

# Sudcaliforniana competirá en el campeonato mundial de buceo libre



FOTO: Insude.

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Intensa preparación lleva a cabo la sudcaliforniana **Estrella Navarro Holm**, para participar en el **Campeonato Mundial de Buceo Libre** en Roatán, **Honduras**, el próximo 7 de agosto, donde buscará descender a la mayor profundidad posible para estar en posibilidades de acceder al podio y mejorar los récords nacionales que están en su poder, informó el **Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude)**.

**Navarro Holm** dijo estar muy emocionada de representar nuevamente a **México**, y en particular a **Baja California Sur**, para lo cual viene realizando entrenamientos en las

inmediaciones de la Isla Espíritu Santo, alternando con trabajo en seco y ejercicios de respiración, para poder llegar lo más profundo que se pueda el día de la competencia.

En ese sentido, señaló también importante trabajar la parte de alta tolerancia a concentraciones elevadas de dióxido de carbono, bajas concentraciones de oxígeno y ácido láctico, factores que influyen en el momento de la competencia para lograr el objetivo.

La apneista sudcaliforniana es poseedora de los récords en inmersión libre con 73 metros, así como de peso constante con mono aleta de 75 metros y sin aleta de 55 metros, bajando al fondo del mar a puro pulmón, lo que hace más complicados sus desafíos.

**Estrella Navarro** estuvo hace dos años en el mismo lugar, donde logró colocarse entre las mejores del mundo, teniendo ahora esta nueva oportunidad de demostrar su capacidad de resistencia para el descenso a las profundidades del mar, que se ha convertido en su principal aliado para escribir sus hazañas.