se puede, lo logré".

Cada mar es un mundo distinto: cálido, gélido, con oleaje, con corrientes o incluso con brisa. Y los compañeros de ruta... ¡qué espectáculo! Tortugas, lobos marinos, caballitos de mar, mantarrayas, las siempre presentes medusas y, de vez en cuando, la sombra imponente de un tiburón. ¿Cómo no disfrutar de estas maravillas?

Además, está la gente. El ambiente de una competencia de aguas abiertas es especial. Los amigos que siempre están y los muchos que se suman a tu lista en cada evento. Los mares y los lugares que visitas dejan en ti recuerdos que enriquecen el alma y llenan la mente de historias.

Seguiré entrenando en piscina, porque es la base de todo, pero haré tantas competencias de aguas abiertas como la vida me permita. Como suelen decir algunas personas de la Liga: "Eso es para locos". Y sí, yo pertenezco orgullosamente a ese pabellón.

● Cristian

Pertenecí al club AQAMASTER durante varios años, y algo que debo resaltar es que gracias al club pude formar vínculos de amistad verdaderamente fuertes, relaciones que suman y apoyan en mi constante crecimiento. Además, el nivel competitivo es alto, lo que te exige ser mejor y a mostrar resultados, ya que se convierte en una competencia contigo mismo. Siempre tuve el respaldo de todos, y sentí el apoyo de los miembros del club en momentos difíciles de mi vida. Extraño las salidas, reuniones, festividades y celebraciones que caracterizan la unidad del grupo, siempre con la mejor actitud. Aunque ahora me encuentro en otro lugar y sigo con mi disciplina deportiva, nunca olvidaré el espacio que AQAMASTER me brindó, y las grandes aventuras que viví allí.

- **Jorge Isaza**

Recuerdo un día, en medio de la calma del agua, un compañero de AQAMASTER me preguntó: "¿Por qué nadamos?" Para muchos, esta pregunta puede parecer sencilla, pero para mí tiene una profundidad que va más allá del simple acto físico. Nado para cansar el cuerpo, despejar la mente y encontrar serenidad en medio del caos de la vida. Comencé a nadar por las circunstancias de la vida, justo después de regresar de Necoclí, cuando conocí a Silvia Eugenia en la piscina olímpica. Buscaba una guía para entrenar, un propósito, y así me encontré en AQAMASTER.

El inicio fue incierto, como todo comienzo, pero pronto conocí a mis compañeros de carril. Me recibieron con los brazos abiertos, ofreciéndome consejos, apoyo y, sobre todo, amistad. Su acogida me hizo sentir que no solo nadaba por deporte, sino que comenzaba a formar parte de algo mucho más grande: un grupo lleno de energía, pasión y sueños compartidos. La primera prueba fue un evento en el Country, en piscina corta. Juangui, con su confianza en mí, me animó a inscribirme en todas las pruebas de 50 metros y en el combinado. Al principio sentí miedo y ansiedad, pero algo cambió en mí. No solo disfruté la competencia, sino que me llevé varias medallas. Esa victoria no solo fue personal, se convirtió en el impulso para nadar con un propósito.

Luego, vino la noticia de Curazao. Estaba emocionado por agregar una nueva experiencia a mi camino, pero antes de ir, Carlos, "Gomita", me sugirió participar en un evento en San Andrés. No lo pensé dos veces y, para mi sorpresa, quedé primero en mi categoría. Sin embargo, la vida me puso a prueba nuevamente con un infarto cerebral que truncó mi celebración. Regresé a Medellín para tratamiento, pero mi corazón seguía latiendo por la natación. Sabía que debía volver al agua, y lo hice. Curazao me esperaba. Aunque estaba inscrito para los cinco kilómetros, pedí nadar solo dos. Había dudas, pero Juangui, con su apoyo constante, me animó a seguir. Y con la misma energía positiva, quedé primero en mi categoría. Ese triunfo no fue solo una medalla; fue la prueba de que no importa cuántas veces la vida te golpee, siempre puedes levantarte y

seguir adelante. El miedo desapareció. La natación dejó de ser solo un deporte; se convirtió en mi propósito, mi motivación. Y esa motivación provenía de cada uno de mis compañeros de AQAMASTER, gente de diferentes lugares, unida por el mismo objetivo: disfrutar, crecer y apoyarnos mutuamente. Después llegaron más competencias, medallas y momentos para compartir con este grupo increíble. Incluso después de nadar, una buena comida con los compañeros siempre cerraba el día de manera perfecta.

Y para cerrar, hice Ocean Man en Lima (10K), donde quedé en segundo puesto, y 3K en Guatapé en el Nacional de Aguas Abiertas, donde logré el primer lugar. Todo esto, en solo un año y medio, gracias a las buenas indicaciones de mi entrenador, Juan Guillermo, quien ha demostrado lo que se puede lograr con un "joven de la tercera edad".

A veces no entendemos por qué hacemos algo hasta que lo vivimos completamente. Si hubiera sabido desde el principio todo lo que encontraría al nadar, habría empezado mucho antes. Pero todo llega a su tiempo, y en este camino he encontrado no solo un deporte, sino una familia, un propósito y una razón para seguir nadando cada día.

Y hoy, sigo con el privilegio y la salud para competir... ¡hasta al otro lado del mundo! Si no es para ganar medallas, al menos que haya un buen café esperándome al final. Entonces, si me preguntas por qué nado, te lo dejo claro: ¡es por la buena compañía y un buen café! Porque después de tanto esfuerzo, un café nunca cae mal.

● **Mauro Morales C**

A mis 27 años, nunca imaginé que una molestia en la rodilla, sumada a un poco de sobrepeso, me llevaría a encontrar en el agua una verdadera compañera de vida. Caminando tímidamente por el Complejo Acuático, me encontré con un programa llamado "Formativo de la Liga", una piscina conocida como "La Nevera" y, a través de un entrenador serio, aunque algo adusto, pero lleno de ideas y energía, encontré una

alternativa de vida en la natación. Ese entrenador fue el precursor de lo que hoy conocemos como AQAMASTER.

Allí, conocí a una nueva familia, un grupo de personas que, aún hoy, considero grandes amigos. Viajamos, conocimos lugares, competimos, sufrimos, compartimos chismes, salidas y muchas risas. En el agua vivimos momentos que, veinte años después, siguen marcando nuestras vidas con bocanadas profundas de aire y de vida.

Mi verdadero “amor en el agua” llegó gracias a una mulata de sonrisa expresiva y coqueta, quien hoy es mi esposa. Fue el club el que permitió formar esos lazos con un pequeño grupo de amigos que fue testigo de nuestra historia. Gracias, AQAMASTER, por ser el espacio donde encontré el amor. En AQAMASTER, las personas llegan, algunas se quedan marcadas por la energía y el espíritu del club; otros van y vienen, pero siempre regresan, y pocos se van por obligaciones, molestias o por el inevitable fin de la vida. Sin embargo, AQAMASTER siempre deja una huella en todos. Hoy, con un nuevo entrenador, siempre recordando a quienes pasaron y dejaron su huella, el club es cada vez más fuerte, sólido y comprometido con quienes encontramos en él un camino de vida y amor por el agua.

Gracias, AQAMASTER, por permitirme encontrar amigos que marcaron mi vida. Larga vida a AQAMASTER.

- **Nelson Saenz**

A mediados de 2006, recibí una llamada de mi amiga Gloria Cecilia, “la negra”, para ver si quería integrar un relevo para completar el equipo en el campeonato nacional máster del Club Campestre. Mi respuesta fue: “Negra, hace mucho que no nado”. A pesar de eso, fui, comencé a entrenar a mediodía con algunos pocos, entre ellos Alex Pérez y Héctor Pepepotamo, en un espacio del formativo avanzado de la Liga, dirigido por el entrenador Fabián López.

Competimos en el campeonato, y pronto vimos la necesidad de crear un equipo propio. Así nació AQAMASTER. Fueron muchos años, muchos campeonatos, viajes y experiencias que compartí con este grupo increíble. AQAMASTER, además, me aportó dos novios (¡ja, ja, ja!). Y fue a través del club que, en 2014, llegué a Canadá, donde hoy vivo, tras participar en el campeonato mundial de natación máster en Montreal.

Aún tengo en mi memoria a todos los que están y los que ya no están, como Gilberto Osorio, Patricia Ocampo y Lía Robledo.

- **Andrés Fernández**

Colaborador en los momentos de ausencia de Juangui

Para mí, ha sido un orgullo entrenar en AQAMASTER. Estoy seguro de que es el club más importante en la categoría máster a nivel regional y un gran referente a nivel nacional. Ver la calidad humana, el compañerismo y la familia que somos es algo muy especial. Como nadador máster, me siento como en casa, siempre rodeado de apoyo. La calidad de los entrenamientos y la camaradería me han dejado sin palabras. Me siento agradecido de formar parte de este equipo.

Para mí AQAMASTER es mi segunda familia y gracias por aceptarme como entrenador y siempre dispuesto cuando Juangui lo requiera...

- **Daniel Vásquez**

Me interesé en AQAMASTER porque buscaba un equipo que entrenara natación a un nivel competitivo, pero no demasiado exigente, y que tuviera horarios que se adaptaran a mi rutina. Comencé a entrenar triatlón en la Universidad de Antioquia aproximadamente en 2014. Al graduarme, me quedé sin equipo, así que empecé a entrenar solo, planificando mis entrenamientos, buscando piscinas disponibles y organizando mis sesiones. Hasta cierto punto funcionó, pero extrañaba entrenar en equipo y acompañado, algo que encontré en AQAMASTER.

Lo que más me atrajo de este club fue la diversidad de niveles y la sensación de comunidad. Los entrenamientos eran adecuados para mi capacidad y las distancias que competía en triatlón. Generalmente realizo dos sesiones diarias: una en la mañana y natación al medio día; en otros días, nado al medio día y hago la otra sesión en la noche, dependiendo de las dinámicas laborales. Trato de mantener entre 3 y 4 sesiones de natación a la semana, entre 3 y 4 de atletismo y entre 2 y 3 de ciclismo, ajustando la frecuencia según si es una semana de carga, descanso o mantenimiento.

Entrenar con AQAMASTER me ha permitido mejorar mis tiempos en natación, aumentar mi eficiencia y mejorar mi forma física. Pero más allá de eso, lo que más me gusta es el grupo. Entrenar con los demás compañeros, reírme con sus bromas, las ocurrencias de otros, perseguir a los más rápidos intentando alcanzarlos, o en otros días, ir a mi ritmo, tranquilo, disfrutando del agua y del movimiento. El triatlón en general me ha enseñado a ser disciplinado, a planificar siempre con anticipación lo que hago, a esforzarme por ser cada día la mejor versión de mí mismo y a mantener el equilibrio, porque a veces eso es lo más complicado.

A los compañeros que quisieran hacer triatlón, mi consejo sería que inicien con calma, con progresividad, formando una buena base aeróbica, de fuerza general y de movilidad, trabajando la técnica para ser eficiente en los tres deportes y respetando la carga de trabajo, evitando saltos grandes, y dándose también los momentos de descanso adecuados.

De las tres disciplinas, la que más me gusta es la natación. Me encantan las sensaciones que me da: el sonido de las burbujas, ver la ondulación del agua cuando respiro, y cuando nado en el mar, disfruto aún más por el paisaje que me rodea. Lo que más me gusta del triatlón es que las cargas se distribuyen entre tres deportes, lo que no solo ayuda a equilibrar la carga, sino que también trae variación de escenarios y el dinamismo de los entrenamientos, haciendo de este un deporte muy divertido, dinámico y difícil de aburrirse, ya que siempre estás moviéndote en tres deportes diferentes.

Todo esto me hace sentir vivo, feliz, fuerte, sano y motivado para entrenar y mejorar cada día. Para todos en AQAMASTER, mi mensaje es este: me siento muy agradecido por la acogida del grupo. Soy tímido y me cuesta encajar rápidamente, pero el grupo siempre me ha parecido demasiado familiar y abierto a las personas que ingresan, y esa es una de las razones por las que me quedé y sigo motivado. Hay días en los que estoy agotado, no quiero entrenar o busco excusas, pero voy por el simple hecho de compartir con los compañeros, conversar antes de entrenar o entre las series (si Juanjuí deja, ¡jajaja!). En resumen, estoy muy contento, disfruto mucho los entrenamientos y la heterogeneidad en las edades del grupo también me parece genial.

- **Laura Castillo**

Amo el frío de Bogotá, pero siempre que puedo, me escapo a Medellín solo por AQAMASTER. Ellos nadan como tiburones y yo me siento como un pez que no sabe nadar derecho Jajaja. Aun así, me encanta estar allí, entrenar y aprender de los mejores. Vale la pena cruzar ciudades solo por esos días en el agua y por compartir con la gente bonita del club. Siempre regreso a Bogotá con una sonrisa, nadando mucho mejor y con más ganas de seguir mejorando.

- **Fabián López**

Silvia ha sido un gran aporte de vida para todos los que hemos pasado por AQAMASTER y para quienes siguen siendo parte de este maravilloso club. Este escrito me ha traído a la memoria momentos inolvidables, logros compartidos y experiencias únicas que marcaron nuestras vidas. Fuimos pioneros en Antioquia al participar en torneos internacionales y obtener resultados extraordinarios. Además, logramos ascender en el nivel departamental y nacional, incursionamos en aguas abiertas y, lo más importante, fuimos el primer club en aceptar la discapacidad física como parte de nuestra comunidad.

Son tantas las anécdotas que quedarán en la memoria de los que estuvimos y los que vendrán. Gracias, gracias, gracias por permitirme ser parte de esta historia.

- **Laura Arbeláez**

Mi experiencia con AQAMASTER ha sido simplemente maravillosa. Antes, entrenaba con otro grupo a las 6 a.m., pero competía con AQAMASTER. Hace un año decidí unirme completamente a ellos, entrenando a las 5 a.m., y el cambio ha sido espectacular. No solo he mejorado muchísimo, sino que también encontré una comunidad con una energía única, siempre animada y unida.

Es un orgullo inmenso pertenecer a esta tribu que comparte la misma pasión por el agua. He competido en múltiples torneos, tanto en piscina corta como en aguas abiertas, y cada experiencia ha sido inolvidable. Como equipo, siempre sacamos lo mejor de nosotros mismos en cada competencia. Unirme a AQAMASTER ha sido, sin duda, una de las mejores decisiones de mi vida.

- **Simón Restrepo**

Llevo aproximadamente tres años como entrenador en AQAMASTER, y aunque aún no he alcanzado grandes logros, estoy muy contento con el proceso que hemos construido. Me emociona ver a los deportistas salir satisfechos de cada entrenamiento. La guía y enseñanza del entrenador principal, Juan Guillermo López, ha sido clave para establecer una buena relación con los nadadores y para dirigir tanto los entrenamientos en agua como en tierra.

Mi enfoque combina un toque personal con los objetivos de cada nadador, ajustando el nivel de intensidad o técnica según la experiencia, la salud y los estilos que manejen. La filosofía que me guía es trabajar en

hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida, considerando siempre la edad, el género y las condiciones de salud de cada persona. Creo firmemente en el trabajo en equipo y en respetar las individualidades, porque cada nadador es diferente y aprender a conocerlos lleva tiempo.

Lo que más disfruto es ver el progreso de cada persona y escuchar cuando alguien me dice: "Gracias, el entrenamiento estuvo muy bueno". Eso me impulsa a seguir aprendiendo y actualizándome como entrenador para dar lo mejor de mí. Mi mensaje para todos los nadadores, tanto nuevos como antiguos, es que las posibilidades de mejorar están abiertas. Todo depende de la actitud y del positivismo que lleven a los entrenamientos.

• **Juan Camilo Restrepo Llano**

Heliana, mi hermana mayor, y Silvia Arango, gran amiga de la familia, conocedoras de mi estrecha relación con el agua, me invitaron a probar entrenar con AQAMASTER. Ellas, desde hacía mucho tiempo, lo tenían como parte fundamental de sus rutinas de vida. En mayo de 2023, me animé y participé en mi primer e inolvidable entrenamiento. Fue uno de esos miércoles de "cuatro cuatrocientos y algo más". Con algo de imprudencia, me ubiqué entre grandes nadadores: a mi derecha estaban Carlos "Gomita" y Pájaro, y a mi izquierda, Nicolás, Heliana, Gloria y Silvia. Recuerdo claramente que esa noche no pude dormir del cansancio, con cada músculo adolorido, pero con una sensación indescriptible de haber reencontrado y recobrado una parte de mi felicidad.

Aunque tengo un espíritu competitivo, siempre concebí la natación de competencia como una actividad monótona y generadora de frustraciones. Como ejemplo, tengo a mi hermana menor, Marta Catalina, quien fue una nadadora élite excepcional. Representó a su club Calamares, al departamento de Antioquia y a Colombia en incontables torneos. Con una disciplina extraordinaria, que fue forjada con el apoyo de nuestros padres y, en ocasiones, de nosotros como hermanos, se

preparaba rigurosamente. Esa disciplina no solo la convirtió en una campeona, sino también en una persona de valores firmes, con una infancia y juventud llenas de metas claras que la llevaron a sobresalir en todo lo que se proponía.

Del mismo modo, Heliana, mi hermana mayor, lleva años siendo parte del mundo de la natación máster. Regularmente nos invitaba a verla competir, y sus logros superaban cualquier expectativa. Ambas han sido inspiración constante en mi vida.

Mi historia con el agua comenzó en el río Tapartó, en el municipio de Andes, en la finca de mis abuelos paternos, donde tirábamos charco con toda la familia. Más adelante, Heliana y yo tomamos clases de natación en el colegio San José, en el barrio Boston, luego en la piscina de mi tío abuelo, y más tarde en la Liga de Natación, tanto en la piscina escuela como en las olímpicas. Por un tiempo me alejé del agua, pero regresé para entrenar clavados. Sin embargo, debido a un desprendimiento de retina, tuve que abandonar esa actividad. Fue en la universidad donde me reencontré con el agua, jugando en el equipo de waterpolo como portero durante dos años. También me convertí en instructor de buceo en la entonces Escuela de Buceo de Antioquia y comencé mi carrera como salvavidas, que continué en Canadá durante los años que viví allí.

Me tomé mi tiempo para decidir participar en una competencia. Mi debut fue en el campeonato del Club Campestre en Medellín, apenas unos meses después de comenzar a practicar nuevamente. La sensación de ser parte de un equipo fue gratificante. Valió la pena el insomnio y los desórdenes fisiológicos que trae la ansiedad previa a la competencia.

Desde entonces, he tenido la oportunidad de participar en competencias tanto en piscina como en aguas abiertas, enfrentando y superando retos físicos y psicológicos. Disfruto el ambiente de “inmadurez madura” que caracteriza el compartir en cada entrenamiento y actividad de AQAMASTER.

He encontrado en el club a muchas personas maravillosas, y aunque aún estoy en proceso de conocerlas a fondo, ya no siento estrés por ir a entrenar. Estoy aprendiendo a conocer mis limitaciones, disfrutando cada esfuerzo y las dinámicas de las prácticas. Sé que tengo mucho por mejorar y aprender. Incluso, en ocasiones, me he sumado a los trotadores, aunque todavía estoy lejos de alcanzarles el ritmo.

Mi deseo es continuar siendo parte de esta gran familia durante muchos años más. Estoy seguro de que, cuando mire hacia atrás, recordaré a AQAMASTER como una parte esencial y muy buena de mi existencia.

● Libardo Rincón

"¿Y este? ¿Quién se cree? ¿Viene a nadar? ¡Pero no sabe! Bueno, seguro mañana no vuelve..."

Mañana: Volvió... en una semana se va.

Una semana: Volvió... en un mes se va.

Un mes: Volvió... por lo menos no nos hace quedar mal, ya pasa la piscina sin que tengamos que tirarnos por él."

Ese era yo. Sí, el que de niño disfrutaba del agua, pero nunca lo tomó en serio. Ahora, a los 54 años, decidí empezar a nadar. "Está muy viejo, no tiene tiempo, dedíquese a su familia, eso es muy duro, ese tiempo podría dedicarlo a ganar dinero", fueron solo algunas de las cosas que me dijeron. Pero había un problema: yo era sordo.

A veces, para lograr algo que deseamos profundamente, necesitamos ser sordos ante los comentarios de los demás. Cuando se siente esa piquiña por hacer algo más con la vida que solo sobrevivir, se encuentran las razones para intentarlo. ¿Qué si soy de los buenos? Claro que soy de los buenos. ¿Qué en qué puesto llego? En el 10, el 23 o el 234, no importa. Lo que importa es que quienes no son buenos ni siquiera se levantan pensando en cómo sacar tiempo para ir a entrenar o bajar cinco segundos en los 400 metros libres.

Ahora, cuando veo a alguien nuevo, soy yo quien se pregunta: "¿Y este?" La diferencia es que ya no importa si saben nadar o no. Lo que importa es que vuelvan mañana, trabajen y un día logren superar esos cinco segundos que parecen imposibles.

- **Germán Rodas**

Soy un exintegrante de AQAMASTER y ahora un amante del agua que practica libremente en el complejo acuático. Tengo una historia para compartir. Hace años, en nuestra ciudad, varios practicantes de natación utilizábamos los servicios de la Liga de Natación. Algunos estábamos en el grupo formativo dirigido por Giovanny Patiño, en la piscina que llamábamos "La Nevera". Otros estaban con el Tigre (Alberto Builes) en la piscina escuela.

En 2004, se nos convocó a una reunión para unificar los grupos bajo un solo entrenador. Así nació un formativo único dirigido por Fabián López. Ese formativo, en poco tiempo, se convirtió en el club AQAMASTER, con el que comenzamos a participar en eventos locales, como en el Club Campestre y Brazadas. Pronto llegó la noticia de un Suramericano en Cartagena, marcando el inicio de una era de competencias nacionales e internacionales, incluso en mundiales.

El club comenzó con un promedio de 20 nadadores. Hoy, al verlo con más de 100 afiliados, siento orgullo. Cada día los observo mientras camino hacia la salida de la Liga y me emociona ver que siguen manteniendo su disciplina, camaradería y entusiasmo.

En estos años, conocí a personas valiosas que dejaron una huella en el club, aunque partieron antes que nosotros. Ellos son: Gilberto Osorio, Carlos Ossaba, Patricia Ocampo y Lía Robledo. A ellos, gracias por existir y por compartir.

- **Hassan Assad**

Qué bello sentimiento es volver a casa, al lugar donde los recuerdos abundan, aquel lugar inmaterial independiente de las paredes, los sofás y los cuadros. Casa es un lugar lleno de sentimientos, de personas que vuelven cada día común y corriente un día especial. Casa es ese lugar donde no hay parentesco sanguíneo, sino todos son familia. Para mí, casa es volver a nadar, a ver esos extraños de los que se conoce tanto y alegrarse por cada momento que se vive juntos. Definitivamente no puedo decir que estuve en casa si no estuve en la Liga nadando con esas personas que alegran los días.

No lo dudo, fue el lugar donde crecí. Las paredes cada vez se veían más viejas, igual que yo, sino tanto ellas como yo tenemos miles de historias que contar. Fueron largos días de competencias que se volvían cortos entre risa y risa. Más de uno calentando, otros se veían divagar con música. Sin importar a dónde se mirara, se veía la alegría de las personas. Era un jueves de competencia más (cada 15 días), sino no cualquier jueves. Todos sabíamos que los gritos de la mamá de Karen retumbarían entre las gradas, y la mamá de Alan no se quedaba atrás. Más de uno tendría una jornada llena de 200 y 400 metros, mientras otros solo iban a un 50tazo: "¿Qué más da, si yo vengo aquí por pasarla bueno...?" Antes de todo esto pasaron cosas.

Desde muy pequeño ingresé a "Estrellas" y admiraba a esos nadadores mayores, parecían todos unos olímpicos, y vaya que las niñas eran lindas. Al principio era un lugar al que la inercia me llevaba. Yo, sin saber cómo ni cuándo, todas las tardes muy religiosamente estaba poniéndome mis gafas a las 4 p.m. antes de entrar al agua. Las competencias llegaron no mucho tiempo después. Primero eran en brazadas, claro que Horacio estaba ahí. Después Envigado (¡qué fría era esa piscina!), sino qué buen torneo hacía Envigado. Era poco serio, a todos nos encantaba. Sabaneta, La Estrella, piscinas en comunas con nombres que no me acuerdo... Las competencias se volvieron parte de mi vida, y ahora no era la inercia lo que me llevaba a entrenar a las 4: eran las ganas, de qué nunca estuve muy seguro, sino sí que tenía ganas de volver a estar allí. Hay que decirlo,

cuando empecé era un pequeño pelilargo, bastante gordito, con la voz muy aguda, después de un tiempo entrenando con Diana, pasé a donde Fabián, y vaya maravillas hizo Fabián conmigo. Poco a poco crecía más. Era la época de Intercolegiados, el Ciudad de Cali era competencia segura, y por supuesto, todos teníamos los ojos en la selección Antioquia. De repente, un cambio en los entrenadores: Fabio se iba, María T también lo hizo, sino llegó Jaime y explotó un potencial y construyó sobre las bases que Fabián había preparado. ¿Qué puedo decir...? Fue mi época dorada. Los 50 metros pecho eran míos, los 50 y 100 libre siempre reñidos, sino no había dudas: estaría en el top. Recuerdo que los 200 combinados nunca fueron mi fuerte, aunque la prueba me encantaba. En selección Antioquia, María T y César decían que esa debería ser mi prueba estrella. Fue un sueño que nunca se cumplió.

Recálquese que omito nombres y detalles de personas en concreto por la inmensidad que son. Podría escribir un libro entero de recuerdos sobre personas en cada competencia (no fueron pocas). Pero siempre estuvieron presentes, algunos más que otros. Es normal en el deporte que la gente demore poco en los clubes. Algunos llegan como los nuevos prodigios, brillan 1-2 veces y desaparecen; yo los llamaba estrellas fugaces.

No los juzgo. También soy consciente de la presión con la que vivía mucha gente, incluso yo. Mi madre siempre quería que entregara al grupo "X" o "Y" y que hubiera un trato algo especial conmigo. Gracias a Dios, estaba mi padre para bajarnos de esas nubes. Es cierto que, de cierta manera, sí fue especial, sino bueno, todos lo somos a nuestra manera. Sin embargo, no todos tenían la misma suerte. Tenía a mi alrededor personas que vivían para nadar. Era su mayor meta (o la de sus padres, en su defecto) y se desviaban por unas cuantas décimas.

A mí me gustaba más vivir en el amor al deporte, a esos entrenos cortos sino muy intensos de Jaime, a cambiarse todos juntos después del entreno o al snack después del entreno antes de la cena (unas papas fritas). La verdad, ese era mi lugar feliz. Pocos días de los muchos años

que pasé allá recuerdo haber sentido tristeza, estrés, angustia. La Liga y su gente eran mi medicina para cualquier mal.

A veces creemos ser únicos, sino cuando vuelves a nadar en un grupo como AQAMASTER te das cuenta lo similar que eres a las demás personas. Cada uno de los que están ahí tienen historias hermosas que contar y corazones abiertos para los demás. Esa gente es la que te hace sentir en casa. Hay historias muy parecidas: se hablan de 10 enteros semanales, del frío de nadar a las 4 a.m., de las series interminables de 100 metros y los test que muchas veces se hacían en temporada. Algunos otros apenas están descubriendo lo que es ese mundo de la natación y cómo se siente el cuerpo en el agua, sin duda alguna a todos nos une un denominador común: ese amor que se siente cuando se está en la Liga. Es la tranquilidad, ese momento indispensable que se saca en el día de manera religiosa para uno mismo (y para los demás), entre vidas tan caóticas y aceleradas. Siempre he sentido que la gente se olvida de sus problemas cuando llega a la Liga. No me pregunten qué tan verdad es eso que digo, sino así lo veo y siento.

Respecto al grupo del que hablo actualmente, desde que Fabián se fue de mi lado, lo vi crearlo poco a poco. Antes no entendía muy bien qué fue lo que pasó; incluso en esa época, su ida me generó un poco de rencor, sino ahora le agradezco con el alma el esfuerzo y el amor que le dedica a este deporte. Creó un grupo donde la gente con el amor al deporte se encuentra nuevamente. Después de mucho tiempo, vuelven a revivir experiencias, a seguir creando otras y a compartir con personas maravillosas. Antes era un grupo muy de aguas abiertas y entrenos de fondo, ahora veo un grupo dinámico donde cada persona puede encontrar lo que le gusta y entrenar para ello.

Aunque la natación es un deporte individual, yo no he visto grupos tales como los que he visto en la natación. Es una unión bastante curiosa, no sé muy bien cómo describirla, pero definitivamente está presente y es única. Cada persona es, por sí misma, un pilar para el grupo y, a falta de algún pilar, el grupo lo nota..

- **Gabriel Vélez**

Solo tengo 55 años y me encanta la natación. No por las competencias, por eso casi no me ven en las diferentes carreras del año. Llevo más o menos 10 años en el club. Comencé entrenando al mediodía, pero soy madrugador nato, y gracias a Juanjuí, ahora estoy cada día a las 5:00 a.m. listo para nadar.

El triatlón también me fascina. Si mi cadera lo permitiera, lo estaría practicando, pero el vóley dejó secuelas que hoy me incomodan. Aun así, madrugar a nadar me ilusiona. Aunque el cansancio a veces me pesa, trato de asistir casi siempre.

Respeto que a muchos les encantan las competencias, pero a mí no me motivan. Tal vez porque conozco mis límites. Mi mayor disfrute en la natación es nadar en aguas abiertas. Este fin de semana estaré en Santa Marta, enfrentando 5 kilómetros y disfrutando tres horas de pensamiento en solitario.

Quiero agradecer y felicitar a quienes hacen posible la existencia de este club. Desde los directivos como Silvia, Alex, Andrés, Chica y Sebazz, hasta, por supuesto, Juanjuí, quien con su capacidad y paciencia nos guía cada día a tres grupos diversos, numerosos y exigentes.

- **Paola Andrea Morales**

Llegué a AQAMASTER porque un amigo me llevó un día, hace siete años. Recuerdo que Juangui me preguntó: "¿Sabes nadar los cuatro estilos?", y yo respondí que sí. Me puso con los principiantes y, al nadar 50 metros, me cambió al otro lado porque "sí nadaba un poquito". Ese día conocí a Sebazz y a María Chica, y aún lo recuerdo como si fuera ayer.

Después de 19 años sin nadar, volví a recordar, día a día, que mi verdadera pasión era el agua. Comencé a nadar y ganar, y me encantó. AQAMASTER se convirtió en mi familia. Me vieron embarazada y me

apoyaron durante todo el proceso. Hoy, Amelia ya tiene dos años, y seguimos aquí, dando la pelea.

A todos, gracias por ser parte de mi historia.

- **David Felipe Riaño Peña**

Me enteré de AQAMASTER por un compañero que entrenaba con ustedes; él me pasó el contacto de Silvia, quien me guió para iniciar en este maravilloso club. Comencé cuando llegué a Medellín. Esta ciudad me ha dado muchas cosas maravillosas, entre ellas conocer el triatlón como deporte, pero lo más maravilloso ha sido conocer a AQAMASTER y ser parte, como deportista, de este club.

Practico todos los días los tres deportes, aunque en intensidad y volumen diferentes. AQAMASTER me mostró que mi natación era muy mala, pero a la vez, como una gran familia, me han acogido y ayudado a mejorar sustancialmente mi rendimiento, acompañado de grandes deportistas y compañeros. La natación no es mi fuerte; es más, es en la que peor tiempo tengo de las tres, pero es mi meditación, mi momento de paz y tranquilidad, por más pesado que Juangui ponga el entrenamiento.

El triatlón me ha ayudado a controlar mi enfermedad, pero específicamente la natación se ha convertido en mi forma de meditar, de encontrarme conmigo mismo y borrar de mi mente muchas cosas que dan vueltas sin sentido.

Muchos en AQAMASTER no se han dado cuenta del potencial que tienen para el triatlón, ya que manejan muy bien la parte más importante: la natación. El ciclismo y el atletismo se aprenden y generan adaptaciones rápidamente. Mi consejo: inicien a hacer triatlón, unan las tres disciplinas y amplíen ese espectro competitivo, porque hay demasiado potencial.

La oportunidad de llegar a mis límites y darme cuenta de que aún puedo más, que en realidad no son mis límites sino barreras físicas y mentales

que voy derrumbando, es invaluable. Son una familia maravillosa, y me siento afortunado de ser parte de ella, de compartir los triunfos de mis compañeros y alegrarme como si fueran míos. No pude llegar a otro club mejor. Gracias a ustedes, he aprendido montones y sigo aprendiendo en todo sentido.

- **Verónica Restrepo**

Veronikita nada en AQAMASTER porque se prometió recuperar lo que, por diversas circunstancias, tuvo que dejar. Porque se reencontró con su infancia, recordó lo libre y feliz que representaba el agua para ella, porque encontró cómplices en su disciplina. Su cuerpo agradeció que le devolviera todas esas sensaciones y emociones.

Juanguí, además de ser un excelente entrenador, también está dispuesto a escuchar y brindar su opinión cuando uno se lo solicita.

Gracias a todos los que me recibieron con esa calidez.

- **Álvaro Maya**

Mi historia es muy simple. Venía de muchos años sin hacer ejercicio, con sobrepeso y con unos esquemas mentales del trabajo estúpidos y poco saludables. Volver al equipo después de 15 años inactivo fue maravilloso: la alegría, el positivismo y la buena vibra de todos. El humor de Pepe, la alegría de Silvia, la educación de Santiago, Pájaro como gran persona, Pipe alegre y positivo, Nicolás colaborador y amable, Alex un Lord, Juanguí el "antientrenador" (jajaja)... En fin, personas queridas.

Me sentí de 20 años; me ayudó y me dio mucha alegría todo el equipo. Se me pasa mencionar a Santiago, la bondad de prestar su casa en Guatapé. En fin, unas maravillosas personas.

Me alegra tenerlos en el radar de mi vida. ¡Por siempre agradecido con todos!

- **Alfonso Ortiz**

Llegué a AQAMASTER gracias a Juangui, un gran amigo y colega de la natación. Me enamoró porque son una gran familia, y la forma en que me acogieron hizo que me quedara en el club. Su hospitalidad y su acogimiento, además de los grandes amigos que he dado en ese equipo, me marcaron. Extraño esa familia, ese apoyo y los entrenos de Juangui. No los cambio porque, cuando llegas a una familia, no la cambias por nada. Yo siempre los llevaré en el corazón, y cuando esté allá, allá estaré.

- **Flor Salazar**

Hace unos meses llegué al club luego de escribirle varias veces a Juangui. Le decía: "Juangui, llegué de Venezuela y estoy buscando dónde nadar." Él siempre me decía: "Venga." Y yo tardé como dos meses para ir.

¡Cuando al fin llegué, recuerdo que era un lunes! Me dijo: "¡Al fin!" Ese día me recibió nuestra flaquita campeona, la querida Silvi, quien me puso en contacto con Silvia. Ese primer momento cuando llegué a la mesa y me presenté quedará en mi memoria: la sonrisa de Silvia, su empatía y conexión amorosa me cautivaron. Todos fueron muy amables y me sentí en casa. Cuando fuimos a comenzar la clase, Juangui me dijo: "Flor, ¿desde cuándo no entrenas?" Y yo, valiente, le respondí: "Tranquilo, yo soy una atleta."

Comenzamos a hacer funcionales y casi muero en el intento. Veía a Silvi y pensaba: "No puede ser. Si ella lo hace, yo puedo."

Pues sí, hice lo que pude, pero esa semana no volví más. No podía caminar ni moverme. Ese día supe que ya no era la misma.

¡Cuando agarré valor, volví! Tenía miedo de la jodedera, pero pasé inadvertida. He participado en cuanta prueba he podido, en cuanto evento he podido, y es que en AQAMASTER encontré un lugar, un espacio, una familia.

Solo me queda decirles que los extraño un montón y que, antes de volver a mi amada Venezuela, pasaré a despedirme. ¡Gracias por tanto y tanto amor! ¡Son lo máximo!

- **Héctor Jairo Castaño**

Hola, soy Héctor Jairo Castaño, mejor conocido como Pajarito. Sí, así me dicen todos, tanto que, si alguien me llama por mi nombre completo, probablemente me dé la vuelta a ver a quién le están hablando. Pajarito me dicen en atletismo, en ciclismo, cuando jugué waterpolo y, por supuesto, ahora en natación.

Llegué a la Liga de Natación para ser parte del equipo formativo, primero con Giovanni Patiño, luego con el Tigre, y después con Fabián López. Desde entonces, empecé a hacer mucha fuerza para crear el club AQAMASTER, y aquí estoy, firme y entrenando todos los días.

En el club conocí a mis grandes amigos: Pepe, Alex, Mauro Morales, Humberto, y cada día somos más. Con ellos comparto momentos increíbles. Decidimos que los viernes serían sagrados: un día para decisiones, paseos, almuerzos, cervezas, y para definir nuestras próximas aventuras en maratones y competencias de natación. Y esa cita no se falla, porque las mejores decisiones nacen entre risas y alguna que otra cerveza.

AQAMASTER le dio un giro a mi vida: compartimos secretos (aunque por favor, no nos pidan las mangueras) y respetamos a cada uno y sus familias. Nos reímos de cualquier cosa y, aunque hacemos como que peleamos, en realidad nunca nos enojamos. Aquí he encontrado una familia, gente con la que se sufre en cada competencia, ya sea la mía o la de mis compañeros.

Yo ya he cumplido muchas de las metas que me propuse, y ahora solo quiero ver a cada uno de estos güe... vejetes cumplir también las suyas (y, si pueden, que me superen). Claro que es difícil, porque les llevo unos añitos de ventaja, pero me encanta verlos intentar. Mientras yo me

apunto a diez pruebas, ellos, si acaso, se inscriben en cuatro, máximo cinco. ¿Y en aguas abiertas? Ahí soy el campeón indiscutible: 5k, 3k, 2.5k... Nadie me gana. Y así sigo, siendo el mejor... hasta que alguno de estos me dé una sorpresa (cosa que espero, aunque de lejitos).

- **Nicola Ortiz**

Mi nombre es Nicola Ortiz, soy de los fundadores del grupo de natación AQAMASTER, hace ya más o menos 20 años.

En mis buenos momentos como deportista he practicado: natación, atletismo, ciclismo y, además, voy al gimnasio varias veces a la semana. Tengo esta rutina desde muy joven.

La combinación de estos deportes y sus jornadas de práctica para mí son muy fáciles, ya que tomo estos espacios como pausas activas. Durante mi vida deportiva, me ha gustado practicar varias disciplinas. ¿Cuál me gusta más? Entre la natación, el atletismo y el ciclismo, considero que son complementos perfectos. Por algo son disciplinas muy completas, que dan muy buenos resultados a nivel físico y mental. Solo hay una pequeña diferencia entre ellas: en la natación no se puede hablar; en el atletismo y ciclismo se comparte con un grupo de amigos, y se habla de lo divino y lo humano.

La sensación que se siente al trotar es genial. Es un deporte en el que el cuerpo se maltrata mucho y donde más lesiones se presentan a nivel muscular, pero mentalmente es un gran desafío.

Mi práctica de atletismo poco la he vivido con los compañeros de AQAMASTER. Cuando practicaba más atletismo, lo hacía con mis amigos del gimnasio, con mis hijos y con amigos de la Liga de Atletismo. Las veces que lo he hecho con los compañeros de AQAMASTER, lo disfruto demasiado; si pudiera, lo haría con más frecuencia.

Pertenecer a AQAMASTER, la verdad, es motivo de orgullo. Considero que no solo para mí, sino para muchos de los que estamos en este equipo, es

un espacio donde hemos aprendido no solo a nadar, sino también a entrenar con disciplina, a respetar las diferencias entre nosotros, a valorar las virtudes de cada uno, y a sacar provecho del tiempo que destinamos a esta práctica.

Considero que cada integrante del grupo tiene unos propósitos y, en este equipo, los puede lograr. Puede mejorar sus tiempos, perfeccionar su técnica, volverse más fuerte, más rápido y más humano.

Me gusta mucho practicar natación, pues la hago a mi ritmo, sin exigirme demasiado. Aunque a veces salgo destrozado, lo hago con disciplina. Admiro mucho a mis compañeros que son tan competitivos; ellos saben por qué lo hacen. También vale la pena mencionar que, estando en este grupo, hemos tenido la oportunidad de ir a otras ciudades, otros países, conocer lugares espectaculares y competir representando a un club de natación que tiene un gran reconocimiento a nivel nacional e internacional. AQAMASTER: un gran equipo.

● Yason Quintero

Tengo 27 años. Entré a AQAMASTER hace dos meses, por medio de un profesor que también da clases en el estadio.

Desde hace seis años no entrenaba, ya que me tocó emigrar de mi país. Por ello, solo me dediqué a trabajar y dejé a un lado una parte importante de mi vida: la natación. Estando acá, me diagnosticaron leucemia y pasé una etapa de mi vida realmente fuerte. No tenía a nadie y estuve solo durante todo ese proceso.

Entreno en el turno de la noche, el cual me llena de mucha fuerza y energía. Aún no tengo la resistencia que tenía hace seis años, pero poco a poco la voy recuperando.

AQAMASTER se ha convertido en parte de mi familia. Aunque no comparto mucho con los demás y casi nadie me conoce (solo el profesor Guillermo), me siento en casa. Es el lugar donde quiero que llegue rápido

la noche, para poder ir a entrenar y reírme de algunos chistes que hacen, y eso es reconfortante. Hace mucho tiempo no me sentía tan feliz en un lugar como me siento en la piscina.

Aunque el profe Guillermo me exige que ande con el grupo en cada serie, trato de dar lo mejor para que algún día pueda competir y representarlos con mucho orgullo.

No tengo palabras para agradecer lo mucho que me ha ayudado nadar. Me había inscrito por tratamiento, pero ahora lo hago por pasión. Espero seguir con ustedes por muchos años más, si Dios lo permite. Aunque no me conozcan, ahí estoy para servirles.

- **Juliana**

Mi historia no es tan larga como la de la mayoría. Apenas hace unas semanas decidí unirme a este maravilloso grupo.

Después de terminar muy cansada de nadar, no queriendo ni un poquito la natación y terminando totalmente peleada con este deporte, había decidido no volver a él. Sin embargo, después de muchos años de ver a Laura, mi prima, disfrutar tanto, de escuchar sus historias y sus buenas anécdotas, decidí, después de casi 13 años sin nadar, volver a darle una oportunidad. Ya son dos meses desde que me uní al combo madrugador, y ahora pienso: ¿por qué me demoré tanto en volverle a dar la oportunidad a este lindo deporte?

Nadar, para mí, es tranquilidad, felicidad, confianza. Definitivamente, es mi meditación favorita. Ahora mis días se sienten más livianos y felices cuando los inicio nadando.

Gracias a AQAMASTER y al profe Juangui por hacer de esta experiencia una de mis mejores decisiones y, lo más importante, por permitirme reconciliarme con mi actividad favorita.

- **Érika**

Nadar siempre ha sido una pasión. Fui nadadora sincronizada desde pequeña. Luego, para poder pagar mi universidad, pasé a natación carreras, pero, con diferentes ocupaciones, lo dejé. Muchos años después volví a nadar, aunque con muy poca frecuencia, incluso ingresando a la Liga como bañista. Sin embargo, siempre sentía que algo faltaba, algo que moviera más mi alma y mi corazón. Llegó Paulo, quien siempre decía que quería volver a nadar fuerte, y yo solo pensaba en acompañarlo, en ir de vez en cuando, porque creía que ya no podría responder a un entrenamiento regular.

Fue justo hace un año cuando ingresamos a AQAMASTER que identifiqué lo que realmente mueve mi alma. No es solo el agua, sino llevar mi mente, cuerpo y corazón a la exigencia en los entrenamientos, a la adrenalina de las competencias y a las expectativas frente a los retos que surgen. Ha sido muy lindo ver cómo mi cuerpo siempre puede dar más, gracias a Juangui, quien estructura cada entrenamiento, nos motiva y, cuando se lo permitimos, nos exige y saca lo mejor de nosotros. También gracias a mis compañeros de club, que siempre están ahí para apoyar, animar y acompañar en cada parte del proceso.

Hoy agradezco a Dios y a la vida por llegar a este club y espero que sean muchas vivencias más las que podamos construir juntos.

- **Paulo**

Nado porque no me veo haciendo otro deporte. Nado porque la natación me salvó en más de una ocasión. Nado porque, al sentir el ruido del silencio en el agua, mi mente se calma, y por esa hora que dura el entrenamiento, solo existimos el ruido del silencio y yo.

Nado porque hace 13 años me diagnosticaron tendinitis crónica en el hombro, y hace un año, gracias a un médico, pude volver a nadar, disfrutar y ser feliz.

Nado en AQAMASTER porque me recibieron como si me conocieran de toda la vida. Nado aquí porque es lo que me gusta: compartir lo mucho o lo poco que sé de este deporte, enseñarles a mis compañeros que llevan menos tiempo que yo y tratar de ayudarlos. Me llena ver la mejoría que algunos alcanzan.

A veces, mis dolores, calambres, fatigas o luchas internas se vuelven chiste, pero, al final, siempre encuentro una sonrisa o una palabra de aliento de algún compañero, de mi novia o de alguien inesperado. Y eso me hace decir: vale la pena, sin importar cuánto duela o pese.

Nado porque es lo que amo y lo que quiero hacer por el resto de mi vida, si mi cuerpo y mi mente lo permiten.

Nado en AQAMASTER porque quiero darles todo de mí: mi conocimiento, mis ganas de luchar, mi mente competitiva.

- **Arnold Cantillo**

Hace poco me uní a este equipo, aunque no llevo ni dos años con ellos. En realidad, pasé más de 18 años sin nadar y 10 sin hacer ejercicio. Sin embargo, siempre conservé la esperanza de regresar. Hace algunos años, la pérdida de mi entrenador, Raulí, me llevó a reencontrarme con viejos compañeros del agua. Decidimos volver a nadar como homenaje para él.

Al principio, me uní a otro equipo, pero era un ambiente muy competitivo y exigente, donde la mayoría eran jóvenes. Aunque fue una buena experiencia, yo estaba en otra etapa de mi vida. Por circunstancias personales, dejé de entrenar con ellos y busqué un equipo que se ajustara mejor a mis necesidades y a mi ritmo de vida.

Fue entonces cuando encontré esta gran familia: un lugar donde comparto con personas más cercanas a mi edad y a mis experiencias. Aquí los retos son diferentes, y las situaciones de vida se sienten más reales y acordes con mi realidad. Aunque no entreno con la misma

intensidad que antes, hago cosas que me ayudan a ser mejor en muchos otros aspectos.

Para mí, nadar ahora significa sentirme bien conmigo mismo. He hecho las paces con mi cuerpo y mi mente. Aunque tengo algunas limitaciones de salud que no me permiten dar el 100%, sigo adelante, porque en mi mente persiste el deseo de hacer lo que me llena de paz.

- **Gabriel Doria**

Hace unos años me uní al equipo, primero con el propósito de hacer triatlón y, actualmente, para continuar con la disciplina y dejar que los pensamientos fluyan en el agua. Es muy especial contar, incluso desde la distancia, con personas como ustedes y con un entrenador muy querido, formal y exigente.

A pesar de las situaciones que cada uno enfrenta, encuentro en AQAMASTER un espacio donde puedo compartir con personas y amigos que me retan a crecer, a ser mejor persona y a creer que siempre es posible superar los límites. Gracias por acompañarme en este proceso.

- **Alex**

Mi historia con AQAMASTER es una de las decisiones más importantes que he tomado en mi vida. Además de ser uno de sus fundadores, hace casi 20 años, este club marcó el inicio de una nueva etapa en mi vida: la categoría máster.

Este gran proyecto nació gracias a personas excepcionales que, con esfuerzo y dedicación, aportaron su granito de arena para hacerlo realidad. Fue un reto lleno de riesgos, porque en un principio apenas teníamos 10 afiliados y un apoyo gubernamental que no era seguro. Sin embargo, año tras año, fuimos sumando deportistas y seres humanos increíbles que ayudaron a forjar uno de los clubes más importantes de Antioquia y Colombia en la actualidad.

- **Ángela María García**

Hoy, mientras disfruto de un día frío y lluvioso, reflexiono sobre lo que me motiva a nadar en este maravilloso club, AQAMASTER, al cual pertenezco desde hace 11 años, precisamente desde noviembre de 2013.

En ese entonces, recién pensionada, un primo que conocía el club me sugirió que nadara con ellos. Sin pensarlo, compré un vestido de baño nuevo, unas chanclas y un buzo, y llegué un viernes en el que estaban haciendo gimnasio. Me presentaron con Fabián y Silvia, y desde ese momento me animé a darlo todo. Desde entonces, sin importar si llueve, truena o relampaguea, siempre encuentro una inmensa motivación para ir al complejo acuático y cumplir con mi entrenamiento.

Lo mejor es llegar una hora antes, sentarme en la cafetería y compartir un tintico (aunque yo no tome) con compañeros. Ahí arreglamos el mundo, aunque ya no tenga mucho arreglo. Más allá de eso, es un momento para disfrutar de la compañía de personas de todas las edades, pensamientos y genios.

Me siento feliz, no solo por nadar, sino también por sobrevivir a los entrenamientos con Juangui y volver al día siguiente, aunque sea con los brazos y piernas cansados.

Bueno queridos compañeros del agua hoy quiero decirles que tomé la mejor decisión al ingresar a este club y seguiré fiel a él, somos una familia en la que compartimos alegrías y tristezas y seguiré nadando hasta que mi Dios me lo permita.

- **Luis Carlos Uribe**

Mi historia con AQAMASTER comenzó en 2016, tras varios años sin nadar. Algunos amigos me contaron sobre este equipo máster que entrenaba en las noches, y decidí probar. Hoy, casi nueve años después, sigo aquí.

Los primeros días fueron difíciles. El horario nocturno después de una jornada laboral dura, el agua fría y la falta de práctica hicieron que el inicio fuera un reto. Sin embargo, los entrenadores, las personas y el ambiente del club, lleno de apoyo, generosidad y bondad, me enamoraron nuevamente de este deporte.

A lo largo de estos años he participado en varios torneos, ganando medallas nacionales e internacionales en aguas abiertas. Pero lo que más amo es la emoción de ver a mis amigos competir, animarlos y compartir cada experiencia con ellos.

Nota: Después de pandemia y por necesidad cambie a otro club master en el sur de la ciudad, sino mi corazón seguía con la familia AQAMASTER, y la vida me dio la oportunidad de volver al equipo, este año 2024 regresé, la verdad estoy muy feliz y orgulloso de ser parte de este equipo, mi familia acuática AQAMASTER, gracias de nuevo por dejarme ser parte de esta linda comunidad

- **Leidy Ramírez**

Desde que nadaba en el club Estrellas, mi entrenador, Fabián, siempre hablaba de AQAMASTER y nos decía que, si algún día nos retirábamos y queríamos volver a nadar, este sería el lugar perfecto.

Pasaron los años, me retiré de la natación y, en 2019, decidí intentarlo. Fui a entrenar en la noche, pero el frío me venció, y solo duré cuatro días. Ese mismo año lo intenté de nuevo, pero me costaba demasiado retomar la disciplina.

En 2020, con la firme decisión de volver, inicié el año entrenando al mediodía. Silvi me dio la bienvenida con su luz y calidez, y eso me ayudó muchísimo. Conocí a personas llenas de vida, siempre alegres y disfrutando de lo que hacían, lo que me motivó aún más.

En 2021 gané medallas, nuevos amigos y nadé por primera vez en el mar, ¡y gané! Este club me ha regalado experiencias increíbles y personas

maravillosas. ¡Los amo a todos y espero seguir compartiendo con ustedes por muchos años más!

Hoy celebro estos 4 años con el club, gozándome la nadadita aunque le he bajado un poquito el ritmo yo lo sigo disfrutando y espero que sigan siendo muchos años más compartiendo con todos ustedes.

● **David Cárdenas**

Comencé a nadar en 1989, en el formativo de Giovanny Patiño, luego pasé a entrenar con Fabián López y, cuando finalmente se organizó el club, me sumé como miembro activo. He sido intermitente, pero siempre fiel a AQAMASTER. Para mí, nadar es salud, vida y felicidad: ¡una fuente de energía pura!

Llegar a la Liga siempre a las 11 de la mañana es mi rutina favorita: el ritual de la media mañana, ya sea con una papa rellena, chorizo con arepa o lo que el día traiga, es algo que disfruto al máximo antes de lanzarme al agua.

AQAMASTER me ha dado una segunda familia, amigos que comparten esta pasión y con quienes los viernes se han vuelto sagrados para compartir risas, historias y complicidades.

¡También soy como el "Amazon" del club! Traigo, vendo y hasta fío cada vez que regreso de los Estados Unidos. Ver a mis amigos deudores esconderse al verme, y pagarme poco a poco me llena de humor y, claro, me hace seguir el ritmo del dólar. ¡Qué útil que esté alto o bajo!

Los viernes, como dije, son intocables; desde las 10 a.m. hasta que caiga la noche, no hay citas ni celular. Soy el fotógrafo imprudente, siempre capturando los momentos más graciosos para luego compartir esas instantáneas y darles un toque de humor a cada recuerdo.

Soy el "señor sin barriga" y, un poco, la envidia de mis compañeros de categoría. Con algo de entrenamiento, puedo ponerlos a prueba, y mis

tenis y camisetas coloridas son el reflejo de mi ánimo, mi estado físico y, claro, mi estilo único.

Empecé a nadar cuando tenía 5 años, tras un diagnóstico de asma, lo que me llevó a duros entrenamientos, aunque les tenía pánico a las competencias. Tanto es así que, una vez, inscrito en un 1.500, el miedo fue tanto que terminé huyendo al cine en lugar de presentarme a la prueba.

Cada año organizo encuentros de amigos en lugares como Coveñas, Cartagena o San Carlos. En estos eventos, soy el verdadero paparazzi del grupo. Mis amigos ya me temen un poco (¡con razón!), porque casi siempre cometo alguna que otra imprudencia con las fotos.

- **Rafael Sepúlveda Orrego**

Quiero compartirles mis sensaciones al nadar y agradecer por permitirme ser parte de la familia AQAMASTER.

Desde la primera vez que me sumergí en una piscina, sentí una conexión especial con el agua. Nadar me hace sentir libre, como si el peso de todo desapareciera cuando estoy rodeado por el agua. No solo es un deporte o una actividad; es mi escape, mi forma de desconectar del mundo y conectar conmigo mismo.

Cada brazada me ayuda a enfocarme y a despejar mi mente de preocupaciones y estrés. El agua es como un refugio donde puedo dejar ir mis pensamientos y simplemente ser. Me encanta la sensación de deslizamiento, la coordinación de mis movimientos y el control de mi respiración; es como una danza con el agua.

Además, nadar me ha enseñado disciplina y resistencia. Cada vez que me lanzo al agua, sé que es un reto contra mí mismo, un recordatorio de que puedo mejorar, superarme y recuperarme de cualquier obstáculo, incluida mi lesión. Al salir de la piscina, no solo me siento físicamente revitalizado, sino también mentalmente más claro y enfocado.

Por todo esto, nadar se ha convertido en una de mis grandes pasiones. Es un espacio donde puedo ser libre, donde aprendo y donde encuentro paz.

- **Juan Camilo Martínez**

Llevo varios días pensando en el ejercicio de escritura a través del cual algunos compañeros del club expresan los motivos por los que nadan en AQAMASTER y aunque no he podido asistir con regularidad últimamente a los entrenamientos les quiero compartir los míos.

Iniciaré diciendo que en la vida hay tesoros que se encuentran por accidente mientras buscamos otras cosas.

Recuerdo que cuando yo llegué a AQAMASTER me movía la necesidad de equilibrar el ritmo de la vida, había algo en la cotidianidad de mis días con lo que no estaba a gusto, no me sentía a plenitud y en la búsqueda de equilibrio decidí volver a nadar.

Un par de amigos me hablaron AQAMASTER, así que aprovechando la apertura post-pandemia y el impulso transformador que mueve nuestras vidas, contacté a Juangui para ver si existía la posibilidad de entrenar bajo su orientación.

No conocía a ninguno de los compañeros del club, eso me intimidaba y a la vez alentaba, ya que se abría la oportunidad de crear nuevos vínculos que al ritmo de los entrenamientos y con el paso de los días poco a poco fueron transformando el desconocimiento en amistad.

Es quizá esta la razón fundamental para nadar en AQAMASTER, porque si bien la natación es concebida como un deporte individual, es en la compañía de otros que nuestras vidas adquieren sentido y profundidad.

Yo llegué al club buscando equilibrio y algo de paz, pero hallé algo mucho más valioso que eso: el apoyo, el acompañamiento y la lealtad de personas a las que respeto, admiro y quiero.

Gracias a la familia AQAMASTER por el tiempo compartido, la entrega y el cuidado que día a día le dan a sus miembros.

La familia detrás del nadador

En el mundo y en los años de AQAMASTER, cada brazada que se realiza en la piscina cuenta una historia, sino más importante como la historia del nadador es la de la familia que lo apoya, ser parte de la vida de un atleta trae consigo transformaciones que van más allá de las competencias, la familia ya sea esposa, esposo, novio, novia, hijos, hermanos, se convierten en el equipo más cercano, en ese soporte fundamental que acompaña cada entrenamiento y cada triunfo.

La vida compartida con un deportista es una vida llena de horarios ajustados, de viajes, las cenas se vuelven muy nocturnas, mientras el nadador está en el agua y los fines de semana se transforman en viajes a competencias, dónde cada miembro de la familia se convierte en fan, en cómplice de su sueño.

Esa implicación forja un vínculo especial, cada aventura compartida, cada meta alcanzada, se convierte en un capítulo de recuerdos que se atesoran en el corazón.

Las conversaciones en la mesa, antes dedicadas a pequeños enojos del día a día, ahora irán en torno a técnicas de natación, estrategias de carrera y de una satisfacción que se siente al ver a ser querido esforzarse al máximo.

La familia se convierte en entrenadores emocionales, apoyando en los días difíciles y celebrando cada victoria, grande o pequeña, se comparten momentos de frustración y alegría, dónde las sonrisas se vuelven más amplias por cada logro.

Las relaciones evolucionan, la convivencia diaria se llena de comprensión, paciencia y amor, reflejando un gran compromiso.

El amor se nutre de la pasión del otro, cada medalla es un símbolo del esfuerzo compartido, se crean lazos inquebrantables y memorias que enriquecen la vida diaria.

Ser parte de la vida de un nadador es un viaje maravilloso, es una experiencia de vida que nos ofrece lecciones de perseverancia, apoyo incondicional, y sobre todo, amor.

La familia es el equipo más importante y quien nos empuja a alcanzar nuevas metas.

Palabras de Yuliana, compañera de Juangui

En primer lugar, me siento muy orgullosa de compartir con Juangui el proceso que él lleva y el acompañamiento que brinda a todo el equipo. Cuando estamos juntos, se siente una sensación familiar de confianza, cariño y compañerismo. Estoy muy agradecida por la acogida que he recibido de parte de todos.

Además, los logros que Juangui ha obtenido con el equipo me llenan de orgullo. Los considero míos y nuestros porque, como equipo y familia, avanzar es siempre nuestro objetivo.

Estoy orgullosa y agradecida por todo lo que hemos logrado en esta gran familia. Las experiencias vividas durante estos seis años junto al entrenador han sido inolvidables, y me han permitido ser parte de algo especial. Seguiré ahí, al lado de ustedes: AQAMASTER.

Palabras de Diana, esposa de David Cárdenas

AQAMASTER es, para David, su segunda familia. Sé que él se alegra y disfruta muchísimo pasar tiempo con su equipo.

Como esposa, me siento feliz de que David forme parte de este grupo, que ha contribuido tanto a su fortalecimiento físico como a su crecimiento personal. Cada vez que se encuentra con ustedes, sé que ese tiempo es valioso para él.

Lo único que no me gusta es que no me tienen en cuenta como porrista, porque, de verdad, mis queridos AQAMASTER, están desperdiciando un talento innato que tengo. Un abrazo a todos. ¡Se les quiere mucho!

Palabras de Natalia, esposa de Alex

Compartir con mi esposo su espacio deportivo en AQAMASTER ha sido una oportunidad para aprender sobre el deporte que lo apasiona, conocer nuevas personas y disfrutar de un ambiente divertido, competitivo y familiar. Es muy importante fortalecer las relaciones con las personas cercanas a él e involucrarme en la actividad deportiva que tanto disfruta.

Desde las gradas, lo aliento para que dé su mayor esfuerzo y demuestre sus grandes destrezas en este deporte, dándole apoyo emocional para que se esfuerce y sea cada día mejor. AQAMASTER ha sido su familia deportiva por muchos años, y es evidente cuánto la quiere, respeta y disfruta.

Palabras de Catalina, hija de Jorge Izasa

A veces me detengo a pensar en cómo mi papá, a su edad, encontró una pasión tan inesperada y transformadora.

De pronto, estaba rodeado de un grupo de personas que compartían ese mismo entusiasmo y energía. No eran solo compañeros; eran una comunidad, un refugio donde cada brazada lo acercaba más a algo que lo hacía vibrar.

Lo más admirable no fue solo verlo encontrar un lugar entre gente afín o desafiarse con pruebas en aguas abiertas. Lo que realmente me dejó sin palabras fue lo que sucedió después de aquel accidente. Fue un golpe durísimo, porque todos creíamos que su vida había cambiado para siempre, que esos días de libertad en el agua no volverían. La posibilidad de que pudiera nadar de nuevo parecía casi imposible.

Sin embargo, aprendí de él que no hay nada más poderoso que la voluntad de levantarse cuando todo parece estar en contra. A pesar de lo que muchos pensaban, nunca dejó de sonreír ni de mantenerse positivo, enfrentando cada sesión de fisioterapia con una determinación increíble.

Y cuando volvió al agua, lo hizo con una fuerza y una gracia que sorprendieron a todos. No era solo cuestión de nadar de nuevo; era la manera en la que superó sus propios límites, haciendo lo que muchos creían imposible.

Verlo competir y destacar es un recordatorio constante de su espíritu indomable. Mientras otros bajan los brazos, él desafía las expectativas y las supera. Cada vez que lo veo nadar, siento una admiración inmensa. Me enseñó que, con la actitud correcta y la voluntad de seguir adelante, todo es posible.

Palabras de Paulita, hija de Jorge Izasa

Es un placer para mí escribir sobre mi papá y lo que significa para mí verlo compartir su pasión con el grupo AQAMASTER. Me llena de orgullo verlo involucrarse nuevamente en un deporte que practicó en su juventud, pero que dejó debido a compromisos familiares. Ahora, con el tiempo para disfrutarlo plenamente, ha vuelto a esta pasión que tanto ama.

Verlo disfrutar y comprometerse nuevamente con algo tan importante para él demuestra lo increíble que es como persona: siempre dispuesto a reconectar con sus pasiones, a seguir creciendo y a disfrutar cada etapa de su vida.

Siempre he admirado su dedicación y cómo vive su vida bajo el enfoque de "slow life", disfrutando cada momento con calma y propósito. Su pasión por AQAMASTER no solo refleja su esfuerzo, sino también el amor que pone en todo lo que hace.

Palabras de Victoria Cortés, esposa de Juan Camilo Restrepo Llano

Nuestra relación nació en el agua: la natación, el waterpolo, el buceo... Amamos el agua y todo lo que nos proporciona. Camilo ha sido, es y será mi maestro.

Nuestros hijos, tan acuáticos como él, crecieron disfrutando del amor al agua, dejando los temores atrás, deslizándose con confianza y siempre con la seguridad que Camilo nos enseña. Cuando estoy a su lado en el agua, siento que nada malo puede suceder.

Este nuevo capítulo de nuestra vida, en el que Camilo disfruta tanto de esta experiencia con AQAMASTER, lo llena de energía. Entre los entrenamientos, los viejos y nuevos amigos, las competencias y el agua, su elemento, sé que está exactamente donde debe estar.

Palabras de Marta, hermana de Silvia Arango

Desde muy joven, te sumergiste en el mundo de la natación, comenzando como estudiante, luego como profesora, y más tarde en la parte administrativa y logística de la liga. Hoy, como competidora, es evidente que has pasado casi toda tu vida en el agua. La natación es, sin duda, una extensión de tu ser, y eso ha sido posible gracias a la pasión que pones en todo lo que haces. Gracias a ella, has conocido ciudades, pueblos, países, personas y costumbres. La natación te ha regalado la vida que hoy disfrutas, y debes sentirte profundamente orgullosa. Todo lo que se hace con amor trae recompensas, ¡felicitaciones! Me siento muy orgullosa de ti.

Silvia, admiramos tu dedicación y el amor que pones en la natación, siempre entregando lo mejor, sin importar lo que ocurra a tu alrededor. Nos inspiras con tu compromiso, llegando feliz a cada entrenamiento y haciendo todo lo posible por participar en cada campeonato.

Tu constancia y determinación despiertan en nosotros una profunda admiración. Eres, y siempre serás, una campeona y un ejemplo para las nuevas generaciones. ¡Eres nuestra campeona, Arango!

Palabras de Nena, hermana de Silvia Eugenia Arango

Para Silvia, la natación no es solo una actividad; es su norte, su hobby, su pasión... y, seamos honestos, el amor de su vida. No puedo imaginarla en otro lugar que no sea en el agua, porque cada vez que se sumerge, lo hace con tanta pasión y entrega que es imposible que no alcance lo que se propone. Su disciplina y, claro, su terquedad (que viene de serie), la han llevado a conquistar logros personales y a dejar una huella en nuestro equipo.

Lo más curioso es que para Silvia, los entrenamientos no son sacrificios. ¡Los disfruta como si fueran un paseo por la playa! Nunca la he visto quejarse, y mucho menos poner excusas para no ir. De hecho, ¡le es más fácil decirle que no a una fiesta o una reunión que a una práctica en la piscina! Y aunque ya está "grandecita", sigue nadando con la misma energía que tenía cuando era niña. Jamás ha pensado en retirarse, aunque, entre nosotros, creo que debería bajar un poco el ritmo... sino la admiro profundamente por su constancia.

Palabras de Maximiliano

Silvia tiene una disciplina de hierro. Se compromete al máximo, siempre dándolo todo, gane o "aprenda" (porque, claro, en este club no creemos en perder, sino en ganar experiencia). Siempre busca mejorar, y aunque algunas veces las medallas no llegan, el esfuerzo sí que da frutos. Su capacidad para representar tanto a la ciudad como a su país es un orgullo para todos nosotros. Es alguien a quien siempre he visto entrenar fuerte, sin importar el resultado, y esa actitud de aprender constantemente es una ganancia que vale oro.

Palabras de familiares sobre Silvia Arango

- Silvia, desde hace mucho tiempo escogiste la natación como tu deporte, y lo has hecho con la dedicación y el cariño de una verdadera campeona. Siempre con la mente de ganadora, has cosechado muchas satisfacciones personales y medallas, y nunca te das por vencida.
- Nos inspiras con tu entrega, llegando a los entrenamientos sin importar si hace frío o calor, siempre con el pensamiento de que el siguiente será aún mejor. Como nadadora, eres un ejemplo para toda la familia. Nos sentimos profundamente orgullosos de tener una hermana campeona que no solo compite, sino que vence.
- Tu esfuerzo y entrenamiento han dado sus frutos, y has llegado a lo más alto, participando en campeonatos dentro y fuera del país, siempre como una verdadera campeona. ¡Te admiramos muchísimo! Con tu esfuerzo has alcanzado la cima y te has convertido en la mejor nadadora de la liga y en Aqua Máster.
- Eres la mejor, nunca nos has defraudado, y estamos seguros de que seguirás luchando por alcanzar todas tus metas. ¡Felicitaciones!
- Silvia, tu dedicación siempre ha sido admirable, y con la mirada en alto sigues adelante, sin desfallecer. Con sacrificio y disciplina, te has convertido en una excelente deportista y una mejor persona. Gracias por ser un ejemplo para todos nosotros. ¡Te queremos mucho!

Palabras de Lola Llano, mamá de Heliana María y Juan Camilo Restrepo Llano

Hoy quiero tomarme un momento para expresar lo profundamente orgullosa que me siento de mis hijos Camilo y Heliana. Verlos en la piscina, preparándose para cada entrenamiento con tantas ganas y dedicación, me llena de una alegría indescriptible. Es como ver la unión perfecta de fuerza y ternura, de complicidad y cariño. La conexión que han creado con el agua y entre ellos mismos es un espectáculo único,

como si el agua los abrazara y les recordara que este es su lugar en el mundo.

Es hermoso ver cómo la natación no solo es un deporte para ellos; es su idioma compartido, su rincón especial donde se entienden sin palabras. Cada brazada que dan juntos fortalece ese lazo de hermandad que los hace inseparables. Y aunque su hermana Catalina no esté siempre físicamente con ellos, ¡vaya que nada se le escapa! Ella celebra sus logros desde la distancia y sigue sus pasos con una mezcla de orgullo y amor incondicional. Incluso cuando no está, Catalina forma parte de cada brazada, de cada esfuerzo, siempre pendiente de cómo les ha ido. ¡Es su cómplice en la sombra!

Aquí no se trata solo de acumular medallas, sino de construir un espacio de amistad, respeto y apoyo mutuo que va más allá de la piscina. Su equipo de AquaMaster les ha dado algo que no tiene precio: una segunda familia, un grupo de amigos que les enseñan que la verdadera victoria es disfrutar juntos cada momento.

Me hace inmensamente feliz ver cómo crecen y se fortalecen juntos, cómo sus risas resuenan en cada rincón de la piscina y cómo esa complicidad que tienen los une en cada entrenamiento y competencia. Les recuerdo que el verdadero tesoro está en esos momentos que comparten y en la manera en que se apoyan entre ustedes.

Mis queridos hijos, nunca olviden lo importante que es tenerse el uno al otro, y lo hermosa que es la vida cuando nadan juntos. Los quiero con todo mi corazón, y siempre estaré a su lado, animándolos en cada brazada, en cada respiración y en cada patada. Sigán nadando, sigan disfrutando y nunca dejen de ser la familia maravillosa que son.

Palabras de los compañeros de trabajo de Felipe Londoño

- Felipe es una persona excepcional, alguien en quien todos podemos confiar. Su amabilidad, humildad y disposición para

ayudar hacen que sea no solo un excelente jefe, sino también un Gran ser humano: *Yurani*

- Aunque llevo poco tiempo en la empresa, he podido ver en Felipe a una persona dedicada y respetuosa, comprometido con sus deberes y responsabilidades. Es alguien que, además de cumplir con sus obligaciones se destaca por su humildad y por su deseo de compartir con los demás. Es inspirador ver su pasión por el deporte, que se refleja en su constancia y disciplina: *Diana*
- Felipe está enfocado en el éxito de la empresa y siempre busca la mejor solución a cada obstáculo que surge; aunque enfrenta dificultades nunca deja ver su inconformidad; en cambio, nos muestra cómo se deben enfrentar de manera rápida y eficaz. Su habilidad para comunicarse con el equipo y guiar nuestras tareas diarias siempre con actitud positiva y proactiva es admirable: *Andrés*
- Felipe, al que cariñosamente llamamos Gato, es mucho más que un jefe; es un hermano de vida, con quién compartimos este viaje personal. Verlo crecer y crecer junto a él nos llena de orgullo, especialmente porque siempre cuenta con nosotros, y nosotros aprendemos de él. Gato es un ejemplo de vida, un soñador incansable que siempre busca ayudar a los demás, su bondad es contagiosa y nos inspira a luchar por nuestros propios sueños. Además, su disciplina y dedicación al deporte reflejan su fortaleza y determinación que lo caracterizan: *Mónica*

Palabras de Carolina y familia de Ángela García

Ser familiar de una persona deportista, es valorar que es una persona disciplinada, constante, valiente, comprometida. Es reconocer que algo que es importante para ella/el, también es importante para nosotros, porque sus triunfos también los sentimos nuestros y sus fracasos también los sufrimos y acompañamos.

Ser la familia de un deportista, no es estar en la tribuna para la competencia, sino aceptar su ausencia mientras entrena, mientras

práctica, mientras perfecciona y cumple sus objetivos de entrenamiento. Es acompañarlo a tiendas deportivas, para que pregunte por implementos que tal vez ni conocemos sino que estamos dispuestos a pagar por ellos porque hará su entrenamiento más fácil y placentero.

Ser la hija, ser la nieta de un nadador(a), es sentir que el corazón se infla de orgullo porque sabes que tienes al lado a una persona que entrena no solamente su cuerpo sino su mente y está acostumbrada a dar lo mejor de sí en cada entrenamiento y competencia.

Palabras de Rafael Escobar, pareja de Ángela María García

Quiero expresar lo especial que ha sido para mí ver a Angela tan dedicada a la natación. Es admirable observar cómo su disciplina la impulsa a progresar cada día, como mantiene su salud en excelente estado, y sobre todo, como disfruta de cada momento en este deporte que tanto ama. Para ella la natación, es más que ejercicio, es pasión, es bienestar, es vida. Verla hacerlo con tanto amor me llena de alegría y orgullo.

Además, ha sido una experiencia maravillosa conocer a los integrantes del club, son personas increíbles, con una calidez y bondad que llegan al corazón, aunque no te conozcan mucho, te brindan cariño y apoyo de manera única.

Esa conexión humana es algo que valoro mucho, profundamente, porque realmente transforma el día a día de quienes tienen la fortuna de formar parte de este club. Estoy convencido de que la natación tiene el poder de hacer milagros, no solo en el cuerpo, sino en la vida misma. Y ser testigo de esto tanto en Ángela como en las personas del club, es algo que aprecio mucho.

Gracias a todos por ser y permitirme estar ahí en este maravilloso club, felicitaciones por tantos años de vida.

Miauss de amor y admiracion: Piuque

Recuerdo a mi dueña que me acariciaba después de un largo día de natación y competencia, sus dedos suaves y cálidos me hacían sentir seguro y amado, ahora que ya no estoy a su lado quiero expresar mi orgullo, mi amor y mi admiración por Ella.

Mi dueña es una guerrera del agua, es una campeona su determinación y dedicación mmmmm...me hacen dudar porque no es tanta como ella quisiera, porque a veces es más el gusto por el paseo, por conocer lugares, por su trabajo como traductora, por su acompañamiento a su mamá y por cuestiones de mi pellejo amanece con una alergia tal que la obligó a quedarse conmigo en casa por eso creo que esa dedicación se va al traste...

La he visto enfrentar desafíos y superarlos, siempre saliendo más fuerte y contenta de lo que ella esperaba.

En la piscina mi dueña se transforma, su pasión es contagiosa, compite con el corazón y alma, siempre dando lo mejor, a veces llega feliz mostrando y exhibiendo sus medallas, otras veces llega renegando porque una tal Claudia le ha ganado en su prueba favorita 50,100 pecho

Lo que me enorgullece de ella es su capacidad de levantarse y retarse a sí misma después de una derrota, ella no se rinde siempre busca mejor, sino a veces cae en el cansancio, en el desánimo y en la excusa.

Ha veces me deja solo o al cuidado de alguien, me deja el alimento y la arena ella cree que yo soy un simple animalito que le sirve de compañía, sino lo que no sabe es que yo soy su compañía, su polo a tierra, yo soy su compañía para recibirle sus frustraciones, sus alegrías, sus rabietas, sus risas, yo siempre estaré con ella en espíritu ella seguirá nadando seguirá brillando y será feliz con lo que hace.

Siempre estaré contigo en espíritu y en tu corazón: Tu gata orgullosa: Piuque

¿Por qué entreno en AQAMASTER?

“Hoy como ayer y no sé cuántos días más, me siento resentido, abusado, maltratado y apocado. Tengo la sensación de haber sobrepasado los límites que han configurado mi cuerpo y que el alma se me salió y no quiere regresar. Confieso que con frecuencia me pregunto porque me someto y de manera tan recurrente y voluntaria a ser cómplice de este vejamen que raya con la naturaleza misma.

Algo no muy normal debo tener, quizás un rayón de masoquismo, una búsqueda de mi otro yo, el querer probarle a no se quien, no sé qué. Pero lo que de alguna manera me alienta es el saber que no estoy solo y que mi sentimiento, estoy seguro, lo comparto con algunos más.

Pero al margen de este molimiento que inmoviliza los músculos, de no sentir que respiro con la profundidad que necesito, del dolorcito sordo que se siente sin poder identificarle origen, quiero de manera consciente encontrar algunas de las razones del porqué sigo entrenando con mi entrenador y compañeros de AQAMASTER”.

Con este hilo de mensajes comenzó esta idea, que hoy se convirtió el libro. Es un homenaje a un club que ha dado tanto y ha entregado a sus integrantes, más que sesiones de entrenamiento. Se han convertido en familia. Antes de que el lector termine de leer el por qué las personas entrenan y escogen a AQAMASTER, es el momento de parar un momento y agradecer por haber llegado hasta aquí, por hacer posible estas historias, por acompañarnos a recordar lo que ha sido y es, a los que están ya los que ya partieron. Este club nos da vida, para seguir viviéndola dentro del agua.

“Yo entreno en AQAMASTER porque es un estilo de vida, es un momento de relax, dónde espiritualmente y físicamente me desconecto de la realidad del mundo ,dónde creo que la personas que compartimos este ratico sin personas valiosas y nos aportan calidad de vida, dónde todos los que vamos son valiosos y nos aportan experiencias, historias, cuando un

momento donde compartimos con amigos y familia nos enriquecen en tiempo y experiencia, en donde el que llega nuevo es bienvenido y bien recibido, por eso sigo en AQAMASTER y el que se va es bien despedido y nunca olvidado". - Silvia Arango

"Porque me gusta y puedo entrenar como quiera, sin dejarme presionar de un viejito chuchumeco" -Carlos Gomita

"Porque en el momento de retarme como en el caso de una competencia, siento que el cuerpo me responde mejor."

"Por qué disfruto la sensación de cansancio, me encanta explorar los límites a los que mi cuerpo puede llegar."

"Me encanta sentirme parte de un grupo y que me reconozcan y acojan como parte de él."

"Es la oportunidad de volverme a sentir un atleta de alto rendimiento."

"Porque me gusta que me digan que, cuanto y cuando hacer las cosas y tener la sensación de perder el dominio de mi mism@."

"Para darle ánimos a los que compiten en otras partes de Colombia y del mundo y dejan el nombre de AQAMASTER siempre en alto."

"Para servir de ejemplo a los que aún no se motivan a encontrar la felicidad que se siente después de haber terminado un entrenamiento."

"Para ver la locura y creatividad con que sale el entrenador cada día."

"Para disfrutar, aunque sea visualmente de mis compañer@s."

"Porque no hay dos entrenamientos iguales."

"Porque me gusta retarme con mis compañeros"

"La verdad no sé porqué lo hago a veces lo pienso... sino no sé qué sería de mí si no lo hiciera, aunque me falta mucho para estar al nivel de mis compañeros de AQAMASTER, no voy a rendirme, entrenar me ayuda a

repensar mi día a día. En cuanto a los integrantes del club de una cosa si estoy convencido, todos compartimos este sentimiento con mucha pasión y algo de locura” -Rafael

Saliendo de las formalidades y haciendo un recuento del grupo mayor de AQAMASTER, les digo que nuestro cerebro y cuerpo no tienen médico, ni siquiatra, ni seguro que nos cubra, estamos todos bajos un riesgo de un siniestro de alta peligrosidad, en este grupo que somos los mayores aportantes de medallas en cualquier torneo porque no nos da miedo participar en cuanta competencia se presente, porque todos tenemos la facultad de hacernos los guevones en los resultados y en los entrenamientos por más o menos exigentes que nos lo pongan, también porque creemos que hay una divinidad que se entromete en nuestros deseos y juega con nosotros y hace que el día a día nos citemos en la cafetería a las 11 am para antes de,, discernir y discutir los problemas del mundo, en este lugar a veces llegan a vendernos seguros que internamente para cada uno de nosotros es un seguro Chimbo porque si estos chicos supieran a quienes se los están ofreciendo no nos garantizaría estos siniestros, esperó que este cuento no cause molestia alguna dentro del grupo privilegiado de jubilados y otros que nos están alcanzando, y algunos se hacen los desentendidos porque ignoran o creen que ignoran ese rallón tan profundo que manejamos de cumplir la cita diaria para hacer el entrenamiento.

Este seleccionado grupo que comparte carriles y otros que no permitimos que nos invadan el espacio porque nos creemos dueños o nos han escriturado el espacio, que nos hacen poderosos para evitar al que llega diciendo que son ciegos, de temperamentos explosivos y nos hacen arriesgarnos a nadar con ellos y hacen que tenemos y a sentirnos inseguros y al borde del abismo porque podemos ocasionar un accidente...sino es tanta la paz que manejamos que miramos el punto donde está el entrenador y apenas vemos su cara de desconcierto, incredulidad y su sonrisa continuamos con las series asignadas como si

estuviéramos solos en nuestro espacio, así continuamos con la la gracia de Dios como no sabemos dónde y cómo vamos a terminar...

Son tantas las ganas de nadar, que las brazadas, las patadas que a veces salen disparadas en cualquier dirección y las recibimos de potentes y jóvenes cuerpos que, aunque no se sepa su peso, si estatura y que pasan a un lado cual veloces nadadores que agradecemos su desconocimiento de la situación psiquiátrica de sus compañeros de carril.

Espero que este relato no despierte deserción de nuestros incautos compañeros que en algunos momentos se hacen los inocentes y que dirán un poco para entender la felicidad nuestra de llegar día a día a cumplir con el entrenamiento y desafíos que nos coloca nuestro entrenador que su creatividad se alborota de vez en cuando y nos manda a la cama a las 8 de la noche...por eso y otros motivos cumplo la cita diaria con AQAMASTER - Silvia Arango

“Yo entreno en AQAMASTER, porque desde el primer día que entré al club, me sentí animada, respaldada e identificada con cada uno de mis compañeros por la pasión por el agua... sigo eligiendo este club por tres motivos:

1. la visión, enfoque, perseverancia y tenacidad del entrenador.

2. La amistad que trasciende fronteras...

3. Nos conmueve muchísimo las obras sociales, el servir, el apoyar, el animar, y eso marca la diferencia... no somos ajenos al dolor o situación incómoda del otro y siempre incentivamos en motivar y salir adelante.”

“Yo lo hago porque desde el día que fui me sentí cómodo, fue como si los conociera a todos desde hace muchos años. (Pero mentira, si conocía 2 fue mucho.)”

“Me gusta que los entrenos son perfectos, ni muy duros, sino tampoco suaves. Apenas es pa’ no perder la cordura.”

“Volver a nadar en AQAMASTER me ayudó a hacer las paces con un deporte que me ha dado todo, sino me había dejado hastiado.”

“Veronikita nada en AQAMASTER porque se prometió recuperar lo que por diversas circuncisión tuvo que dejar, porque se reencontró con su infancia, recordó lo libre y feliz que representaba el agua para ella, porque encontró cómplices en su disciplina, su cuerpo agradeció que le devolviera todas esas sensaciones y emociones, porque Juangui adicional de ser un excelente entrenador también está dispuesto a escucharlo a uno y brindar su opinión cuando uno se lo solicita, gracias a todos los que me recibieron con esa calidez” -Verónica Restrepo

“¿Por qué voy a entrenar a AQAMASTER? Porque tengo un entrenador, un guía, un referente que nos motiva a que día a día mejoremos y seamos persistentes y disciplinados en los entrenos, porque a pesar de que algunos sino todos los hacemos repetir hasta 8 veces la serie que sigue después del afloje, porque algunos somos nos hacemos los sordos, porque hacemos visita después de cada vuelta, porque somos necios e indisciplina dos como niños de escuela, es un entrenador que nos aguanta nuestras rabietas, resabios, problemas etc a todos nos escucha y tiene palabras de ánimo, nuestro v positivo coach como lo llamo un compañero es sensible a nuestras situaciones personales, sabe cómo manejar un grupo tan diverso y divertido, que sabe que nos sometemos a sus intenciones maléficas y que goza con los entrenos fuera de serie, que disfruta cuando sabe y se da cuenta que salimos con solo ganas de dormir, que hay días que ni ganas de almorzar nos da porque nuestra fuerza está al borde del límite.

Pero a pesar de todo esto llegamos al otro día como si no hubiéramos hecho nada, con sonrisa en nuestra cara y sabemos dentro de nuestro interior que vamos a salir cabizbajos y agotados y así pasan los días de la semana más motivados que nunca. Su llegamos día a día listos a cumplir la cita propuesta por nuestro entrenador y a obedecer con las series que noche a noche se trasnochó preparándolas para sacarnos la leche y seguir disfrutando de su gran creatividad.”

Por esto sigo nadando en AQAMASTER

Se la dedico a Juangui el mejor entrenador Master de Medellín

“La verdad NO SE PORQUÉ... Pero se que mañana y quizás con más ganas y expectativas que hoy, volveré a preparar mi traje de baño, gorro, gafas, paletas, aletas, bloqueador y tarro para el agua, para ir de nuevo a entrenar con mi entrenador y compañeros de AQAMASTER.”

Palabras de cierre, por Carmen Rosa Sánchez, esposa de David Felipe Riaño

AQAMASTER no es solo un club; es una familia donde la pasión por el agua une almas diversas. Desde que David Felipe comenzó a formar parte de este grupo, he sido testigo de cómo su vida se ha transformado. Cada brazada, cada meta alcanzada y cada entrenamiento es un reflejo del compromiso y la alegría que este deporte le inspira. Aquí, él encontró más que un espacio para entrenar; encontró amigos, apoyo y un lugar donde sentirse en casa. Y como su esposa, me hace feliz saber que forma parte de algo tan especial, algo que va más allá del deporte y toca las fibras de lo humano.

Tuve el privilegio de leer, editar e integrar las voces de cada uno de ustedes, quienes con sus vivencias me permitieron conocerlos más allá de la superficie. Cada historia está impregnada de pasión, esfuerzo y una conexión única con el agua y el equipo. Son testimonios de resiliencia, camaradería y logros que no solo inspiran, sino que también reflejan la esencia de lo que significa pertenecer a AQAMASTER.

Gracias por compartir su tiempo, su espíritu competitivo, su humor y, sobre todo, por el ejemplo de cómo un equipo se convierte en una extensión de nuestra propia familia. AQAMASTER es un lugar donde se forjan historias, amistades y sueños. Estoy agradecida de ser testigo de todo esto y de que David tenga la oportunidad de vivirlo junto a ustedes. ¡Sigán nadando, inspirando y construyendo momentos inolvidables!