

TIP: EVITA EL ELEVADOR USA LAS ESCALERAS

TOWERRUNNING

**#SOY
TOWERRUNNER**

**PSICOLOGÍA
DEPORTIVA**

**¡NO TE
RINDAS!**

ESCALERÍZATE

**¡HACIENDO
HISTORIA CON
ELISA LÓPEZ!
SELECCIONADA NACIONAL**

**RUMBO AL
GRAND PRIX
ACAPULCO
DEL 22 AL 24 SEP**

**NUESTROS ESPECIALISTAS
OPINAN ACERCA DE LA
MEDICINA DEPORTIVA**



JULIO 2017

WWW.TOWERRUNNINGMX.COM



**TOWERRUNNING
MEXICO**



TOWERRUNNING MEXICO

FEDERACIÓN MEXICANA DE TOWERRUNNING, A.C.

Escuela Naval 772, Col. Presidentes Ejidales, Coyoacán, 04930, CDMX.

Tel. 4159.1905

COMITÉ EJECUTIVO

Presidente

M. en C y C.P. Roberto Velázquez Leyva

Directora en Comunicación y Relaciones Públicas

Lic. Martha Verdugo Rodríguez

Director Ejecutivo

Sr. Manuel Trejo Cervantes

Tesorero

C.P. Arturo Velázquez Leyva

Nutriología

L.N. Alan Velásquez

Psicología Deportiva

Lic. Erika Lorenzo

Medicina Deportiva

M. en C. Lic. Blanca Luz Romero Silva

Desarrollo Web

Lic. Guillermo Franco

Primer Vocal

Sr. Adrián Alguera Huchim

CONTENIDO

- 04 | Introducción
- 05 | Ranking Internacional
- 06 | Ranking Nacional
- 07 | Nutrición
- 08 | Psicología Deportiva
- 09 | Medicina del deporte
- 11 | #Escalerizate
- 12 | La Torre del mes
- 13 | Próximos retos
- 15 | Próximos cumpleaños



TOWERRUNNING
MEXICO

RANKING INTERNACIONAL



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

Official world ranking for stair climbing athletes by Towerrunning World Association

www.towerrunning.com

Standings as of June 30

June 2017

Score

Dev.

PAÍSES

1	0	Czech Republic	CZE	
2	0	Australia	AUS	
3	2	Mexico	MEX	
4	-1	China	CHN	
5	2	Poland	POL	
6	-2	Germany	GER	
7	-1	Slovakia	SVK	
8	0	United States of America	USA	
9	0	Italy	ITA	
10	2	Slovenia	SLO	

2422.5	0.0
1872.0	-250.0
1699.5	0.0
1658.0	-371.0
1624.0	-24.0
1623.0	-138.0
1615.0	-43.0
1547.5	0.0
1352.0	0.0
1260.0	68.0

FEMENIL

1	0	Suzanne Walsham	AUS	
2	0	Lenka Svabikova	CZE	
3	0	Zuzana Krchova	CZE	
4	0	Egle Uljas	EST	
5	1	Cindy Reid	AUS	
6	1	Kamila Chomanicova	SVK	
7	-2	Alice McNamara	AUS	
8	0	Maria Elisa Lopez	MEX	
9	0	Cindy Harris	USA	
10	1	Cristina Bonacina	ITA	

840.0	-200.0
804.0	-8.0
670.0	-55.0
506.0	-136.0
478.0	-82.0
470.0	-4.0
430.0	-144.0
410.5	0.0
410.0	0.0
371.0	0.0

VARONIL

1	0	Piotr Lobodzinski	POL	
2	1	Frank Nicolas Carreno	COL	
3	-1	Christian Riedl	GER	
4	1	Stefan Stefina	SVK	
5	-1	Tomas Celko	SVK	
6	1	Martin Tomica	CZE	
7	-1	Tomas Macecek	CZE	
8	0	Mark Bourne	AUS	
9	0	Gustavo Isaac Mendoza Cr	MEX	
10	2	Matjaz Miklosa	SLO	

930.0	-120.0
760.0	0.0
704.0	-142.0
641.0	-4.0
622.0	-138.0
544.0	0.0
514.5	-40.0
512.0	0.0
504.0	-6.0
432.0	0.0

RANKING NACIONAL



RAMA VARONIL 2017

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 05.Mar	Torre Xalapa 23.Abr	Tlaxcala 23.Jul	Trebol Park 13.Ago	Acapulco 22.Sep	Torre KOI 29.Oct	Chivas Nov	WTC 17.Dic	Total
		PUNTAJE MÁXIMO	120	60	60	60	80	60	60	60	
1	GUSTAVO ISAAC MENDOZA CRUZ	EDO.MEX	90	60							150
2	FRANK NICOLAS CARREÑO HDEZ	COLOMBIA	120								120
3	ALEXIS TRUJILLO ORTEGA	CD MX	102								102
4	WILMER OSWALDO CARREÑO HDEZ	COLOMBIA	81								81
5	HEIMAN GEORGE	ALEMANIA	66								66
6	ALAN VELÁZQUEZ LEYVA	EDO MEX	45								45
7	MARCOS MIGUEL ORTEGA VIVEROS	CD MX	40.5	4							44.5
8	OSWALDO ISSAC ESCOBAR SOSA	CD MX	36								36
9	ARTURO VELÁZQUEZ LEYVA	CD MX	24								24
10	HUGO CERVANTES INFAZON	CD MX	0	24							24
11	GULLERMO H. VAZQUEZ LÓPEZ	CD MX	21								21
12	MIGUEL ÁNGEL MORENO VARGAS	CD MX	18								18
13	NAPOLEON WOO	CÁNADA	15								15
14	IGNACIO MANRQUE MALDONADO	EDO MEX	1								1

RAMA FEMENIL 2017

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 05.Mar	Torre Xalapa 23.Abr	Tlaxcala 23.Jul	Trebol Park 13.Ago	Acapulco 22.Sep	Torre KOI 29.Oct	Chivas Nov	WTC 17.Dic	Total
		PUNTAJE MÁXIMO	120	60	60	60	80	60	60	60	
1	ROCÍO CARRERA CLEMENTE	EDO.MEX	120	60							180
2	MARÍA ELISA LÓPEZ PIMENTEL	CD MX	90	40							130
3	ARACELI CASTILLO LÓPEZ	CD MX	81	48							129
4	CINDY HARRIS	USA	102								102
5	ITZIAR RIQUELME MEJÍA	CD MX	60	13							73
6	ROSA MA. GONZÁLEZ TORRES	EDO MEX	36	28							64
7	JESSICA VELEZ GUTIERREZ	CD MX	54	4							54
8	ERIKA A. LORENZO CONTRERAS	CD MX	27	16							43
9	ILSIA JANETH RODRÍGUEZ ALANIS	CD MX	30								30
10	LILIA ALEJANDRA GÓMEZ RDUEZ	CD MX	13.5								13.5
11	LETICIA SEGOVIA	CD MX		11							11
12	LIZZBETH MONTIEL VITE	CD MX	4.5								4.5
13	RICARDA ISABEL VELSCO SAN JUAN	CD MX	15								1.5

Sabemos que estás ocupad@ por ser el mejor #towerrunner de México y así que en esta ocasión hemos invitado a nuestro nutriólogo oficial para que nos explique la gran importancia que la alimentación tiene en el desempeño deportivo.

En el deporte hay algunos puntos que son básicos para poder tener un rendimiento óptimo: entrenamiento, alimentación, hidratación y un buen descanso. Si uno de estos puntos es deficiente el rendimiento del atleta se verá afectado y en el momento de la prueba no tendrá su máxima capacidad física.

Tomando en cuenta la alimentación del atleta, si este recibe menos energía de la que necesita durante sus actividades diarias, incluyendo el entrenamiento; su rendimiento será mínimo, ya que la masa muscular se verá demasiado comprometida con la restricción energética de acuerdo al gasto total.

De igual manera si el deportista se sobrealimenta tiene una mayor probabilidad de aumentar su masa grasa y por ende el peso destinado al rendimiento máximo se denota perdido gracias a que no se está en óptimas condiciones para una futura competencia.

La hidratación es un punto de mayor importancia para poder mantener el equilibrio del atleta ya que se tiene que conservar la temperatura idónea durante la actividad deportiva. Si comenzamos un entrenamiento o competencia con niveles menores a los adecuados de líquidos corporales se puede llegar a afectar en cierta medida a la salud cardiovascular e incluso perjudicar a gran escala el rendimiento óptimo, lo cual afectara en gran medida a nuestro deportista.



El descanso del deportista es igual de importante que el entrenamiento, ya que si una de las dos no es del todo dosificada específicamente a los objetivos del atleta puede caerse en un sobre entrenamiento o como entrenamiento deficiente. Por tal motivo se debe tomar el tiempo para cada una de estas actividades.

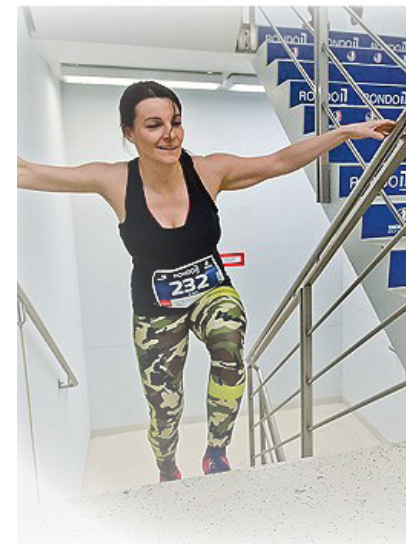
L.N. Alán Velázquez
Nutrición AV
044.5518.08.98.37



En Towerrunning México tenemos en cuenta que la psicología deportiva es muy importante ya que estudia el comportamiento de todos nuestros atletas antes, durante y después de las competencias en relación a la personalidad, a la motivación, a las tasas de ansiedad así como de agresividad, junto con los entrenamientos en grupo, porque el Towerrunner experimenta muchas situaciones mentales extremas y son correspondientes sensaciones impulsivas que no se manifiestan en las actividades normales del deportista.

También estudiaremos diferentes técnicas que van encaminadas a maximizar las capacidades mentales de cada atleta, como su concentración, atención, control sobre las emociones y como hacer uso de ellas en momentos estratégicos del Towerrunning.

Es importante no dejar de lado la motivación presente en cada Towerrunner dentro y fuera de los edificios y lugares de entrenamiento, su nivel de compromiso y perseverancia. Cada atleta tiene cualidades distintas a los demás y son aspectos que deben ser evaluados para crear un plan de intervención dirigido a maximizar sus capacidades mentales en pro de un mejor manejo de emociones dentro y fuera del terreno de juego a nivel competitivo o en el deporte de alto rendimiento.



SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA Y MEDICINA DEL DEPORTE

El deporte moderno surge más o menos en el S. XVII en Inglaterra fue cuando la nobleza emigra de los centros urbanos hacia las zonas rurales y comienza como deporte la caza, el golf, la hípica, también empieza la carrera todos estos como deportes principales; los ingleses hablaban de dos tipos de sportman: el primero "amateur" que realiza actividades deportivas y no necesita trabajar, también están los profesionales estos suelen recibir dinero por la práctica del deporte, estas actividades se les llama "games".

En la medicina humana moderna, la actividad física comprende muchos movimientos del cuerpo humano, por consecuencia se tiene un gasto de energía. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad pero con una planificación y sistematización con la finalidad de mejorar o al menos el mantener lo que la sociedad de este siglo XXI ha comprendido como "condición física".

La Medicina Deportiva es la que se encarga de estudiar todos los efectos de la actividad física y del ejercicio en el organismo humano.

Por lo tanto se ocupa de prevenir y tratar las enfermedades y lesiones provocadas por el esfuerzo, que pueden presentarse tanto en todos deportistas de alto rendimiento como en la actividad física recreativa.

En nuestros días, todos los nuevos avances tecnológicos han permitido a los médicos y científicos ir más de prisa en el conocimiento aplicado de la Medicina del deporte. Por lo que, sus áreas de acción en las Ciencias Aplicadas, han crecido para ocuparse en la prevención de enfermedades y lesiones de los deportistas, como de su alimentación y también el aspecto psicológico. Así como, de los efectos de la falta de ejercicio en la salud.



Su principal objetivo es incrementar la capacidad física de los deportistas. Para lograrlo mantiene un estado de óptima salud en los atletas, para alcanzar un máximo rendimiento deportivo.

Esto lo logra a través de tres pilares:

- **Prevención.** Procura evitar lesiones o enfermedad derivada de una actividad física, así como la práctica nociva del dopaje. Esta tarea es de vital importancia porque permite a cada atleta atender y poder conservar el estado físico ideal para practicar su deporte favorito.
- **Orientación.** Permite conocer las aptitudes físicas de una persona para determinado deporte. El mejoramiento de las condiciones físicas del competidor y la creación de programas deportivos para niños, ancianos y personas con problemas de salud son sus objetivos.
- **Tratamiento.** Atiende aquellas lesiones ocasionadas por el ejercicio o la práctica deportiva.

Ahora que ya conoces el concepto de esta metodología científica aplicada al ejercicio físico; así como, de sus beneficios y acciones, como Deportista tienes la responsabilidad de consultar a un Médico del deporte para que te apoye en obtener un mejor rendimiento físico, pero, sobre todo, alcanzar un estado de vida más saludable.



M. en C. Lic. Blanca Luz Romero Silva
044.5539.54.06.62

#ESCALERízate

La campaña escalerízate es uno de los objetivos de mayor consideración que nosotros como Federación Mexicana de Towerrunning tiene para poder intensificar la actividad física en la población mexicana así promocionando el uso de escaleras en cualquier edificio o inmueble que tenga ascensor así como escaleras eléctricas con el fin de mejorar la salud y tener una vida activa y saludable.

A lo anterior referido la Federación Mexicana de Towerrunning se suma a esta iniciativa y te invita

**¡SUBIR
ESCALERAS!**

¿TIENES POCO TIEMPO
PARA IR AL GIMNASIO?

**¡TENEMOS
UNO JUSTO
AQUÍ!**



FEDERACIÓN MEXICANA TOWERRUNNING
"SUBIENDO ESCALERAS A FAVOR DE LA SALUD"
www.towerrunningmx.com

LA TORRE DEL MES



TOWERRUNNING
MEXICO

Gran Hotel Bali

Ciudad: Benidorm
País: España
Construido: 2002
Pisos: 52
Altura: 210 metros
Azotea: 186 metros

Competencia Towerrunning MAYO



www.granhotelbali.com

GRAN HOTEL BALI
XIV SUBIDA VERTICAL GRAN HOTEL BALI
BENIDORM | 13 mayo 2017 | 17:00 horas

Pisos: 52
Escalones: 924

TOWERRUNNING WORLD ASSOCIATION
aml sport

TOWERRUNNING 120
INSCRIPCIONES
www.cronofunnet.com



PRÓXIMOS RETOS

Tlaxcala



TOWERRUNNING
C A P I T A L
TLAXCALA
TRABAJANDO PARA TU BIEN

23 de julio 2017 8:00 am
Subiendo Escaleras a Favor de la Salud



**CORRE POR LA CIUDAD 5K
SUBIENDO Y BAJANDO
1400 ESCALONES**

**Esta carrera está certificada por la Federación Mexicana
de Towerrunning y otorga 60 puntos para el ranking
nacional e internacional 2017**

www.towerrunningmx.com

Acapulco





TOWERRUNNING MEXICO

Viernes



54 pisos 999 escalones
2 subidas y 1 bajada

GRAND PRIX TOWERRUNNING

CONSTRUYENDO EL *Nuevo* **CAPULCO**
GOBIERNO MUNICIPAL 2015 - 2018

Presentado por: **Costa Line**
AERS

del 22 al 24 de septiembre 2017

Sábado



28 pisos
500 escalones



TOWERRUNNING WORLD ASSOCIATION

Domingo



54 pisos 972 escalones
2 subidas y 1 bajada
(2 Edificios)

www.towerrunningmx.com



KRYSTAL BEACH
Acapulco



AEROMEXICO
Parque Alameda



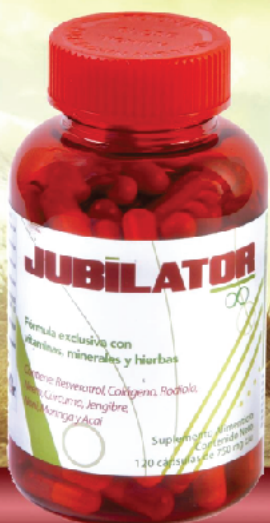
COSTA LINE
HOTEL ACAPULCO

Powered by:
RUNNING LOGISTICS.com



Playa Suites
Acapulco

Patrocinador Oficial



SUPLEMENTO SB POWER
el suplemento del futuro
www.suplementosbpower.com

**RENDIMIENTO
ENERGIA
FUERZA
BIENESTAR**

INFO: 55-43632818 y 55-27020305 

JULIO

