

Elurrarenugarretan

Mendexarrak mundu mailako mendiko eskiko hainbat probatan parte hartu du, banakako lasterketetan, bertikaletan, esprintetan eta taldekako lasterketetan.

Nahia Quincoces Altuna



Nahia Quincoces Altuna (Mendexa, 1983) suhiltzailea eta mendiko eskiatzailea da.

2001etik 2006ra bitartean Jarduera Fisikoa eta Kirolean Lizentziatura egin zuen Gasteizko EHUn eta 2004-2007 bitartean Haur Hezkuntza Magisteritza. 2007-2008 bitartean, Master in Health and Exercise Science egin zuen University of Gloucestershiren.





Sei urtean irakasle aritu ostean, suhiltzaile oposaketak prestatu eta 2016an postua lortu zuen Markina-Xemeingo suhiltzaile parkean.

Kirol jarduerari lotuta, hiru ordu inguru entrenatzen ditu egunero, astean sei egunetan. 2011n lehenengo lasterketa egin zuen, eta geroztik mundu mailako hainbat frogatan parte hartu du. 2016an belaunean min hartu zuen, eta horrek atzendu egin zuen bere kirol ibilbidea, baina errekupeazio lan handia egin eta gero, denbora gutxira probetara itzuli zen, eta berriro hasi zen emaitza bikainak lortzen.

Bere emaitzarik aipagarriena 2019an lortu zuen: ISMF Munduko Kopan (Lake Song Hua, Txinan). Bai banakako lasterketan, bai bertikalean bai esprintean, denetan, lehenengo postua eskuratu zuen.

Hainbatetan parte hartu izan du Mezzalamako proban, eta 2023koan, 3. postua lortu zuen taldearekin batera.

