



Woltpack

© 2007

ORIGEN



El 2013 fue marcado por múltiples e importantes sucesos a nivel nacional e internacional; como la explosión en el complejo de la torre ejecutiva de PEMEX; la renuncia de Benedicto XVI (El Papa Alemán, Ratzinger), la muerte de Hugo Chávez (Presidente de Venezuela), la liberación de Caro Quintero después de 28 años de prisión, el ataque químico en Siria que dejó un saldo final de 128 mil muertos. La alerta climática expuesta por el GIEC en el noveno mes del año, en donde ya se advertía el incremento en la temperatura de la tierra y la elevación del nivel de los océanos; la muerte del premio Nobel de la Paz (1993) Nelson Mandela, la renuncia del alcalde Bloomberg en New York...

El derroche de energía fue en definitiva una característica del 2013, la osadía irradiada durante este período contagio al colectivo así como al que escribe las presentes líneas; era simplemente imposible quedarse al margen de dinamismo del mundo moderno; este ímpetu me obligaba a dejar mi propia marca y trascender al tiempo que la vida continuaba con su constante e inclemente avance.

Peró ¿cuál sería mi marca?, es decir; ¿qué proyecto ocuparía mi total atención de ahora en adelante?, ¿valdría la pena siquiera intentarlo?, ¿en dónde y cómo dar inicio?

Esta es la cronología de cómo inicio mi marca; la historia de un grupo de valientes que decidió entregar lo mejor de sí mismos para construir un mejor país desde su individualidad, la semblanza de personas intrépidas a las que su corazón las ha llevado a lo más alto de la cima del éxito; esta es la crónica de cómo se formó WOLFPACK.

En tus manos se encuentra el registro histórico exacto de la energía y sentimientos que dieron vida, fuerza y movimiento a la manada; equipo deportivo de hombres y mujeres, que bajo el emblema y cobijo del lobo como animal tótem han destruido toda debilidad y todo temor.

Una familia que ha viajado a través del mundo, mejorándolo y contagiándolo con el ejemplo de dar siempre lo "lo mejor de sí mismos" y hacer del triunfo una costumbre.

Esta, también puede ser tu historia. . .

EL LOBO EN LA HISTORIA

En muchas partes del mundo el lobo es respetado y reverenciado, mientras que en otras partes es odiado. En ocasiones han sido criados como animales domésticos y de trabajo; aunque no sin dificultad, debido al mayor problema de socialización que tienen con respecto a los perros y su instinto depredador. Por ello necesitan un entrenamiento y una correcta motivación, igual que los perros.

En cuanto a la interacción del hombre con el lobo en contextos naturales, existen algunos casos documentados de relación positiva, basada en el conocimiento y asunción, por parte del hombre, de las reglas jerárquicas que rigen la estructura de la manada. Así, el naturalista y etólogo Félix Rodríguez de la Fuente tuvo varias manadas de lobos, de los que fue líder. En una época de persecución acérrima al lobo, Rodríguez de la Fuente estudió su comportamiento tratando de descubrir los motivos del odio ancestral del hombre hacia este animal, descubriendo "la verdad del lobo", que desarrolló en numerosos artículos, logrando la preservación, por ley, de la subespecie ibérica. Tras su muerte, los trabajos para la preservación del lobo continuaron.

Otro caso en España, aunque bien distinto, es el de Marcos Rodríguez Pantoja, que en los años cincuenta vivió solo desde los siete hasta los diecinueve años en una zona apartada de Sierra Morena donde su único referente social fue una manada de lobos. Su historia ha sido llevada al cine por Gerardo Olivares (*Entre Lobos*, 2010).

Los lobos han tenido una gran influencia en la mitología por su estimada agresividad hacia los humanos. Si bien, en ciertas ocasiones, ésta ha sido alabada, otras veces, ha sido criticada con bastante severidad. Según la mitología griega, Licaón es convertido en lobo tras intentar alimentar al dios Zeus con la carne de su propio hijo. En la mitología romana, Rómulo y Remo fueron amamantados por la loba Luperca cuando el rey Amulio los perseguía para matarlos.

En la mitología nórdica, el lobo Fenrir es hijo de Loki y Angrboda y tiene un papel importante en Ragnarök al raspar con su hocico la tierra y el cielo. Por otra parte, Sköll persigue a la diosa Sól todos los días mientras que Hati persigue al dios Mání todas las noches. También existe un lobo llamado Amarok en la mitología inuit y es conocida la imagen del hombre-lobo o lobo hechizado.

Esopo realizó una gran cantidad de fábulas entorno al lobo, tales como *El lobo y el cordero*, *El perro y el lobo* y *La grulla y el lobo*, al igual que Félix María Samaniego y los Hermanos Grimm, con *Caperucita Roja*, *El lobo y las siete cabritillas* o *Los tres cerditos* con la imagen del lobo feroz. Son también dignas de mención las obras *El lobo gris*, de George MacDonald, *La auténtica historia de los tres cerditos*, de Jon Scieszka y Lane Smith, *Colmillo Blanco* de Jack London y la historia de la loba "Patatas Doradas" en *Sangre derramada* (Det blod som spillts) de la sueca Åsa Larsson.

En el poema *Los motivos del lobo* (1913), Rubén Darío hace una comparación metafórica entre la naturaleza pura de los animales y la maldad que de antaño existe en el ser humano. El poeta se inspiró en el relato contenido en el capítulo XXI de las *Floreccillas de San Francisco*, que refiere cómo Francisco de Asís amansó por virtud divina al feroz lobo de Gubbio.

LOBO

ANIMAL DE PODER

El Lobo es un animal considerado ancestralmente como un maestro, o señalador de caminos, es también un magnífico signo protector y de sabiduría. Considerado como señalador de caminos pues es capaz de ayudarte y guiarte en el camino, dándote luz hacia donde debes ir y qué hacer.



Las personas con el tótem Lobo son expresivas tanto verbal como físicamente. Los que tienen al Lobo como su animal de poder son naturalmente elocuentes en el habla, y también tienen el don de la escritura creativa. Capaces de escribir muy creativamente, alcanzando también niveles de escritura inspirada.

Quien tiene como animal de poder al Lobo, es capaz de enfrentarse al propio ciclo con valentía y dignidad, la muerte y el renacimiento, esto significa que son personas capaces de cerrar correctamente sus ciclos, aprendiendo de ellos las lecciones correspondientes. El Lobo posee la enseñanza del Espíritu, es guía en los sueños y las meditaciones. Es el instinto ligado a la inteligencia.

Posee la habilidad de pasar desapercibido, y de hacerse notar solo cuando él así lo desea. A esto se le llama, la capacidad de hacerse invisible ante quienes no quiere que lo vean.

La constancia, los valores sociales y familiares, la destreza de protegerse a sí mismo y a su familia, la habilidad de comunicarse son parte del Lobo.

Los lobos tienen un fuerte sentido de familia, pero aun así siguen siendo capaces de mantener su individualidad. Representan el espíritu de libertad a la vez que comprenden que tener libertad individual exige cumplir con responsabilidades.

Al sentir que el Lobo cobra vida en tu interior, es posible que desees compartir tus conocimientos escribiendo o expresarte para ayudar a los demás a entender mejor su unidad con el mundo o su camino en la vida. Sólo a través de la capacidad de compartir las grandes verdades la conciencia de la humanidad alcanzará nuevas alturas.

El Lobo representa al maestro que comparte su sabiduría sin ninguna limitación. El Lobo conecta y habla con todos pero comunica y comparte los verdaderos misterios solo con unos pocos que perseveran y superan la etapa inicial de su camino. Aquellos donde el Lobo se convierte en un maestro verdaderamente valioso. El Lobo solo comparte sus más altos conocimientos y sabiduría con quienes están preparados y han sido perseverantes en el progreso de sus propios caminos espirituales.

El Lobo es considerado como precursor de nuevas ideas, aquel que siempre retorna a su jauría para enseñar y compartir los conocimientos adquiridos. El Lobo es muy observador, y es capaz de aprender de todo y de todos a quienes tiene alrededor.

Si el Lobo es tu animal de poder es señal de que tienes que empezar a compartir todo lo que has aprendido, y estás listo para sanar, tu intuición está desarrollándose, y puedes empezar a dar soluciones a dificultades que estés atravesando.

El tótem Lobo es un maestro espiritual de primer orden y cuando aparece es porque necesitamos guía en nuestras vidas. Las personas que tienen al Lobo como animal de poder suelen ser personas con inquietudes espirituales, incluso maestros que enseñan a otros acerca de lo sagrado. Es un tótem que "sirve a los que sirven"; a personas que se dedican a enseñar a los demás.

El Lobo también enseña a equilibrar la responsabilidad y las necesidades familiares con el mantenimiento de la propia individualidad e identidad personal. El Lobo puede pertenecer a un grupo pero nunca pierde su individualidad y su capacidad de decisión independiente de las posturas del grupo. Si algo al Lobo no le parece, el Lobo no lo hará, él no se sumará a lo que hagan los demás, aun así, el Lobo siempre se hace entender ante el resto.

Para entender los símbolos del Lobo hay que entender primero el corazón del lobo. No es real en absoluto la imagen de ferocidad del Lobo; es una criatura con un alto sentido de la lealtad y la fuerza. Tampoco es un ser "solitario". Por el contrario, es en realidad una criatura social, amigable y sociable con sus homólogos.

El tótem Lobo elige a los que realmente entienden la profundidad de lo que enseña. El Lobo representa la fe y comprensión más profundas. El Lobo posee la sabiduría interior y tiene mucho poder para protegernos en momentos de debilidad y situaciones difíciles.

Características:

Sabiduría, Comunidad, Enseñanza, Cooperación, Sociedad, Conocimiento, Compañerismo, Instinto, Individualidad Personal, Decisión, Inteligencia, Pureza, Compasión, Gran Lealtad.

LOBO

El lobo, (*Canis Lupus*) es una especie de mamífero placentario del orden de los carnívoros; es un depredador que se halla en una gran cantidad de ecosistemas. Este amplio territorio de hábitat donde los lobos medran refleja su adaptabilidad como especie, ya que puede vivir en bosques, montañas, tundras, taigas y praderas.

Anatomía Del Lobo

El peso y tamaño del lobo puede variar considerablemente a lo largo del mundo, y tiende a incrementarse proporcionalmente con la latitud, como predijo la regla de Bergmann. En términos generales la altura varía entre los 60 y los 90 centímetros hasta el hombro, y tienen un peso de entre 32 y 70 kilos. Aunque raramente encontrados, especímenes de más de 77 kg han sido hallados en Alaska y Canadá, el lobo salvaje más pesado, cazado en Alaska en 1939, pesaba 80 kg. Hay algunos casos sin confirmar de lobos cazados en el nordeste de Rusia que alcanzaban los 100 kg.

Los lobos poseen rasgos ideales para viajes de larga distancia. Su estrecho pecho y su potente espalda y piernas facilitan una locomoción eficiente. Son capaces de cubrir varios kilómetros trotando a una velocidad de 10 km/h, pudiendo alcanzar velocidades punta de 65 km/h en una persecución. Mientras corren a gran velocidad pueden cubrir cinco metros por salto. Las patas de los lobos están adaptadas para andar con facilidad por una amplia variedad de terrenos, especialmente nieve y tierra blanda. Tienen una pequeña membrana entre cada dedo, lo que les permite moverse por la nieve con más facilidad que a sus presas. Los lobos son digitígrados y cuentan con patas traseras más largas y un quinto dedo vestigial, solo presentes en las delanteras. Pelos erectos y garras desafiladas realzan el agarre en superficies resbaladizas, y vasos sanguíneos especiales evitan el enfriamiento de las almohadillas de las patas. Unas glándulas les ayudan a marcar e informar a sus congéneres de su paradero mientras se mueven por grandes extensiones.

Ojos amarillos y mayores dientes hacen distinguir a los lobos adultos de otros cánidos, particularmente perros. Existe una glándula odorífica presente en la base de la cola de los lobos, la cual le confiere a cada individuo un rastro aromático único, que les sirve para poder identificarse entre ellos.

Dentadura

Los lobos y la mayoría de los perros grandes comparten idéntica dentadura; el maxilar superior tiene seis incisivos, dos caninos, ocho premolares y cuatro molares y el maxilar inferior tiene seis incisivos, dos caninos, ocho premolares y seis molares.¹⁵

Los cuatro premolares superiores y los primeros molares inferiores constituyen los dientes carnasiales, los cuales son herramientas esenciales para cortar carne. Los largos dientes caninos son también importantes, ya que están adaptados para mantener y contener a la presa.

Pueden cazar tanto de día como de noche gracias a su agudísimo sentido del olfato y a su visión nictálope, para poca luz, dado que sus ojos poseen un tapetum lucidum tras la retina. Sus largos y poderosos hocicos ayudan a distinguirlos de los coyotes y chacales y, los cuales tienen hocicos más estrechos; y de los perros que generalmente los tienen más pequeños. Los lobos difieren también en ciertas dimensiones craneales, teniendo un ángulo orbital más pequeño que, por ejemplo, los perros (53° estos y 45° los lobos), así como en una mayor capacidad cerebral, siendo la bóveda craneana un 20 % más grande.

Pelaje

En ocasiones un lobo parece más pesado de lo que realmente es, debido a su voluminoso pelaje, compuesto por dos capas. La primera capa está adaptada para repeler el agua y la suciedad. La segunda es un denso subpelaje resistente al agua que aísla al lobo. Este se torna en una gran mata de pelo a finales de primavera o comienzos de verano. Un lobo se frota normalmente contra objetos tales como rocas y ramas para fomentar la pérdida del pelaje. El subpelaje es usualmente gris sin tener en cuenta la apariencia del pelaje exterior. Los lobos tienen distintos pelajes en invierno y en verano que alternan en primavera y otoño. Las hembras tienden a conservar sus pelajes invernales más allá de la primavera a diferencia de los machos.

La coloración varía; va del gris al gris marrón, a través del espectro canino del blanco, rojo, marrón y negro. Estos colores tienden a mezclarse en muchas poblaciones para formar individuos predominantemente mezclados, aunque no es infrecuente que un individuo o una población entera sea de un mismo color, normalmente todos negros o todos blancos. El color del pelaje a veces corresponde con el ambiente en el que una población de lobos se desenvuelve; por ejemplo, todos los lobos blancos son mucho más comunes en áreas nevadas. Con el crecimiento van adquiriendo un matiz grisáceo en sus pelajes.

Comportamiento social

"Los lobos suelen organizarse en manadas siguiendo una estricta jerarquía social. Se cree que este alto nivel de organización social tenía que ver con el éxito en la caza. Teorías recientes sugieren, empero, que tal organización está más relacionada con un éxito reproductivo".

"El tamaño de la manada puede cambiar a lo largo del tiempo y se controla por diversos factores, incluyendo el hábitat, las personalidades de los miembros dentro de la manada, y las reservas de comida. Las manadas pueden contener desde dos a veinte lobos, aunque en una manada normal suele haber ocho. Nuevas manadas se forman cuando un lobo deja su manada de nacimiento, encuentra una pareja, y reclama un territorio. Lobos solitarios en busca de otros individuos pueden viajar grandes distancias. Lobos dispersos deben evitar los territorios de otros lobos porque los intrusos en territorios ocupados pueden ser ahuyentados o asesinados".

"Los lobos que actúan de un modo inusual dentro de la manada, tal como cachorros epilépticos o adultos malheridos por una trampa o por una escopeta son normalmente matados por los miembros de su propia manada"

Comportamiento territorial

"Los lobos son animales territoriales. Estudios han mostrado que el tamaño medio del territorio de una manada ronda los 200 km². Las manadas viajan constantemente en busca de presas, cubriendo alrededor de un 9 % de su territorio por día, 25 km/día más o menos. El núcleo de su territorio es en promedio de unos 35 km², en donde pasan el 50 % del tiempo".

Los lobos, como otros caninos, marcan el territorio para dejar un reclamo sobre algo, desde territorio, hasta presas frescas.

Los lobos tienen glándulas por todo el cuerpo, incluyendo la base de la cola, entre las patas, los ojos, los genitales y la piel. Las feromonas secretadas por dichas glándulas identifican a cada lobo. Un lobo dominante frota su cuerpo contra los lobos subordinados para marcar a tales lobos como miembros de una manada particular. La gran dependencia de los lobos en las señales

olorosas muestra su gran olfato. Pueden detectar virtualmente cada olor, incluyendo marcas, desde grandes distancias, y pueden distinguir entre ellas tan bien o mejor que los humanos pueden distinguir a otros humanos visualmente.



EL AULLIDO



LA SAGACIDAD



NUESTRA HUELLA



LLEGARÁN AL ESTADO DE VERACRUZ

Mezcla el ejercicio con la naturaleza

EDUARDO ROMERO

El proyecto es conocido como WolfPack Training Team y ha logrado sembrar más de 90 mil árboles en 11 años

El poblano Israel Hassan popularmente conocido como "El Lobo Mayor" hace 11 años creó el proyecto WolfPack Training Team, que busca formar atletas no sólo en lo físico sino también en lo intelectual. La mayor parte de las actividades las hace con la naturaleza y como agradecimiento recolecta junto a su equipo semillas para luego plantar árboles en montañas de Puebla, Tlaxcala y próximamente en Veracruz.

Israel, a pesar de que tiene un trabajo fijo y estudió la licenciatura en Administración de Empresas, siempre ha sido un apasionado del deporte, así como ha tenido acercamiento con los bosques desde su infancia. Es por eso que para no perder su pasión decidió crear un proyecto que hasta la fecha les ha cambiado la vida a muchas personas: WolfPack Training Team.

"Realmente siempre mi pasión fue el deporte, desde chico era atleta, desde los 6 años he estado de cerca con los bosques, más grande me metí a cursos para ser entrenador deportivo para el acondicionamiento físico avalado por la CONADE", comenta "El Lobo Mayor".

¿QUÉ ES WOLFPACK TRAINING TEAM?

Hassan comenzó a dar clases físicas para los atletas, pero él no quería que sólo se quedara con eso, sino que también les aportara algo en lo intelectual. Es por eso que no sólo les imparte en español, sino que también en inglés para que aprendan y/o desarrollen otro idioma.

Pero no sólo eso, sino que también quien desee estar dentro de su equipo debe por lo menos leer dos libros al año, entregar sinopsis de lo aprendido y entrar a dos cursos que son de valor curricular para los atletas.

"Quien entrena conmigo tiene un tema de empoderamiento medible, además de hacer ejercicio, en un año ya leyeron dos libros y dos cursos de valor curricular (...) yo no quiero que solo entrenen en lo físico, sino que también en lo mental, que sepan hablar ante la gente, etc.", menciona el entrenador.

Los ejercicios físicos son llevados a bosques, donde los atletas aprenden montañis-



Los ejercicios físicos son llevados a bosques, donde los atletas aprenden montañismo, alpinismo y senderismo / CORTESÍA

mo, alpinismo y senderismo, para que todo su aprendizaje sea más completo.

ACERCAMIENTO CON LA NATURALEZA

El emprendedor dijo que gracias a la naturaleza ha podido trabajar, y él le quería devolver algo a ella. Es por eso que comenzó a recolectar semillas junto a su equipo de atletas, para entregarlas a la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural (CORENA), el cual es el vivero más grande del país y esta dependencia un año después les devuelve los árboles para que luego ellos los puedan sembrar.

"Además de que le quería devolver algo a la naturaleza porque nos estaba brindando las herramientas para trabajar, también había muchos incendios, perjudicándola junto a otros ecosistemas", comenta.

MÁS DE 90 MIL ARBOLES

Hasta este 2024 han logrado sembrar más de 90 mil ejemplares en el Parque Nacional de la Malinche, con su proyecto "Juntos Por la Malinche" y la periferia de la montaña, en San Juan Tepulco, Tepatlaxco de Hidalgo y en La Magdalena

Hassan comenzó a dar clases físicas para los atletas, pero él no quería que sólo se quedara con eso, sino que también les aportara algo en lo intelectual

en El Encinal, pero el próximo año pretende llegar hasta las faldas del Citlal-tépetl o Pico de Orizaba.

"Estaremos abarcando no sólo Puebla, sino que también Tlaxcala y Veracruz (...) me siento muy satisfecho, para mí vale más esto que hago con la naturaleza que un trofeo, una medalla o un aumento de salario, me da mucha satisfacción la meta es que el siguiente año es sumar otros 30 mil árboles, esto es magia porque no hay dinero de por medio (...) Queremos que la gente sepa que existimos y ojalá se pueda sumar más", explica.

Esta práctica también se ha sumado a la lista de actividades que hace el equipo de WolfPack Training Team durante los fines de semana, ya que de lunes a viernes todos hacen sus vidas diarias y los fines son dedicados para continuar ejercitándose.

"Con esas personas he hecho magia, en zonas donde no entran coches, no entran ni los caballos, nosotros cargamos árbol por árbol, palas, son jornadas de 6 u 8 horas, son marcas que le dejamos a la sociedad (...) hoy día el equipo se conforma por 25 personas activas y 10 graduadas (se integran cuando tienen tiempos libres)", revela el emprendedor.

"Aquí hay unas reglas, no política, no religión, no alcohol, no ventas, para muchas personas quizás todo esto es algo nuevo, pero para nuestros antepasados era la forma común de formar a guerreros, no eran matones, ellos tenían una filosofía de vida, debido a mis raíces es que como esta bandera", agrega.

Israel Omar Hassan Medel

Wolfpack Training Team

Equipo interuniversitario siembra 11 mil árboles

Oxígeno. Actualmente, la iniciativa que combina el deporte con el cuidado del medio ambiente se está convirtiendo en un caso de éxito en el Continente Americano



sidades; sin embargo, participan sus familias. Al final, participan niños, jóvenes y adultos que trabajamos con el objetivo de contar con una mejor versión de nosotros mismos. Nos enfocamos en el acondicionamiento físico combinado con el cuidado del medio ambiente”, explicó Hassan Medel.

Zonas de reforestación

La Malinche, en los límites entre Puebla y Tlaxcala, así como áreas deforestadas de Acajete, forman parte de las zonas intervenidas por los jóvenes poblados que traducen la siembra de árboles en entrenamientos para lograr ascensos de más de cuatro mil metros sobre el nivel del mar.

“Hemos trabajado en la parte baja de la Malinche, lo que es la periferia, entrando por lo que es Santa Ana Chautempan, ahí estamos atacando y ayudando mucho por el tema de la plaga del gusano descortezador. De este lado de Puebla, estamos apoyando todo lo que es la franja boscosa de La Magdalena, del Encinal, del Pinal en Acajete y todo esto derivado de incendios que se registraron hace tres o cuatro años, o incluso hace seis años. Ahí es donde estamos llevando nuestro esfuerzo desde hace 11 años”, explicó.

Actualmente, la iniciativa que combina la preparación física con la reforestación se está convirtiendo en un caso de éxito en el nente Americano y deportistas de otras partes de la República Mexicana, así como de países como Chile y Canadá, están buscando replicarla.

“A lo largo de 11 años, nos hemos dado cuenta de que la reforestación es el primer paso para recuperar áreas devastadas por la mano del ser humano. Se requiere que cada árbol sea cuidado para garantizar que se traducirá en oxígeno. El problema es que, un incendio o acciones de tala, provocarían que todos esos años se pasen a nada. Queremos que más personas se unan al proyecto y ahora nuestra idea puede llegar a otras partes del continente americano. Ya nos buscaron de otras partes de la República Mexicana y del mundo, de Canadá, de Chile. Nosotros, con mucha alegría les compartimos nuestras bases, nuestro proyecto porque nuestro objetivo es el cuidado del medio ambiente”, finalizó.



Israel Omar Hassan Medel, entrenador que impulsa el proyecto de reforestación. MELANIE TORRES

JAIME ZAMBRANO
PUEBLA

Estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y de diferentes instituciones de educación superior del estado combinan sus entrenamientos deportivos con la reforestación de árboles en zonas deforestadas.

Israel Omar Hassan Medel, entrenador que impulsa la iniciativa Wolfpack Training Team, explicó que la pasión por la naturaleza los llevó a comenzar la reforestación de zonas boscosas dañadas por la mano de los seres humanos y, actualmente, su trabajo cumple 11 años con una suma de 11 mil árboles sembrados.

A partir de una planeación estratégica, el equipo interuniversitario define las zonas a reforestar a más de tres mil metros sobre el nivel del mar con el objetivo de que el trabajo realizado se traduzca en acondicionamiento físico.

“Llevamos este esfuerzo, precisamente, en donde vemos el resultado atlético. Definimos

los lugares a partir de los beneficios que aportemos a la naturaleza y, al mismo tiempo, del plan de trabajo para mejorar la condición física. Lo que buscamos es regresar algo a la naturaleza, nuestro objetivo es reforestar”, apuntó.

Cada árbol plantado a través de la iniciativa Wolfpack Training Team se traduce en oxígeno para las familias y en este 2024, la iniciativa está cumpliendo 11 años, periodo en el que se alcanzó la suma de 11 mil 90 mil árboles endémicos sembrados.

Israel Omar Hassan Medel, entrenador que impulsa el proyecto de reforestación, explicó que, al principio, el grupo de deportistas era reducido; sin embargo, ahora se cuenta con integrantes de diferentes instituciones de educación superior.

“Nosotros estamos plantando árboles endémicos. Un árbol produce oxígeno para una familia de cuatro personas, un solo árbol. Si hacemos las matemáticas, por los 11 mil 90 árboles que hemos plantado, los beneficios son para todos”, explicó.

ASÍ LO DUJO

“Nosotros estamos plantando árboles endémicos. Un árbol produce oxígeno para una familia de cuatro personas. Si hacemos matemáticas, por los 11 mil 90 árboles que hemos plantado, los beneficios son para todos”

Israel Omar Hassan Medel
Entrenador

Los árboles que son plantados en las campañas de reforestación provienen de acciones previas que realizan los jóvenes y los integrantes de sus familias en viveros y se obtienen a partir de las semillas llamadas “Perlillas”; además, se aprovecha el agua de lluvia.

“Es una iniciativa que está creciendo. Somos un grupo muy unido. La mayoría son jóvenes de diferentes univer-





ALEJANDRA PARRA

Hola! Yo soy Ale ☺ Estudié arquitectura en la BUAP. Fue gracias a la conexión que hizo el coach con ellos lo que me hizo llegar a Wolfpack; por medio de una convocatoria que publicaron en facebook. En ése momento de mi vida, sentía que necesitaba un cambio, algo que me ayudara a responder las preguntas que tenía en ése entonces y que todos en algún momento nos hemos hecho.

Ahora me doy cuenta que la conexión que me hizo llegar a wolfpack fue la sintonía en la que estábamos vibrando. Para mí ser parte de esta manada fue el inicio de una etapa de grandes aventuras y de encontrar y recordar lo que me hacía latir el corazón.

El ejercicio se ha vuelto parte fundamental para mi crecimiento y la conexión con la naturaleza me hizo conectar con una parte de mí que me ha hecho crecer personalmente, espiritualmente, físicamente y en el ámbito profesional. Las aventuras que he vivido en manada, no las he encontrado en otro equipo... el poder apoyar con donaciones, explotar tu potencial, ser conscientes de la importancia de las actividades que hacemos... son sensaciones y vivencias que agradeces tener al final del día, nos hace sentir vivos y sacar lo mejor de nosotros.

Actividades de alta condición física y mental, reforestaciones como agradecimiento a la pachamama, donaciones de sangre, de víveres, medicamentos, e incluso proyectos de bancos de semillas... somos más que nuestro cuerpo físico. Las palabras hacen falta para explicar lo que es wolfpack, necesitas vivirlo para entenderlo. Wolfpack me ha ayudado a sacar la loba que vivía dentro de mí, ha hecho que cada lobo que ha pisado la manada, pueda reconocer y relucir con mayor fuerza sus dones y virtudes y que sus debilidades se conviertan en una oportunidad de crecimiento y mejora. Entre todos nos apoyamos y hemos crecido a lo largo de estos años.



ALEX SANTIAGO

Jamás pensé que WolfPack significaría tanto para mí, llegó en el momento adecuado, cuando sentía que le hacía falta algo a mi vida, se convirtió en esa luz que necesitaba que iluminara mi camino. He conocido cosas nuevas, como acercarme a la naturaleza, al igual que tener conexión con ella, tengo nuevas aventuras, así como ir a campamentos y reforestaciones.

En cada reforestación voy experimentando varias sensaciones, en cada árbol sembrado me voy recargando de energía, fuerza, además, que he aprendido el significado de plantar un árbol, me siento con una gran satisfacción al saber que ese árbol algún día crecerá, sobre todo perdurará por muchos años. En cada recorrido en los campamentos encuentro un momento de relajación, me lleno de serenidad, confianza y esa tranquilidad que necesito. Logro desconectarme de todos esos problemas que me pesan, me llenan de estrés, al igual que mala energía y se convierten en fuerza, alegría, además de buenas experiencias. En WolfPack he encontrado mucho más de lo que esperaba, me ha regalado muchas vivencias, sabiduría y una gran familia, he aprendido muchas cosas, entre ellas, y lo más importante me ha enseñado en no enfocarme en lo que el mundo me puede aportar, si no lo que yo le puedo aportar al mundo.



ALMA VARA

MI nombre es Alma, quiero compartir un poco de mi experiencia en Wolfpack.

Entre los meses de Julio y Agosto del año 2016 empezó mi aventura en el equipo. Al inicio creí que no sería tan difícil adaptarme ya que venía preparándome en el aspecto deportivo, jugué football, practique un poco de box, aprendí un poco de volley ball, siempre me ha gustado caminar, en fin, creí que podría realizar con facilidad los ejercicios que me indicaban.

Pero ¡oh! Sorpresa!! Con todo lo que había realizado no fue suficiente para poder terminar con los ejercicios que nos mostraron en el equipo.

Al inicio, solo fui a un entrenamiento después por el dolor y el desgaste decidí no volver a ir por que parecía demasiado esfuerzo.

Dos semanas después regrese al equipo decidida en llevar a cabo correctamente los ejercicios. Se volvió un reto poder con ello, después se volvió un hábito y poco a poco me fui encariñando de las actividades, las personas increíbles que conocí, fui aprendiendo a tener disciplina, ser puntual, también aprendí a cumplir y lograr los retos que la vida me puede ofrecer.

No ha sido fácil, ya que cada momento implica sacrificio, dedicación, motivación y voluntad. Parte de ello también ha sido un reto dominar otro idioma pero poco a poco lograré con esto también.

En breve, Wolfpack ha marcado y ha dejado una huella muy grande en mi vida. Y a su vez me encantaría que otras personas abran los ojos y encuentren algo similar para darse cuenta que todo depende de uno mismo, solo es cuestión de decidirse.

Gracias Wolfpack.

Continuara...



AMÉRICA ARCECA

Wolfpack no es un equipo o un lugar de entrenamiento, es una familia y una experiencia de vida, de esas que te acompañan por siempre.

Pertenecer a él me ha permitido conocer excelentes personas, hacer nuevos amigos y fortalecer relaciones, también a conseguir metas que jamás pensé que lograría.

El apoyo de la manada y sus palabras de aliento para impulsarte a dar un paso más, la seguridad y apoyo en Wolfpack, hacen que salga de ti la fuerza y la luz que llevas dentro y que nunca habías querido o podido sacar y que te lleva a vivir experiencias increíbles y a poder compartirlas con la gente que amas.

Siempre he tenido dificultad para saber cuál es mi lugar y camino en la vida, plantar un árbol el día de hoy, significa tener un lugar mío en este mundo, ahora sé que pese a no conocer el destino que me espera voy por el camino correcto.

Gracias Coach por invitarme a este equipo, por darme la oportunidad de ser parte de él y de tu vida...te amo.



ANA LILIA RODRIGUEZ BRUGADA

Un último adiós a una gran lobita... Ana Lilia Rodríguez Brugada.

El lunes 08 de Mayo de 2017 el mundo entero lloró, ya que perdió a una gran mujer, amiga, madre, hermana, hija. Su cuerpo se agotó, ahora realiza un gran viaje y estará cumpliendo su labor en otras dimensiones.

Hablar de un amiga tan especial, realmente es difícil, ya que se lleva por delante todos los calificativos de bondad, de aprecio y de amor que el lenguaje castellano puede escribir. Ella, fue y es, de los grandes amigos nunca mueren, sólo se retiran de a poco, pues a cada momento se nos presentan con sus frases, cariños, recuerdos, bromas y buenos consejos.

Lili te nos fuiste muy rápido pero disfrutaste al máximo tu estancia en Wolfpack...

En tu primera carrera creíste no lograr llegar a la meta ya que eran tus primeros 14 km en Atlixco, pero triunfaste porque sin importar el cansancio y calor continuaste hasta terminar con ella.

En todos los entrenamientos te esforzabas para hacerlo mejor cada vez, aunque a los siguientes días no pudieras moverte por el dolor en tus piernas, no pudieras cargar o jugar con tu hijo; siempre mostraste el potencial que tenías en los deportes, nunca rendirte y así mismo motivar a los demás para lograrlo.

La experiencia más increíble que compartiste con el equipo fue al subir la Malinche, estar en la cima fue tu paisaje más hermoso que habías visto en los últimos meses.

En el día de nuestra reunión navideña como parte de la manada, te diste cuenta que no somos solo personas que se dedican a ejercitarse o competir en carreras, o hacer actividades altruistas, supiste que somos una familia y de la cual estabas muy orgullosa de pertenecer a ella. Cada integrante del equipo dejó y aportó una semillita en tu corazón, así que al partir te llevaste un pedacito de nosotros.

El cambio que tuviste a raíz de pertenecer a Wolfpack fue verdaderamente notorio porque tu estado anímico, emocional, personal y laboral brilló más que nunca.

Las lecciones que nos dejaste mientras estuviste en cama, son tan valiosas como el gran ejemplo de la guerrera que fuiste. Serás una lobita única e irremplazable, tu pérdida deja un vacío en cada una de nuestras almas, pero sé que tu sonrisa siempre gobernará en nuestros corazones.

Te recordaremos siempre con cariño y con la sonrisa que siempre nos supiste regalar.



BRENDA GONZALEZ

La primera vez que supe del equipo fue en el año 2017, acudí a un entrenamiento en un cerro, gritaban y se apoyaban entre ellos, no recuerdo que pensé o sentí en ese momento, pero no seguí yendo, hasta el 2021 o 2022, supe que irían a Peña de Lobos, un bosque con distintos lugares para visitar, se necesita condición para poder ir, en donde se cuentan experiencias interesantes, fuer de lo común, la experiencia interesante, esos días que nos fuimos, después del viaje el coach me invito a entrenar y dije "bueno". El equipo de Wolf pack, principalmente es un grupo de entrenamiento, el lema, es fortalecer el espíritu a través del deporte, pero también abarca distintas actividades diferentes a entrenar, las cuales, personalmente me ayudaron en aspectos diferentes aspectos mi personalidad y me ayudaron a ver las cosas que necesitaba ver para progresar, al igual que salir de una zona de confort.

Al principio faltaba mucho, no me adaptaba muy bien, era como si y en ese entonces pensaba distinto que ahora, ya que se cumplían varias cosas en el equipo y nos hacíamos de un compromiso para con el equipo y personal. me fue adaptando y conociendo más a cada uno de los que integra Wolf pack.

Cada vez que finalizaba el entrenamiento, me sentía con más energía, y la experiencias que no había tenido me gustaron, quedarse a dormir en la intemperie en la tierra, caminatas nocturnas, reforestacionelos diferentes retoss entre nosotros, en equipo o individual, aventándonos, normalmente después de los entrenamientos ternábamos a parte de mojados, llenos de pasto o

tierra, por las diferentes retos que teníamos, a veces era en equipo o individual, colgarnos de una cuerda a cierta altura, boca abajo o boca arriba o ser golpeados al intentar saltar una cuerda.

Subir montañas siempre con un objetivo y si la montaña y el clima lo permitía, la importancia es de compartir la fuerza, a pesar de que no todos teníamos las mismas condiciones físicas, entre todos pues subíamos, arrastrándonos, pero subíamos. al principio me costó y todavía me cuesta, pero la intención es que, entre todos, los más fuertes y débiles logren llegar a la cima.

Muchos miedos que tenía para enfrentarme a diferente situación han ido reduciendo, veía a algunos miembros del equipo más fuertes hacer las cosas sin titubear, lo cual decía si ellos pueden, yo también.

También había retos para ganar "la piel" que una prenda que usan todos los miembros, del equipo. Esa vez fuimos a un cerro llamado el pinal, empezamos a caminar desde la casa de un integrante, Evaristo, mas o menos a las 6 de la tarde, para cuando llegamos a la parte baja del cerro ya estaba oscuro, y empezamos a ascender con tres lámparas para unas 17 personas, al principio sentí un poco de temor ya que estaba algo empinado y había muchas piedras, pero se iba disipando mientras íbamos subiendo, claro que entre todos nos apoyábamos con las cosas y para no parar, recuerdo que una compañera se estaba muriendo hasta atrás, pero logro subir. Llegamos a donde íbamos a acampar, todo oscuro y solo se veían las sombras de los arboles y las estrellas con mucha claridad.

Llegamos, e instalamos unas cosas para pasar la noche, mientras mi personas y otras dos lobas(integrantes) teníamos que hacer una prueba física, simplemente amarraron una cuerda de un extremo de un árbol a otro a cierta altura, y lo que teníamos que hacer era pasar de un extremo a otro, colgadas, solo agarradas de manos y piernas, no lo logre, pero lo intente, le echo culpa a mis manos entumecidas.

Después cenamos, platicamos, muchas cosas, al día siguiente despertamos temprano para seguir ascendiendo una pequeña parte que nos faltó, y llegamos a la cima, el lugar me recordó a algo muy extraño, muy fantasioso, lindo.

Muchas cosas se viven estando en el equipo, tanto que me ayudó a decidir el camino que quiero tomar, para poder lograr un objetivo, no todo es lindo, pero se aprende.



DALJA GONZALEZ

WolfPack: Como no recordar mi primer encuentro con el equipo.

Uno de tantos días en los que mi hija Montserrat se preparaba para ir a su entrenamiento me pidió que la acompañara, a lo cual accedí, tomando en cuenta que solo la acompañaría pero... **o sorpresa!!** Cuando me disponía a sentarme el coach le dice a Montse...que venga tu mamá a entrenar con nosotros. Y púes con pena y timidez me incorpore al equipo y a partir de ese momento soy parte de Wolfpack. Equipo en el cual he tenido la oportunidad de darme cuenta y descubrir lo maravilloso que es correr una carrera.

Nunca pensé que sería capaz de correr cinco kilómetros y, ahora puedo presumir que he logrado carreras de cinco, seis, ocho, diez, diez y seis y veintiún kilómetros, no ha sido fácil. Pero siempre cuento con el apoyo y la motivación del coach y todos los compañeros del equipo.

Y ¿qué decir de la experiencia de conquistar una montaña?

Ni en sueños creí poder llegar a la cima y con mucho gusto y orgullo digo que sí se puede. Cuando se tiene la decisión y el coraje pero sobre todo un buen guía.

En Wolfpack he tenido la oportunidad de poder ejercitarme adecuadamente sin temor a lastimarme y realizar un sin número de actividades como son: entrenamiento al aire libre, gimnasio, corro, rappel, campamentos, reforestación, viajes, estudiamos y tenemos la gran oportunidad de poder apoyar a algunas instituciones.

Wolfpack ...para mí es sin duda alguna un equipo para gente comprometida y decidida a ser la diferencia y dar lo mejor de sí para así lograr la excelencia.

Todo esto no sería posible sino contra con el gran apoyo de nuestro coach...Israel Hassan quien es el creador de Wolfpack ...él es nuestro ejemplo a seguir con su amor y experiencia nos impulsa y nos guía a ser mejores cada día.

Es para mi un gran honor y compromiso pertenecer a la familia Wolfpack.

Con todo amor y respeto.

P.D. En Wolfpack tengo hambre de Victoria y El Triunfo es mi costumbre



EDGAR AMARO

MI EXPERIENCIA EN WOLFPACK

Para mi Wolf pack es mucho más que solo un equipo de acondicionamiento físico va más allá de solo un grupo de personas que buscan tener una buena apariencia física. Wolf pack para mí se ha vuelto mi segundo hogar, por todo lo que he podido superarme, todas las metas y objetivos que he llegado a alcanzar, acompañado de cada uno de mis compañeros que al igual que yo tienen sueños, deseos, metas y otros objetivos. Es difícil describir la satisfacción tan grande que siento por el equipo, por mi entrenador, por mis amigos.

Wolf pack me ha enseñado que cada día debo ser mejor no solo como atleta si no como ser humano ya sea mejorando en el día a día en mi trabajo, en mis actividades cotidianas. Me ha enseñado a jamás rendirme, a nunca hacerme pequeño ante nada ni nadie, siempre con todo el deseo y convicción de superar mis límites. Además, he aprendido a dejar parte de mí a este mundo que mucha falta le hace realizar buenas acciones que ayuden a otras personas que lo necesitan, a mejorar el medio ambiente, a ser ordenado en mis actividades y como dije a dejar parte de mi esfuerzo y dedicación a futuras generaciones.

Tantas actividades que he realizado en lo que va de este año con Wolf pack desde obtener una mejor apariencia física que durante mucho tiempo fue mi deseo, pero no lo había concretado, pero a base de lo ya antes mencionado lo he conseguido. Hacer ascensos nocturnos a la cima de La Malintzi que han sido experiencias inolvidables el poder ir recorriendo el bosque de la montaña,

escuchando toda la naturaleza que nos rodea en esos momentos, la satisfacción que ver que tanto hemos mejorado físicamente para poder hacer un ascenso exitoso y aprender más sobre la naturaleza que es parte de nuestra esencia como lobos. Las carreras que ha habido en el transcurso del año, la satisfacción de colgarme una medalla al saber que he terminado trayectos de 5km cuando a principios de año eso no estaba ni siquiera en mis planes pero que gran alegría en el momento de cruzar esa meta que, aunque no son los tiempos de primeros lugares quedarme con el deseo de que voy a mejorar más para alcanzarlos y superar mi marca tras cada carrera. Como olvidar el viaje en equipo que realizamos a una de las mejores playas de todo el continente Cancún. Ver tan hermosos lugares acompañado de mis grandes amigos, tener esa experiencia de viajar en avión y al estar a miles de pies de altura y ver desde el cielo esas impactantes imágenes que jamás se borran de mi mente. Conocer tan hermosos lugares que como dije al principio del año pensaba visitar.

Sé que vienen cosas mejores para Wolf pack y todo lo que conlleva, tantos proyectos que están en puerta y que sé que con dedicación y esfuerzo lo lograremos, de mi parte hare todo lo posible por ayudar a mis compañeros, así como Wolf pack lo hizo conmigo, siendo más fuerte, apoyar a un más a todas las actividades, poner en práctica todos los valores que he aprendido y que me han enseñado. Ser un líder no solo en el equipo si no en todas las actividades de mi vida.

¿Qué significa Wolf pack en mi vida?

!!!El deseo de ser un gran ser humano en la vida!!!

Gracias Israel (coach) por la confianza y creer en mi con usted y el equipo hasta el final.

Gracias a todos mis compañeros con los que he compartido estas experiencias y todas las que nos faltan, vamos por más logros.

"EL TRIUNFO ES MI COSTUMBRE"



EDUARDO ALDAMA

Sábado 20 de enero de 2024, 12:00 horas, era un fin de semana más en mi trabajo y justo recordaba una plática que sostuve con un compañero, él me había comentado sobre una convocatoria de entrenamiento tipo Boot Camp y reforestación en Ciudad Universitaria y parecía también un preámbulo para el curso de montañismo que ofrece la Universidad de Puebla, por lo que mi primera noción al respecto fue que en realidad era una oferta deportiva más dentro de la institución.

Me encontraba indeciso, ya eran las 16:00 horas de ese mismo sábado y justo me encontraba pasando por la ubicación de los "Try outs" y fue así como me detuve para decidir si me presentaba, pero al final, pensé - ¡Bien, vamos a probarnos! -, considerando el largo tiempo de mi inactividad física debido a una cirugía y lesiones.

Ya con unos minutos de retraso me presente en las canchas de basquetbol y mi primera impresión fue escuchar al Coach (Lobo Mayor) con una postura solemne, paliacate negro y dando las instrucciones en inglés de manera firme y directa, sin consideraciones e imponiendo respeto y disciplina, auxiliado también por otras personas con paliacate rojo (Lobos pardos y grises) que nos mostraban las pruebas y nos daban gritos de ánimo para terminar los extenuantes y complicados ejercicios de la primera sesión. Luego de mi participación, me preguntaron en inglés acerca de mi dominio de ese lenguaje, mi condición física, mi disponibilidad los fines de semana, mi interés en la lectura y mi propósito en el equipo.

Esa misma tarde, el mensaje que le envié a mi compañero fue: -Esto no es recreativo, no es lo que pensábamos-.

A la siguiente semana, en el último día de prueba, fui aceptado y felicitado por mi desempeño en las pruebas ya que, a diferencia de los otros candidatos con un promedio de veinte años, yo era el de mayor edad (37 años). Recuerdo muy bien que no pude asistir a mi primer entrenamiento en el Cerro de Amalucan, lo cual también me hubiera motivado a renunciar o caso contrario a comprometerme más, dependiendo de cómo lo puede valorar cada persona, pero estoy seguro de que, en mi caso, ese entrenamiento habría validado mi decisión de pertenecer a la manada.

Después de este breve relato de mi primer encuentro con Wolfpack, mi siguiente reflexión o cuestionamiento es el porqué de mi decisión de mantenerme dentro, la razón de firmar un contrato de disciplina que me comprometía a cumplir con los entrenamientos, actividades cursos, lecturas, retos personales y grupales, y bueno, mi respuesta es sencilla, -¿Por qué no hacerlo?, ¿Por qué no exigirme y salir de mi zona segura?, ¿Por qué no confiar en la guía del Lobo mayor?, ¿Por qué no aprender de la manada?, ¿Que podría perder al intentarlo?-, al contrario, tenía mucho que ganar y aprender.

Hoy sábado 21 de diciembre de 2024, puedo decir, después de 11 meses, luego de varios entrenamientos de sangre sudor y lágrimas, pistas de campo desafiantes y de estrategias, de reflexiones que han abierto mi mente, de lecturas que han ampliado mi intelecto y cultura, de aprendizajes que no se encuentran en cualquier sitio, de reforestaciones y conexiones con la naturaleza, de convivencias reales con el resto de los lobos y lobas, puedo decir con total convicción que Wolfpack Training Team es más que un equipo de entrenamiento deportivo, es mucho más que eso, es toda una forma de vida para fortalecer el espíritu a través de la mística, filosofía, disciplina y exigencia no sólo física sino también intelectual, encausando toda esa energía a la madre tierra mediante las reforestaciones y la madre tierra; además de otras iniciativas de participación social como el apoyo a diversas fundaciones, asociaciones y población desfavorecida.

Wolfpack es una experiencia de vida donde puedes superarte a ti mismo y a tu propia naturaleza, venciendo tus miedos y debilidades, aumentando tus fortalezas y aprendiendo nuevas habilidades para lograr tu máximo potencial y una vez empoderado, en principio, este potencial individual se expande de manera colectiva en tu entorno o realidad, y así, es como comienza la magia.

A mi "Yo" del pasado, estaré tranquilo al saber que al escribir estas letras estaré enviando un mensaje el cual llegará a través del tiempo y del viento y le dirá, -Vamos hombre, inténtalo, no te vas a arrepentir, con el tiempo tu perspectiva será diferente, tu realidad será distinta y tu legado comenzará de forma verdadera, conocerás personas extraordinarias y lugares que jamás habrías pensado llegar.

A mi "Yo" del futuro, le diría que esto es tan sólo el inicio de una vida exitosa y memorable que te aguarda, que te mantengas preparando para vencer sin combatir y que los retos nunca son suficientes y que todo lo aprendido y experimentado en la manada te servirá para vivir el verdadero sendero, sólo es cuestión de tiempo, y como preámbulo de lo que espera, seguramente, estarás ante la majestuosidad de las tierras del fuego y gritarás -¡Vencer o morir! -.

A quien lea estas palabras, en el tiempo o lugar que sea, sólo puedo decir que para describir la experiencia de la manada y de cómo Wolfpack ha transformado mi ser, sólo me resta decir que, para entenderlo, tendría que experimentarlo por cuenta propia.

-Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómos"-

Friedrich Nietzsche



FLORA CUAUTLE

Iniciare de esta forma.....

Normalmente las compañías, empresas, fundaciones, asociaciones, equipos de algún deporte, etc. que realizan alguna forma de altruismo lo hacen con un fin lucrativo, a diferencia de **wolfpack training team** que es un equipo sin fines de lucro.

Cuando yo entre a **wolfpack training team**, no imaginaba como iba a modificar en mí, ciertas formas de pensar, de creer y de ver las cosas, gustos y hábitos. inicié reafirmando la conciencia que ya tenía respecto al cuidado de la madre tierra en una de sus reforestaciones de cada año y lo importante que es el ejercicio en mi vida, y cómo estas dos actividades se podrían fusionar dando una perspectiva diferente a mi vida. Al modificar esos hábitos y costumbres empiezas a tener una mejor conciencia de tu entorno, de lo que realizas y como lo realizas.

Dentro de la manada, el lobo mayor, nuestro entrenador (Israel Hassan) quien nos dirige con su ejemplo, enseñanza, transmitiendo y compartiendo con nosotros esa gran energía y fuerza que lleva en su interior, junto con el resto de los integrantes del equipo que forman **wolfpack training team**, ha formado un equipo lleno de fortaleza, de respeto, de amor hacia nosotros mismos y hacia la madre tierra; quien nos provee de todo lo necesario para poder vivir. Nos ha reforzado de igual manera, que se puede compartir, enseñar y ayudar a los demás sin ánimo de lucro, a través de reforestaciones, donaciones tanto de alimentos, ropa, semillas, medicina, etc. He aquí lo importante de formar parte de un buen equipo con un gran entrenador que te dirija hacia una mejora a nivel personal, intelectual y físico, fortaleciendo el espíritu a través del deporte, como lo es en **wolfpack training team**.

en lo personal puedo decir con todo esto que wolfpack ha fortalecido en gran medida mis convicciones y me ha ayudado a redirigir mis pensamientos, acciones, a mostrarme la fortaleza que hay en mí tanto en lo físico a través del deporte, como en lo intelectual a través de libros de cultura general o idioma, ya que los requerimientos para estar dentro del equipo me han obligado a demostrarme que siempre puedo dar más de mí en todo sentido y que depende de mí y solo de mí el lograr realizar mis objetivos y metas propuestas. Wolfpack me ha permitido tener una convivencia con personas comprometidas hacia un mismo fin, que es contribuir con la madre tierra para nuestra subsistencia, y de paso tener el privilegio de sentirla entre mis manos y poder disfrutarla! ¡Casi han pasado 2 años desde que entre a este gran equipo y siento que he adquirido a una gran familia a la cual quiero, admiro y respeto!

Concluyo en que: "en la vida debes ser capaz de mantener firme tu propio corazón" y Que "cuando conoces el cielo y la tierra tu gratificación es inigualable "



GUADALUPE GONZÁLEZ

¿Qué tan fuerte eres?, eso llamo mi atención y llego en el momento justo de mi vida Wolfpack, aún recuerdo esa lona, ese primer entrenamiento (25 de agosto de 2018), ese día fue un gran día; doy gracias porque eso despertó en mí ser mejor deportista, así como persona.

En Wolfpack aprendí a ser una mujer fuerte, decidida, dedicada, apasionada y segura, en gran parte se lo debo a mi gran coach Lobo Mayor (Israel) que gracias a él me da seguridad y confianza al saber que él confía en mí.

Sin duda alguna a mi manada que, en cada entrenamiento, hacen que de lo mejor de mí.

Siempre apoyándome incondicionalmente.

Doy gracias infinitas a Dios, a la vida por coincidir en esta gran aventura llamada Wolfpack.

¡Me encanta pertenecer aquí!
Guadalupe González García.



GUADALUPE RÍOS

Yo soy GUADALUPE RÍOS VÉLEZ, nací el 5 de noviembre de 1967 en Tepeaca, Puebla; actualmente tengo 51 años, soy la menor de tres hermanos, Patricia, Miguel y yo.

A mis 8 meses de edad aproximadamente mis padres Leonardo y Cirenía nos llevan a vivir a San Juan Ixcaquixtla, al sur del estado de Puebla, con la idea de mejorar nuestra vida. Ahí cursé la primaria de 1974 a 1980 en la escuela "Himno Nacional", siguiendo con la secundaria ES347-13 de 1980 a 1983 y un semestre de bachillerato. Mi idea en ese tiempo como adolescente un poco rebelde era salir de mi pueblo. En 1984 emigro a la ciudad de México para estudiar Técnico Profesional en Administración de Empresas Turísticas en la Escuela Británica en la colonia Roma de 1984 a 1987.

En 1989 entré a trabajar a Multibanco Mercantil de México por 2 años. En 1991 me caso y regreso a vivir a la ciudad de Puebla. En 1994 nace mi hija Ofelia y en 1995 nace mi hijo Enrique, solo que él se nos adelantó.

Desde muy pequeña el deporte me apasiona, me gustaba jugar football cuando tenía 9 años pero mis tiempos no era bien visto que una mujer lo hiciera. Pase por que basketball, el volleyball, el atletismo. No sé si sea deporte pero hasta zumba practique.

Actualmente soy empleada de la S.E.P. , laboro en una escuela primaria como apoyo administrativo, y sigo casada con Enrique mi compañero de vida, ya llevamos 28 años de matrimonio.

WOLFPACK llega a mi vida poco después de mi cirugía de osteotomía (Juanetes). Mi amiga Lupita (tocaya) me invita a hacer una prueba de resistencia en el polideportivo Xonaca, lugar al cual acudimos para ejercitarnos. Cuando llego y conozco al coach mi primera impresión al verlo es "no voy a lograrlo", me pasa que conozco a la gente y percibo algunas cosas y pues sentí que era muy exigente...y no me equivoqué muy disciplinado.

Realizo la prueba junto a Lupita y Óscar el esposo de ella, el coach nos acepta y en septiembre del 2018 pasamos nuestras pruebas para obtener nuestra piel.

Para pertenecer a este equipo de entrenamiento ha sido, es y será un gran reto. He aprendido muchas cosas, he vivido muchas aventuras, he logrado lo que ni siquiera llegue a imaginar que podía hacer, lo más fuerte es haber llegado a la cima de la Malintzi, con mis 50 años y después de una cirugía en los pies. Existe mucha hermandad en el equipo, respeto, compañerismo y apoyo.

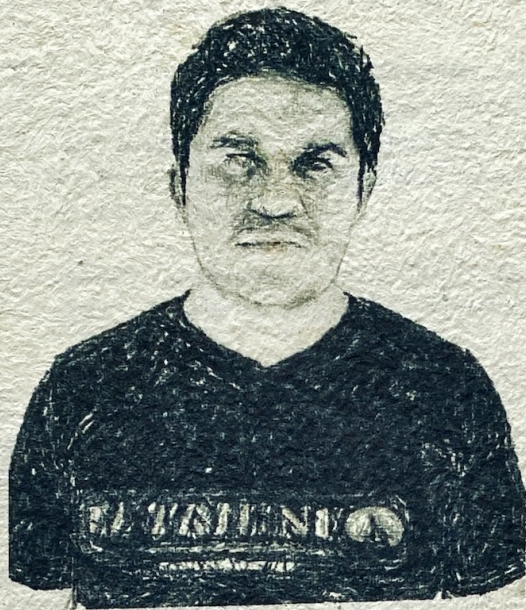
"Fortalecer el espíritu a través del deporte", es el objetivo de este equipo, me está costando pero sé que lo voy a lograr poco a poco. Tengo una manada que me respalda y bueno todo esto no existiría sino hubiera un líder, un gran líder nuestro COACH ...**Israel Omar Hassan Medel**, sin duda alguna una persona con mucha fuerza que nos impulsa a ser la mejor versión de nosotros, de nosotras, de Mí. En el deporte, en lo académico (aprender a hablar inglés, tomar cursos en línea, leer historia universal y visitar museos), a ser empresarios, pero sobre todo y como lo dice el objetivo del equipo fortalecer, ser mejores personas en todos los aspectos, ser un gran ser humano.

Así soy yo medio atrabancada, medio lenta para la tecnología, me gusta ver a la gente feliz, medio visionada, bromista y creo que tengo punto a favor soy testaruda no me dejo vencer a la primera, digo he pasado por algunas situaciones complicadas como para rajarme al primer trancazo o azotón.

Yo pienso que todo pasa por algo, que las personas que se cruzan en nuestro camino tienen un propósito en nuestras vidas. Si es así la amistad perdurara porque los verdaderos amigos duran hasta el final.

MUCHAS GRACIAS.

Heroica Puebla de Zaragoza a , 01 de Junio de 2019.



HECTOR GONZÁLEZ

WOLFPACK

"La manada a la que pertenezco"

Todos en la vida hay cosas que no las podemos elegir, como el nacer, el morir y la familia con la viviremos; pero lo que si podemos elegir es cómo viviremos y con quién compartiremos nuestra vida. La misma vida es dura para todos, muchas veces te hará llorar, sentirás frustración, etc.; pero también es bondadosa porque te llena de regalos o bendiciones y es decisión de cada uno nuestros si los aceptamos y sobre todo si los aprovechamos o no lo hacemos.

Este 2017 es parte hagas en mi vida. Déjenme contarle, el rumbo de mi vida empezó a cambiar desde 2014 cuando mi padre perdió la vista por completo, conocí a María Natividad Salazar Moreno (mi futura esposa) y dejé mi trabajo de aquel entonces (Auxiliar de Actuaría del Tribunal Fiscal). Durante 2015 y 2016, justo el 03 de febrero de 2015 nos hicimos novios, Naty "mejor conocida en WOLFPACK como Nath. En estos dos no trabajé (me quedé sin dinero) y dejé el deporte, solo ocasionalmente iba al Gym "Don Sport" y corría en el Parque Ecológico; la situación como mi padre enfermo era sostenible (lo digo porque cada vez que se notaba un progreso en él, daba 2 paso atrás, sin embargo siempre luchó hasta el final, nunca se rindió a pesar de su enfermedad). Para 2016 tuve

un regalo asombroso, Nath se vino desde San Luis Potosí a Puebla para que vivieramos juntos, lo cual agradezco mucho.

Como les comenté en el párrafo anterior 2017 es un año de muchos cambios, el primero que fue decidimos Nath y yo empezar a hacer ejercicio y desde tiempo atrás Isra "El Couch" me extendió la invitación para integrarme a la manada, pero no le había dado mucho interés. Sin embargo recordé aquella invitación y juntos decidimos incorporarnos en febrero al entrenamiento con los lobos, sin duda una decisión importante en la vida de ambos.

Para agosto de este año la verdad no esperé la muerte de mi padre fue algo repentino que me tomó por sorpresa. Yo sabía que eso iba a pasar pero la verdad yo me mentalicé para que eso fuera en un par de años más.

Se dan cuenta de que la vida es muy corta y que te pone a prueba con momentos difíciles y la vez te da regalos maravillosos. La mayor de las sonrisas que la vida me ha dado es permitirme compartir mi vida Nath; otro enorme gesto de la vida para conmigo es que tengo una manada con la que tengo el privilegio de convivir experiencias únicas.

No tengo mucho tiempo con la jauría pero aquí es donde pertenezco, el 20 de agosto de 2017 la manada con hechos me demostró qué la hace única. Si me preguntan ¿qué la hace diferente? es que la manda actúa con hechos y no solo con palabras, además cuando actúa nunca lo hace un solo lobo, siempre hay lobos dispuestos a ayudar en lo que sea, porque la fuerza de esta manada es la unión de cada lobo y cada lobo tiene garras y colmillos para respaldar la fuerza de WOLFPACK. Muchas gracias por su apoyo es domingo 20 de agosto de 2017.

Le confieso que de 2014 a 2016 perdí mucho de mi propia identidad, la verdad es que cambié mucho, y si me dejan expresarlo, creo que fue para mal. Antes yo era de esas personas que iniciaban algo y lo terminaban sin importar el costo, apreciaba de hacer las cosas más difíciles por el gusto de decir "Sí pude y solo pocos podemos", siempre pertenecía a grupos selectos porque solo poco estaban dispuestos a esforzarse y dar siempre lo mejor de sí mismo, dejé de tener pasión por las cosas. Me convertí en una persona desinteresada, un tanto conformista, sin pasión y hueca, en realidad con nada estaba conforme, lejos de terminar que empezaba, lo dejaba por falta de interés; siento que tomé una actitud de miedo y cobardía... Cuando yo era de los que siempre estaba firme siendo de los que marcaban la diferencia y ayudaba a los demás. ¿Qué me pasó? Antes de estar entre lobos me sentía disgustado conmigo mismo, llevo poco tiempo y he notado una leve mejora en mi actitud, sé que me falta mucho para ser como era antes pero las cosas que más valen la pena son las que más cuestan trabajo y eso es algo que la manada me recordó. Estoy en un proceso de cambio y me alegra que esté a lado de gente que me puede ayudar en mucho porque en cada entrenamiento sin falta se nos exige, en cada salida a la montaña se nos obliga a salir de nuestra zona de confort. Hay que recordar que la vida se vive se disfruta más cuando se hacen cosas que te dejan sin aliento o de tejan un gran sabor de boca.

La manada me ha dejado un gran sabor de boca y sé que también a su lado me quedaré sin aliento. En este momento decido aceptar el regalo que la vida de ser un lobo y decido aprovechar ese regalo para marca la diferencia.

Hay muchas cosas más que contar y por eso les pregunto ¿Quieren saber más de WOLFPACK? Los invito a que lean más de mis las experiencias que han vivido mis hermanos lob@s, pero si de verdad quieren saber qué es WOLFPACK, mejor los invito a que hagan que escriban su propia historia con nosotros y la compartan con los demás.



IVÁN AZUCENA

Hola soy Iván y la historia de esta aventura comienza viendo un anuncio en Facebook sobre si me atrevería a entrenar duro y exhaustivamente con instrucciones en inglés y fue entonces que comenzó la bonita experiencia de estar en el grandioso camino en wolfpack. Soy una persona a la cual le gustan los retos y desafíos y haber formado parte de este maravilloso equipo ha sido una de las decisiones más inteligentes de mi vida pues en el tiempo en que decidí formar parte de esta bonita familia mi vida tenía altibajos personales y formar parte del equipo fortaleció mi carácter y me ayudo a tomar mejores decisiones adoptando la esencia y los conocimientos del equipo.

Estar en wolfpack ha sido muy enriquecedor y ha fortalecido mi persona siempre he sido respetuoso y agradecido con la madre tierra y la mejor experiencia haciendo algo por el planeta ha sido sembrar los árboles definitivamente es una actividad que nunca dejaría hacer para generar un equilibrio ecológico y dejar una huella positiva con este hermoso planeta llamado tierra donde espero sembrar tantos arboles como me sean posibles.

El ser de una persona está integrado por las acciones que uno realiza para desarrollarse plenamente en los distintos rubros como lo son el académico, deportivo e intelectual y es por ello que trabajando todos esos ámbitos una persona adquiere un mayor valor y lo más bonito es poder compartir con aquellos que más quieres, sin lugar a duda estar en wolfpack me permite desarrollarme integralmente generando y respeto y amor por la madre tierra y por mis seres queridos. Estoy profundamente agradecido con la familia que encontré en wolfpack y aún hay mucha historia que escribir en esta bonita aventura!



KARLA MIRANDA

Siempre he buscado evolucionar en todos los ámbitos, familiar, personal, académico y profesional, compartir la vida y aprender de todas las personas a mi alrededor, el círculo de amistades con los que comparto la vida es muy diverso y extenso, sin embargo hasta que llegue a Wolf Pack me di cuenta que la vida es más sencilla y hay que trascender desde el espíritu, ya de ahí todo va tomando un orden.

Una realidad es que no busquemos el crecimiento interno, la satisfacción espiritual, el bienestar sin nada a cambio; no es algo que nos enseñen; el llegar a Wolf Pack le dio otro enfoque a mi vida, entrenar desde una condición física en desventaja con el resto del equipo fue un reto, si no llegar a la excelencia que tenían, si acercarme lo más posible en medida de mis condiciones de salud y físicas, pero ellos jamás hicieron una diferencia, entonces descubres lo que es una familia elegida y un equipo donde todos remamos igual.

Wolf Pack es un lugar donde no importa que haces o de dónde vienes o a que te dedicas, lo real y lo que vemos es como cada uno se esfuerza por alcanzar un fin común y aportar a lo realmente importante, como lo es la conservación del planeta, la solidaridad con los menos afortunados y el hacerlo sin esperar nada a cambio, porque lo que logramos con cada actividad es el crecimiento espiritual, la satisfacción de que hicimos lo que pudimos por dejarle un mejor lugar a las generaciones que vienen atrás y nos vamos con la esperanza de que cada acto se reproduzca y permanezca en la eternidad.

Yo no sé cuántos árboles e sembrado o semillas germinado lo único que sé es que hice lo que pude para aportar al cambio y hacer la diferencia que es lo que nos distingue de los demás en Wolf Pack. Podemos hacer más, por supuesto, pero los necesitamos.





Laura Lezama

Hola que tal mi nombre es Laura Lezama Díaz, tengo 18 años soy orgullosamente poblana, hoy yo quisiera compartirle a ustedes logros que he realizado junto a un equipo llamado Wolfpack. Yo llegué a conocer a este equipo por medio de una prima que me enlazo con Israel Hassan quien es es entrenador del equipo, ambos me platicaron las experiencias que han destacado a lo largo del tiempo como equipo así como participar en carreras, hacer ejercicios, hacer ascensos a montañas entre ellas La Malinche, lo cual sus días de entrenamiento son sábados y domingos. Un día inesperado recibo la invitación de correr con ellos y quede muy fascinada desde el principio al notar que es un equipo de integrantes sumamente unidos, motivador y con un apoyo muy sorprendente.

Mi decisión junto con el apoyo de mi familia fue querer ser parte de este gran equipo y con el paso del tiempo así sucedió, me hice partícipe de ser una integrante más de Wolfpack y así como los días son sucesivos me sucedieron cosas inimaginables y siguen sucediendo. Vivo muy convencida que si realmente te apasiona algo y demuestras mucho empeño, puedes adquirir una cosecha de éxitos, creer en ti mismo, depositas la plena confianza de que no hay imposibles. Wolfpack me ha ayudado bastante para crecer más como persona, este equipo siempre busca una linda forma de ayudar a muchas más personas pues que en la vida debemos ser siempre tal cuales somos, tener los pies muy firmes y los ojos muy abiertos para saber hacia dónde queremos dirigirnos. Y sinceramente estoy convencida que al haber tomado la decisión de quererme unir al equipo fue una de las mejores decisiones que pude haber tomado en mi vida, pertenecer al equipo significa

bastante para mí, muy agradecida con todos los miembros del equipo, en especial más con el coach porque a pesar de su fuerte carácter es un muchacho muy positivo sin embargo con una paciencia y pasión admirable con todo lo realizado y logrado que es eso, lo que te motiva a no rendirte tan fácil...que así como para llegar al éxito siempre habrá tropiezos también siempre tendrás la firmeza de no quedarte tirado sino de ser leal y firme en todas tus perspectivas, seguir luchando por conseguir lo que realmente te apasiona.



LETICIA PÉREZ

Wolfpack para mi es la familia que se elige.

Wolfpack llegó a mi vida en el momento preciso no antes ni después si no en el tiempo exacto. Llegó a mi vida en una etapa muy difícil cuando sinceramente pensaba que ya no había nada para mí, supe del equipo gracias a una muy buena amiga Laura Lezama, la cual me contó sus anécdotas y sinceramente me impresionó el que una niña tan pequeña hubiera realizado cosas que yo jamás a mi edad me atreví a realizar.

Estar en el equipo es tener la oportunidad de vivir sueños que ya había enterrado y olvidado. Ser parte de esta familia me volvió a la vida.

Recuerdo que le dije a Laura, si tú me dices, este domingo vamos a subir a la Malinche yo voy con ustedes, no sé qué tenga que hacer pero yo voy y cuando me platicaba de hacer Rappel lo único en lo que yo podía pensar era en la canción que quería para mi video no sabía si sería capaz o si podría hacerlo pero yo iba a hacerlo y lo hice lo logré, porque nunca me dejaron sola en todo momento me animaron y me apoyaron.

En cada carrera en cada entrenamiento la motivación del Coach de los compañeros me impulsa, a seguir y no rendirme, ahora entiendo que los límites me los puse yo, y solo estaban en mi mente, hoy sé que puedo dar más de mil en todo lo que hago por eso doy gracias a Dios por poner a las personas correctas en mi vida.

No me rindo, no me voy a rendir estoy de pie y voy por más.



MARIEL MARTÍNEZ

Ingreso a Wolfpack el 25 de abril del 2017

Al Wolf pack lo conozco por la carrera del 485 donde me llama la atención que corran en equipo y se apoyen entre ellos mismos.

De ahí surge el gusto por conocerlos, solicito información en la página de Wolf pack con el coach Israel Hassan

Inicio entrenamiento el día sábado en el gym donde me doy cuenta que es un equipo integrado por personas con distintas cualidades pero con un fin igual el crecimiento personal en el deporte y en las demás áreas de nuestra vida diaria,

Continuo conociendo el entrenamiento en el parque ecológico y en el cerro de Amalucan para darme cuenta de las diferentes rutinas y el trabajo social que el equipo realiza por lo que decido pertenecer al grupo Wolfpack.

El día 20 de mayo de 2017 realizo mi primera experiencia de subir y acampar en la Malintzi un hermoso lugar, y un reto ya que físicamente no me sentía preparada, estando hay realizamos una actividad de meditación la cual me hizo darme cuenta que muchas de las cosas que no realizo son solo porque tengo una barrera propia que me bloquea y es por eso que decido seguir con Wolf pack.

Cada ocho días que realizamos entrenamiento para mí es un reto ya que uno de mis defectos es luchar contra mis mismas debilidades las cuales he logrado vencer con el apoyo de cada lobo del equipo, me han hecho ver que si ellos creen en mí es porque tengo las cualidades necesarias para poder avanzar, físicamente ha sido un reto muy importante ya que he logrado mejorar mi condicionamiento físico rompiendo con muchos miedos.

Un reto muy importante fue obtener la playera del equipo al cual quería pertenecer y que lo logre con el apoyo de toda la manada.

Para mí Wolf pack es un equipo donde estamos personas con una mente positiva viendo todo lo que podemos realizar y apoyando a personas que están a nuestro alrededor por medio de distintas actividades que realizamos y creciendo como personas por medio de lograr cosas que nunca imagina vamos hacer, de aquí en adelante tengo un compromiso personal con el equipo el cual es lograr esos viajes que están planeados e integrarse a una disciplina física constante.

Wolf pack me ha dado la oportunidad de conocer una gran familia, de realizar actividades al aire libre así como de tener más herramientas en nuestra vida diaria como el aprender Inglés y la importancia de saber desarrollarnos como personas, me gusta mi equipo porque me acompañan en mis pensamientos diarios más cuando tengo alguna dificultad siempre diciéndome que yo puedo y en especial a nuestro coach que tiene la razón todo lo que ponemos en nuestra mente lo podemos lograr, Wolf pack es una excelente familia y seguiré con ellos para vencer más miedos y lograr más sueños.

WOLF PACK nuestro lema es EL TRIUNFO ES MI COSTRUMBRE



MONTSERRAT ESCUDERO

¡Hola! Mi nombre es Montserrat Escudero y quiero contarte cómo ha influido en mi vida el ser parte de la manada WolfPack.

LA vida diaria, el trabajo, la familia, los amigos y el deporte siempre han sido una parte importante en la vida de toda persona, pero ¿qué pasa cuando tus expectativas cambian, cuando tu nivel de exigencia sube, cuando quieres probar tus límites?

Déjame decirte que el deporte es algo que me ha gusta, pero que, por motivos diversos, lo dejé por algún tiempo hasta que me decidí a darle una mejor calidad de vida a mi cuerpo. Estuve en varios grupos, de esos que prometían un tipo de entrenamiento diferente, así que me aventuré y probé uno y otro y otro y otro más. Hasta que un día, un amigo me contó que tenía un proyecto para formar atletas de alto rendimiento, ¡wow pensé! Y conociéndolo de un tiempo atrás, yo sabía perfectamente que sería algo interesante y diferente. Ese amigo es Israel, si, el coach de la manada. Después de la invitación, no dudé ni un instante en ser parte del proyecto (ahora la manada) Arreglé mis horarios para no dejar ni una clase sin asistir, era justo lo que estaba buscando.

No niego que al principio dudé de mis capacidades, pues el tipo de entrenamiento sería realmente duro y al momento de analizar ¿cuál había sido la distancia más larga que había corrido? recordé que las únicas veces que corría era cuando casi me dejaba el camión para ir a la escuela.

El momento de la primera clase llegó; todo estaba perfecto hasta que me di cuenta de que realmente mi cuerpo estaba oxidado y no podía ni agacharme sin doblar las rodillas. La sesión de entrenamiento llegó a su fin... ¡el dolor en el cuerpo me duró toda una semana!

Recuerdo que, en ocasiones, mi cuerpo casi no respondía por el agotamiento y los dolores después de no hacer ejercicio, de esos dolores que te invitan a desistir, sin embargo, era mi deseo continuar, así que seguía entrenando duro, dando mi mejor esfuerzo y tratando de mejorar mis movimientos torpes, como cualquier principiante.

Varias veces el clima o la carga de trabajo parecían querer interferir en la realización del entrenamiento, pero no había motivo suficiente como para dejarlo pasar; así que, no importando el frío, el calor, el hambre, el cansancio... ahí estaba yo. En ocasiones sólo éramos dos atletas, pero el entrenamiento seguía y es una de las claves que te hacen parte de la manada, el tener la fuerza de voluntad para superar tus sueños.

La manada me ha enseñado que sin importar lo que hagas, la disciplina es algo que le dará forma a tu desempeño y una parte fundamental para tu desarrollo en todos los aspectos de tu vida. También he aprendido que no hay espacio para el egoísmo ya que somos una misma familia y debemos avanzar juntos.

Mis mayores satisfacciones han sido estar en la cima de las montañas más altas de México, cruzar la meta en carreras de media distancia y ver cómo los lobos van madurando y lanada se fortalece. También me ha enseñado que el triunfo es una costumbre mía y donde quiera que yo me encuentre, debo dejar huella, siempre dar mi mayor esfuerzo hasta conocer mis límites. La lucha es constante y parte de mi disciplina diaria.

Es, para mí, un orgullo decir que soy parte de WolfPack y que llevo mi piel de lobo con gran orgullo a donde quiera que voy. Agradezco a mi coach Israel Hassan por estar siempre al pendiente y aunque las circunstancias me han llevado lejos de los lobos, mi corazón siempre está con mi manada y en cada oportunidad, siempre, es un placer entrenar con ellos y escuchar su aullido.



NATIVIDAD SALAZAR

LO QUE HE VIVIDO EN LA MANADA WOLFPACK...

Para empezar en febrero del 2017 me gané mi playera y mi pertenencia a la manada subiendo 10 veces las escalinatas de Tlaxcala, a partir de ahí he disfrutado de momentos únicos, desde los entrenamientos cada fin de semana en el parque ecológico y hacer las rutinas de ejercicio en casa así como seguir una dieta, y lo mejor de todo: ¡ver los resultados en mi cuerpo! Ya que adelgacé y gané algo de agilidad porque anteriormente no me había ejercitado tan constante y mi cuerpo era algo torpe. Como parte del entrenamiento vamos una vez al gimnasio...¡y también tomamos clases de inglés! Esto porque un bue lobo hay que estar preparado en todos los aspectos para que afrontemos la vida desde otra perspectiva.

Desde que entré he empezado a correr, de ahí que hemos participado en carreras, tales como la de Bonafont, Yakult, IMSS y próximamente ¡correremos 15 km a Atlixcol!. Nos mantenemos en

forma entrenando todos los domingos en el cerro de Amalucan, que cada vez aumentan de intensidad, sobre todo porque tenemos planes de participar en una carrera en diciembre.

Se ha escuchado de nosotros en programas de radio y hasta entrevistas en la televisión, además que tenemos nuestra página de face.

Un momento de mucha alegría fue el festejo de mi 27 cumpleaños, para lo organizamos una comida en la casa, hicimos algunos juegos y hasta una cascarita de fut.

Otra maravillosa experiencia fue la ida a la Malinche, ¡por primera vez subí una montaña! Fue espectacular porque fue de noche, y toda una odisea a la hora de acampar sobre todo porque mi casa se desplomó, hacía muchísimo frío, pero todo eso valió la pena al plantar los arbolitos en una parte del bosque en el que la intención es reforestarlo. En Septiembre del mismo año volvimos a subir ya sin menos cosas porque el objetivo era subir a la cima, las condiciones de esa noche: probabilidades de lluvia, demasiada neblina y frío, sin embargo la montaña nos permitió subir hasta la arista y nos regaló un cielo estrellado en donde conocí el cinturón de Orión.

Otra actividad que viví fue hacer rappel y unas pruebas de atletismo, pista de comandos en el cerro de Amalucan y gimnasio por las que todos tuvimos que pasar para obtener una nueva playera, ya que aquí te ganas las cosas con esfuerzo (por cierto: la ceremonia de investidura de nuestra nueva piel será en la Peña de Lobos en el mes de noviembre).

Wolfpack nos enseña a ser altruistas, por ejemplo cada vez juntamos tapitas ya que cada 1000 es una quimioterapia, así mismo reunimos ropa que se entrega en orfanatos, al igual que con lo del temblor buscamos donaciones de víveres para entregar a los afectados.

Wolfpack te hace líder, aprendes a colaborar en equipo, a ayudar a los demás, el cambio físico cambia tu vida porque te da seguridad y confianza para desenvolverte con las personas de tu entorno.

WOLFPACK: ¡EL TRIUNFO ES MI COSTUMBRE!



OSCAR CRUZ

La primera vez que escuche Wolfpack, fue por mi esposa, quien vio una lona de Invitación para formar parte del equipo, con grandes expectativas y metas.

Entrenamiento, montaña e inglés, una combinación que me llamó la atención, ¿vamos? Me pregunto mi esposa y respondí – por qué no – un poco en broma.

Llego el día de la prueba, que por cierto fue un día después de mi cumpleaños.
Los ejercicios eran sencillos, como dice el coach, pero terminé totalmente agotado, hacía mucho tiempo que no realizaba un deporte y/o ejercicio.

Pensé que a mi muy bajo rendimiento, no fuera considerado para pertenecer a Wolfpack, ya que los requisitos son muy altos.

Así es como inicié esta gran aventura y les doy gracias al Coach que me haya dado la oportunidad de pertenecer a la manada y conocer y convivir con mis hermanos lobos. Que sin duda con la guía del Lobo Mayor y el compromiso del equipo lograremos grandes cosas, trascender y llegar a metas grandiosas.

IN LAK'ECH



RAMSES MURRITA

Mi experiencia en Wolfpack.

He pasado mucha clase de retos para mejorar en mi persona que me ayudaron en mi vida cotidiana como "en no rendirme nunca", en esforzarme en lo que me interesa y en lo que me importa en la vida. Para que hacer de "El triunfo es mi costumbre".

Lo que más me encanta, es cuando vamos a carreras porque ahí puedes ver tus logros de todos los entrenamientos y que puedes esforzarte el doble y otros viajes que se han hecho como La Malinche, una de las mejores experiencias que hay. Los entrenamientos son pesados pero nosotros no nos rendimos, haga frío, calor o este lloviendo, entrenamos para que no se pierda la condición y te esfuerces mucho más de lo que te estás esforzando.

Todos los retos que pone el coach soy muy forzosos, cuando entras por primera vez piensas no aguantar pero los entrenamientos se vuelven fácil.

Todo este equipo (familia), me ha ayudado a cambiar de lo que era antes a la actualidad yo era muy tímido, callado y flojo pero eso se cambió, soy otra persona muy distinto al anterior.



ROSA PARRA

Yo llevo aproximadamente 2 años en Wolfpack Training Team y a honestamente he tenido experiencia inolvidable, el estar en Wolfpack es como tener una segunda familia, que a pesar de la exigencia y disciplina que se nos pide, sabemos que todo es con el fin de dar nuestra mejor versión. He vivido las mejores experiencias me han hecho conectar muy bonito con la naturaleza, me han hecho demostrar la mejor versión y darme cuenta de que aún puedo dar mucho más, he pasado cosas que jamás creí vivir, como el que nos nevara, he demostrado que puedo tener más fuerza de la que puedo aparentar en cada campamento, cada entrenamiento El estar en Wolfpack a generado un gran cambio en mi vida me ha hecho amar, respetar y conectar más a la madre tierra, al igual me he demostrado lo fuerte y lo inteligente que puedo llegar a ser, mi mentalidad ha cambiado, ahora se que si quiero hacer un cambio en mi vida tengo que esforzarme, tener disciplina y exigencia para lograrlo siempre, he aprendido muchísimas más cosas que me han

servido mucho en mi vida, de cierto modo al igual me ha ayudado a amarme como persona y a querer ser mejor persona cada día. Honestamente yo agradezco al coach la oportunidad que me dio al pertenecer al equipo es una persona admirable e impresionante, que ah logrados cambios muy bonitos en la naturaleza al igual hace cambios en la vida de cada persona del equipo que sin tener la obligación o necesidad hace que cada persona saque lo mejor de si, gracias a él e logrado cosas y cambios en mi vida que jamás pensé lograr.



ROY RAMOS

Aún recuerdo aquella publicación en Facebook a inicios de 2019 que invitaba a entrenamientos de acondicionamiento tipo boot camp los fines de semana, aun con un poco de temor a lo que me enfrentaría mandé un mensaje al número que indicaba y me registré. Fue ahí donde inició una de las experiencias más enriquecedoras de la vida.

Al entrar en este equipo liderado por el coach Israel Hassan comprendí su visión sobre el equipo, un grupo de personas con espíritu fuerte que buscan mejorar su condición física a través del deporte, y que a la par, promueven el desarrollo de la sociedad y el entorno en el que vivimos.

En el deporte la fortaleza física no lo es todo, en los arduos entrenamientos que tenemos lo he aprendido, la actitud y la valentía con la que enfrentamos las sesiones lo son todo. Cada fin de semana de entrenamiento representa un nuevo reto, sé que cada intento de ser mejor tiene una recompensa y no hay mejor manera que hacerlo rodeado de personas con la misma mentalidad.

Por otra parte, hemos participado en distintas actividades altruistas, desde la donación de ropa, la recolección de tapitas, la reforestación de distintas áreas naturales, la colecta y donación de semillas, entre otras actividades que me permitieron darme cuenta del gran impacto que podemos crear en nuestras comunidades y la importancia que tienen estas actividades en beneficio de la sociedad.

Las montañas y la naturaleza son nuestra segunda casa, hemos visitado lugares como la Malinche, el Iztaccíhuatl, Peña de Lobos y el Pinal. Estos recorridos por zonas forestales llenas de aire fresco y puro, así como las distintas actividades para conectar con la naturaleza como la cabuyería y la lectura de mapas topográficos para la supervivencia son todo un reto que nos saca de nuestra zona de confort, pero que sin duda vale la pena vivir.

Más allá de las actividades que realizamos, me siento muy alegre de pertenecer a este equipo tan diverso, dotado de una gran riqueza intelectual y espiritual, pero, sobre todo por la solidaridad que en este abunda. Es increíble el apoyo con el que cada integrante puede contar de manera casi incondicional por parte del resto del equipo a través de los vínculos de confianza y compañerismo que hemos desarrollado a lo largo de casi cuatro años.

Con el liderazgo del coach Israel y la fuerza de todos los integrantes veo claramente a Wolfpack llegando e impactando más lugares tanto en México como en el extranjero. Cada año crecemos como equipo y estoy seguro que el próximo año 2024 no será la excepción.



SURI MENDOZA

En pocas o muchas palabras podría resumir a Wolfpack más que como un equipo de entrenamiento físico y mental, para mi es más bien una familia...una familia que siempre te orienta desde el primer día que llegas, que siempre te acoge y te enseña

En todo el tiempo que llevo dentro del equipo he aprendido que no siempre necesitas mucho para hacer mucho, si tu buscas y quieres puedes lograr mucho con poco y eso lo he visto no solamente con nuestro Coach, si no con cada uno de los lobos, te das cuenta que la vida puede llegar a ser tan hermosa

Cada vez que ves uno de tus pequeños o grandes logros te das cuenta que el único límite te lo pones tú y eso me lo enseñaron todos los lobos, está bien celebrar y compartir lo que te hace feliz, lo que te emociona y apasiona

Conocer a nuevas personas nunca se me había hecho algo tan importante pero después de conocer a esta familia te das cuenta que sentir y ver como los demás te apoyan y alientan es bueno saber que puedes conocer a personas con un corazón tan lindo y noble como el de todos los lobos

Cuando ves todas las experiencias y aprendizajes obtenidos, te das cuenta que cada día que te levantaste temprano, cada desvelada que tenías de la noche anterior, cuando te sentías mal, cada una de ellas es satisfactoria al saber que has hecho algo por ti y lo mejor de todo que lo haces rodeado de personas que valen la pena. .. Eso para mí es Wolfpack.



TOMASA GOMEZ

Yo Tomy me integre al grupo WolfPack a través de tía Alicia teníamos una plática y salió el tema ella me contó de que se trataba y gusto mucho así fue que decidí entrar al grupo fue el 22 de marzo estaba muy entusiasmada de cómo ser a los muchachos y me cayeron bien y el coach me cayó bien porque tiene la paciencia de explicarnos bien de que se trata y para qué sirve cada ejercicio desde que yo entre mi vida ha cambiado mucho claro para bien porque estoy llevando una vida sana nutritiva positiva me siento bien con migo misma he conocido lugares muy hermoso he logrado muchas medallas que significa mis logros que he tenido durante estos años me emociona cada lugar nuevo que vamos a conocer pero sobre todo cuando vamos a las montañas porque es algo nuevo que a prendo en cada viaje que hacemos y sobre todo porque somos un grupo muy unido eso es lo que nos enseña nuestro coach apoyarnos en las buenas y en malas en el grupo hice amistades nuevas estoy muy contenta en el puro siento que no hay preferencia hacia los compañeros todos somos iguales eso es lo que me agrada aún me he alejado un poco de mi familia pero me apoyan y comprende porque soy un ejemplo k seguir no es malo lo k hago es algo sano divertido positivo para la vida en algún futuro platicarles a mi familia lo k hice en el grupo WolfPack que no se acabe y crezca más el grupo con nuevos compañeros y seguir conociendo lugares nuevos y más carreras que correr ni se diga las medallas una más significa algo un reto en la vida de cada uno del grupo yo en lo personal cada vez que corro voy por una medalla más y mi familia me felicita y amigos y mis patrones están muy orgullosos

de mí eso es lo que me motiva a seguir adelante y si caigo me levanto con ganas de seguir superándome cada día más y más



WOLFIE, WILLYS & CHOBBY

Hola soy Wolfie,

Un cachorro de lobo lindo, tierno, asombroso guapo y carismático que llegó a darle alegría a Wolfpack en 2016.

Al principio solo acompañaba a la manada en las grandes aventuras, recorriendo juntos montañas, bosques participando en duros entrenamientos y reforestaciones

Para después darle vida a todas nuestras aventuras a través de mis redes sociales, donde muy a mi manera, comparto con el mundo los esfuerzos y logros de mis hermanos lobos y alguno que otro viajecito, mis looks, bailes y momentos divertidos muy de mí.

En 2018 llegó mi hermano Willys, un lobito juguetón y comelón y en 2024 el más pequeño y tierno Chobby, los mejores compañeros que puedo tener, para invitar a todos a poner

#Patarriba por un mundo mejor.

Pd yo soy el de la derecha, el más galán claro está.

LA SABIDURÍA





EL LOBO MAYOR

Israel Hassan

Podría cerrar este primer libro con miles de desatinadas y acertadas vivencias de once años desde la primera vez que reuní a un grupo de personas bajo el influjo de mi animal guía.

Por el contrario, seré muy breve. Si lees estas líneas quiero que sepas que a más de 8,400 kilómetros de distancia y desde el año 2014 se manifestó la fuerza espiritual del Lobo a través de un selecto grupo de personas que han dado su sangre y sudor por ser mejores bajo exigentes términos intelectuales y atléticos, al tiempo que cuidan y respetan bosques y montañas.

En once años de tener el honor de colaborar con la madre tierra, hemos podido plantar más de 90 mil árboles en bosques incendiados por la mano del hombre a grandes alturas, sin apoyo alguno, sin subvención de gobiernos o iglesias...

Toneladas de ropa y alimentos han sido entregados por nuestras manos a personas enfermas y económicamente vulnerables.

La clave, más que la historia, deseo compartirla contigo; **ESCUCHA A TU CORAZÓN**, deja de planear, deja de pedir permiso, deja de pensar en recompensas o en el bien que harás, reconoce la fuerza que corre por tu sangre y da el primer paso de remar contra la corriente del sistema en el que vivimos y que seguramente está esperando por ti.

El camino será más que difícil, te va a doler y querrás renunciar de forma continua, pero de alguien que sabe que el paraíso no existe, te dice "ten valor para crear tu propio paraíso", para ti, tu familia y para nuestros hermanos animales y plantas que coexisten en nuestro hogar, la tierra.

Por último, pero no menos importante, si vas a emprender el camino del guerrero toma en cuenta que no existen medias tintas, que tampoco hay penas para un guerrero y que debes hacerlo excelente y que de recorrer este camino morirás guerreándote la vida como buen guerrero que eres.

"VENCER O MORIR"