

TOWERRUNNING



Edición México

Mayo 2019

#MEXICANOS EN ACCIÓN
CONQUISTANDO
EL MUNDO

Los efectos
de la **CAFEINA**
en el **DEPORTISTA**

La importancia
de una **BUENA**
POSTURA

#CORREDOR DEL MES
Alejandra Sánchez



TOWERRUNNING
URBAN NIGHT

ÚLTIMO MIÉRCOLES DE MES
5K alrededor de la ciudad



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM

FEDERACIÓN MEXICANA DE TOWERRUNNING A.C.

CIUDAD DE MÉXICO

Tel. Oficina: (55) 4159.1905

Whats App: (55) 3435. 9545

COMITE EJECUTIVO

PRESIDENTE

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

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

DIRECTOR EJECUTIVO

Manuel Trejo Cervantes

TESORERO

C.P. Arturo Velázquez Leyva

PRIMER VOCAL

Sr. Adrián Alguera Huchim

NUTRIOLOGIA

L.N. Alán Velázquez

MEDICINA DEPORTIVA

Lic. Blanca Luz Romero

DESARROLLO WEB

Lic. Guillermo Franco

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX - Maria Elisa Pimentel/ Marcos Ortega/ Manuel Trejo

MTY - Elizabeth Esparza

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Mtra. María Teresa Peñaloza Corona

Editorial

#Invencibles

#MexicanosenAcción

Torre del mes

#EntrenaInteligente: Evaluación Postural Estática

#CorredorDelMes: Alejandra Sánchez

#Comemejor: Cafeina

Ranking Internacional

Ranking Nacional 2019

Guest Post: Ignacio Manrique (III)

SEXTO PISO Y VAMOS POR MÁS

Si este 2019 fuera un edificio de 12 pisos nos encontraríamos en el sexto piso, y en esta primera etapa con trabajo y esfuerzo hemos llevado a México en esta disciplina al 3er. lugar a nivel internacional por lo que tenemos que seguir trabajando con la misma fuerza y constancia para ascender piso tras piso y cumplir todas las metas que nos propusimos en el momento de pisar el primer escalón de este año.

Sigamos trabajando ya que en el piso 7 (julio) nos encontraremos con 2 carreras importantes, entre ellas el 3er. Campeonato Nacional de Towerrunning y debemos conquistar Pabellón M en Monterrey con sus 50 pisos y 1050 escalones; y la segunda de este mes es la Carrera Vertical UVM Campus Chapultepec con 654 escalones (2 subidas y 1 bajada) en las instalaciones del plantel que da nombre a dicha competencia.

En el piso 8 (agosto) Tlaxcala y sus imponentes 1400 escalones y en el piso 9 (septiembre) con el Grand Prix de Acapulco en un gran fin de

semana y conquistar tres importantes hoteles y seguir ascendiendo para llegar al piso 12 (diciembre) a la 3ª. edición del majestuoso WTC Ciudad de México.

Vamos por los meses restantes, con el mismo empeño e inspiración, comprometidos venceremos cualquier obstáculo en nuestro camino por lo que los invito a seguir subiendo escalones y recuerda que somos **#INQUEBRANTABLES...** e **#INVENCIBLES.**

C.P y M. C. Roberto Velázquez
Presidente



PABELLÓN

3ER CAMPEONATO NACIONAL
**TOWER
RUNNING**
07.07.2019

Y SUBE 50 PISOS
(1,050 escalones)

CORRE VERTICALMENTE

PREMIOS RR.TT. 2019

INSCRIPCIONES EN:
KRONO: 55-3435-9545

www.towerrunningmx.com

TOWERRUNNING MEXICO

**TOWERRUNNING
TRAIL 2019**

TOWERRUNNING WORLD ASSOCIATION

CAPITAL
TLAXCALA
TRABAJANDO PARA TU BIEN

PREMIOS RR.TT. 2019

**TLAXCALA
500**
MÉXICO • ESPAÑA
ENCUENTRO DE DOS CULTURAS

DISFRUTA DE LA CIUDAD
SUBIENDO Y BAJANDO ESCALERAS
**CAMINATA
700 ESCALONES**
**CARRERA
1400 ESCALONES**

11 • AGO • 2019 / 8:00 a.m.

Powered by:
RUNNING LOGISTICS

www.towerrunningMx.com

13 de marzo, 2019

ELISA LÓPEZ CONQUISTA LA TORRE EIFFEL



La atleta mexicana María Elisa López Pimentel con 39 años de edad gracias a su entusiasmo, pasión y compromiso por el deporte en los primeros meses del 2018 se posicionó en el tercer lugar en el ranking mundial de su categoría, en ese mismo año participo en la 3ª edición de La Verticale Torre Eiffel llevándose el sexto lugar y el reconocimiento de ser una de las corredoras más rápidas en subir los 1665 escalones de la Torre Eiffel en un tiempo de 11.50 min. En este año compitió el 13 de marzo en la 4ª edición de "La verticale" volviendo a obtener el sexto lugar de su categoría al subir la torre en un periodo de 12.09 minutos y posicionándose en el quinto lugar en el ranking internacional.

DATOS TÉCNICOS DE LA CARRERA



La Verticale Torre Eiffel

Edificio: Torre Eiffel

País: Francia

Ciudad: París

No. de escalones: 1665

Altura: 324 m

RESULTADOS FEMENIL

1. Suzy Walsham, 10:16.57
2. Alice McNamara, 11:26.36
3. Dominika Wisniewska - Ulfik, 11:28.74
4. Iwona Wicha, 11:29.64
5. Vanja Cnops, 11:44.99
6. Maria Elisa López Pimentel, 12:09.65

El pasado 14 de mayo del 2019 conquistó el Empire state y esta posicionada en el quinto lugar de su categoría a nivel internacional participando en la carrera Empire State Building Run Up ganando exitosamente el quinto lugar de la competencia al subir los 86 pisos con 1576 escalones del Empire state en un tiempo de 14.5 minutos poniendo en alto el nombre de México en las competencias de Towerrunning.



DATOS TÉCNICOS DE LA CARRERA

Empire State Building Run-Up 2019

Edificio: Empire State Building

País: Estados Unidos

Ciudad: New York

No. de escalones: 1576

No. de pisos: 86

Altura: 381 m

RESULTADOS FEMENIL

1. Suzy Walsham, 12:18
2. Laura Manninen, 13:27
3. Cindy Harris, 13:38
4. Shari Klarfeld, 13:58
5. Maria Elisa López Pimentel, 14:05

27 de mayo, 2019

ALEXIS TRUJILLO QUEDA EN 4° GENERAL EN LA 4ª TORRE MÁS ALTA DEL MUNDO

El equipo mexicano se presentó en PAFC Internacional Vertical Marathon Masters; una de las carreras pertenecientes al Towerrunning Tour 2019 de Towerrunning World Association.

La carrera se llevó a cabo en PinAng Finance Center, ubicado en ShenZhen, China; el cuarto edificio más alto del mundo y el segundo en China. En su segunda edición los atletas este de este deporte se enfrentaron a la icónica torre, venciendo 3201 escalones y 116 pisos. Alexis Trujillo, alcanzó el escalón 3201 en un tiempo de 20 minutos con 42 segundos; y se posicionó en la cuarta posición general. Trujillo así, es el primer mexicano en subir a podium en una carrera en el continente asiático, consideradas como las más demandantes del circuito internacional.



EQUIPO MEXICANO

María Elisa López - 26:55
Alejandra Sánchez - 32:43
Alexis Trujillo - 20:42
Arturo Velázquez - 28:55

DATOS TÉCNICOS DE LA CARRERA

PAFC Internacional
Vertical Maratho
Masters

Edificio: PingAng
Finance Center
País: China
Ciudad: Shenzhen
No. de escalones: 3201
No. de pisos: 116
Altura: 541 m



PABELLÓN M, EL LEGADO REGIO

Ubicado en el centro de Monterrey, esta impresionante torre fue diseñada por Agustín Landa y pertenece al proyecto de regeneración del centro de la ciudad.

Este complejo está formado por la Torre Invercap, Auditorio M, Centro de Convenciones, Centro Comercial, y el Hotel Fiesta Americana y es un ícono en Monterrey por ser el 1° edificio en superar

los 200 metros de altura, es el 2° edificio más alto y sus características más notables son la torre por su gran altura y el auditorio por su forma elíptica.



TORRE DEL MES

Su construcción concluyó en el año 2016 y como parte de su inauguración, abrió sus puertas a los corredores verticales para llevar a cabo la primer carrera Towerrunning en Monterrey.

DATOS TÉCNICOS

Altura Total: 206 mts. Pisos: 50

Escalones: 1092

Carrera Vertical:

50 pisos = 1050 escalones.

Mejor Tiempo en carrera:

05:10 mins. 2016 Frank Carreño (Colombia)

Próxima carrera vertical:

3° Campeonato Nacional de Towerrunning.
07.07.19



sb **power** *suplemento*

#TuFuerzaEnMovimiento



11 SUPLEMENTOS EN 1 4 CÁPSULAS AL DÍA

SIN QUÍMICOS Y SIN CONSERVADORES

100 % NATURAL

AMORTIGUA EL IMPACTO DE ESTRÉS DURANTE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS

RETRASA LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO

REGULA EL CICLO DEL SUEÑO ACELERA EL METABOLISMO REFUERZA SISTEMA INMUNE

DESINTOXICA EL CUERPO NUTRE AL ORGANISMO

PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES NO ES UN MEDICAMENTO

RECUPERACIÓN MUSCULAR ACCELERADA POST ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

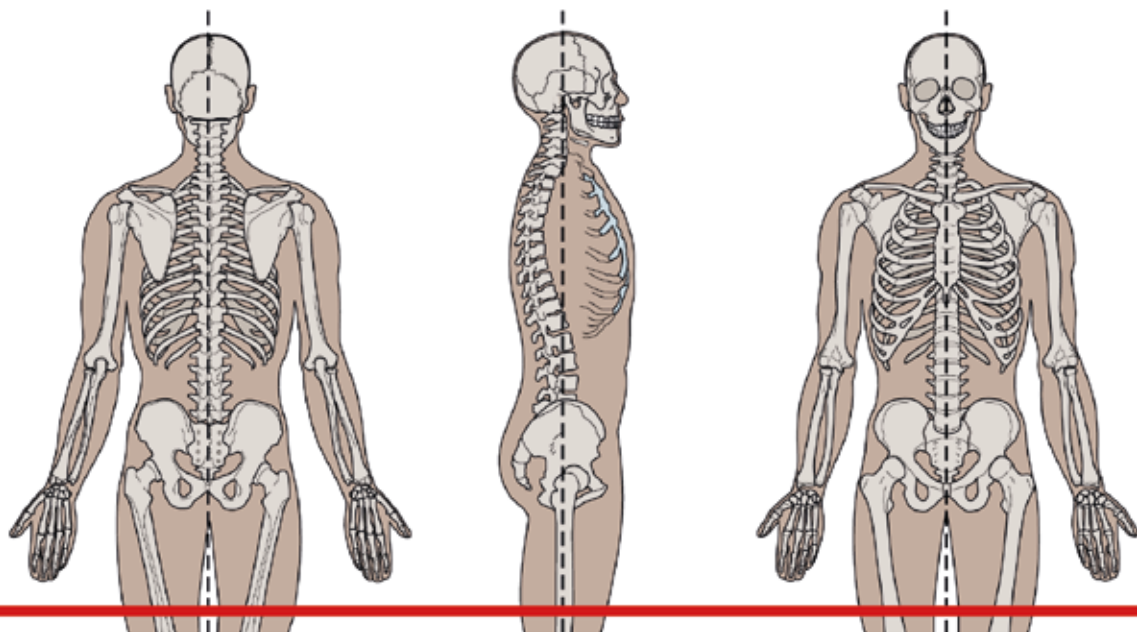
CUIDA, MANTIENE Y PREVIENE LESIONES EN ARTICULACIONES

SU EFICACIA CONSISTE EN LA COMBINACIÓN DE TODOS LOS INGREDIENTES,
CREANDO UNA SINERGIA QUE HACE QUE LOS EFECTOS DE CADA COMPUESTO SE POTENCIALICEN.

#TUFUERZAENMOVIMIENTO

f /suplementosbpower

PATROCINADOR OFICIAL DE
LA FEDERACIÓN DE: 



EVALUACIÓN POSTURAL ESTÁTICA

Dra. Blanca Luz Romero Silva
Doctorante Investigación en Ciencias del Deporte
Médico del Deporte

Mantener una postura adecuada establece las bases para una buena calidad de vida, puesto que la postura humana está directamente relacionada con los estados de salud.

La postura correcta representa una alineación con un máximo de eficiencia fisiológica y biomecánica, lo cual lleva a un mínimo de esfuerzo y tensión. De esta manera, la postura puede ser identificada con el concepto general de balance en el sentido de optimizar la relación entre el individuo y su entorno.



La evaluación estática postural es una prueba que no requieren ningún tipo de esfuerzo o movimiento por parte del sujeto. No obstante, este tipo de prueba o medición, pese a ser una fuente de información de gran valor tanto en el ámbito clínico como en los profesionales del deporte y la salud, las pasamos por alto con demasiada frecuencia.

Esta valoración nos aportará datos suficientes para conocer las limitaciones estructurales de nuestros evaluados y poder diseñar, con garantías, un plan de trabajo eficaz atendiendo al principio de individualización del entrenamiento deportivo. Por otro lado, nos servirá como punto de partida para poder comparar en futuras evaluaciones y contrastar las mejoras producidas con nuestro programa de entrenamiento, sin riesgo de estresar o sobrecargar ninguna estructura.

La mayor parte de los desequilibrios suelen ser de carácter funcional, por ello, suelen

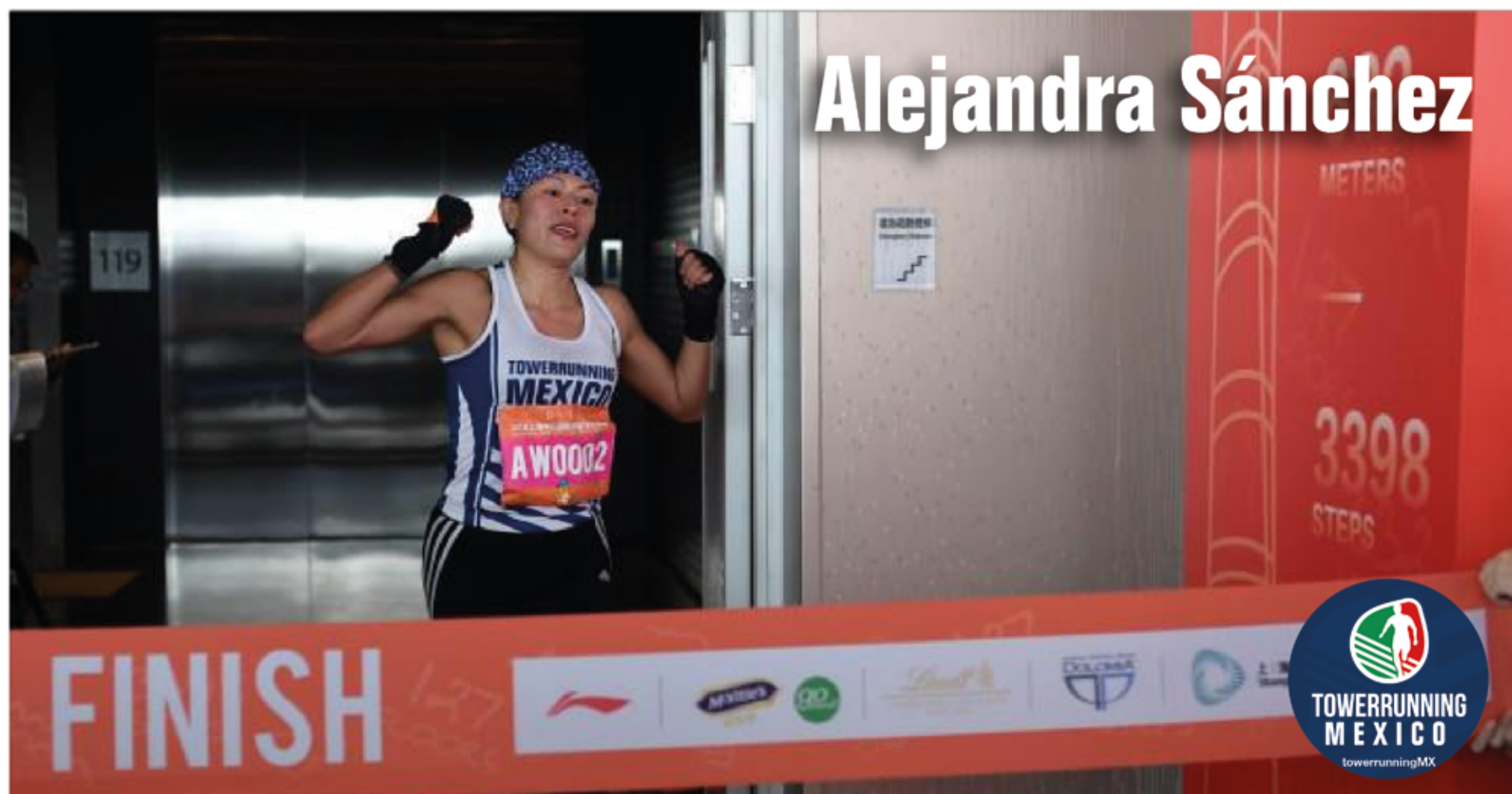
mejorar y corregirse utilizando tanto una buena higiene postural como una correcta prescripción de estiramientos analíticos y/o ejercicios de potenciación muscular localizada.

Es importante que sepas que este tipo de evaluaciones sólo pueden ser realizadas por los siguientes profesionales de la salud: Ortopedista, Médico del Deporte y Rehabilitador físico, Licenciado en Fisioterapia y Licenciado en Quiropráctica. Dato importante para lograr obtener un diagnóstico preciso y por ende un efectivo tratamiento terapéutico o preventivo.

Como conclusión debes tener claro que la buena alineación y el dominio postural van a condicionar el potencial o la predisposición de una persona a ciertas patologías o deficiencias motrices y aquí, como profesionales de la salud y el deporte,

tenemos un amplio campo de actuación que nos dará un plus en nuestra práctica profesional diaria.





En esta ocasión la corredora del mes es **Alejandra Sánchez**, originaria de la Ciudad de México, que con tan solo un año y medio dentro de esta disciplina ha participado dentro de la categoría Master Femenil y competido a nivel nacional e internacional.

Inició su carrera en el 2018, participando en competencias de la Torre Latino, Acapulco y Monterrey, logrando el 2o. lugar dentro de la categoría Master Femenil.

A principios de año viajó a Dallas (Texas) para competir en el sprint vertical de 50 pisos, ocupando el 2º. lugar general, obteniendo su primer pódium a nivel internacional, en el mes de febrero consiguió el 1er lugar en la carrera vertical, en la Rose Tower, de 45 pisos con 888 escalones en esa misma ciudad. Su pódium más reciente en el Sky Costanera, en Santiago de Chile donde quedó en 2do lugar general subiendo 62 pisos con 1,800 escalones.

Dentro de sus participaciones en otras competencias a nivel internacional de Towerrunning son: La Milla Vertical, Dallas, Texas; Aon Center, en Chicago; Estadio de Notre Dame, en Indiana y Torre Las Américas, en San Antonio, Texas, así como participó en el 2º. Campeonato Mundial de Towerrunning en Taipéi 101, en Taiwán, llegando en el lugar 19.

También ha participado en los maratones verticales en Shenzhen de 116 pisos y Shanghai 119 pisos, en China; Estadio Twickenham de rugby y la Vertical Rush, en Londres; Studio One y Alianz Estadio en Australia y próximamente conquistará 50 pisos, 1050 escalones en Pabellón M, en Monterrey el 7 de julio del 2019.

Ella es Alejandra Sánchez, corredora vertical del alto rendimiento y actualmente está rankeada a nivel internacional en el lugar 22º del ranking TWA al mes de mayo 2019, ella es **#inigualable**.



CAFEINA

La cafeína es un estimulante encontrado de forma natural en alimentos como el café, el cacao, el té, sustancia que actúa directamente en el sistema nervioso central y el cerebro, manteniendo de esta manera el estado de alerta y previniendo la aparición de la fatiga.

El efecto principal de la cafeína es en el cerebro. La cafeína puede llegar a incrementar los niveles de adrenalina en la sangre y la actividad cerebral de neurotransmisores como la dopamina y la norepinefrina. Esto **promueve un estado de alerta y concentración**. La cafeína se puede producir de manera sintética por lo que se puede encontrar en medicamentos, geles, gomitas y bebidas energizantes.

El consumo de la cafeína es segura siempre y cuando no se consuma en dosis excesivas. También es importante mencionar que hay quien es más sensible a la cafeína que alguien más. El consumo excesivo puede provocar ansiedad, problemas para conciliar el sueño o temores o efectos sobre el sistema cardiovascular.

Cuando cortas la administración de cafeína es posible presentar casos de irritabilidad o fatiga. La evidencia científica respecto a la seguridad de la cafeína ha demostrado que dosis de hasta 400 mg de cafeína por día, lo que equivaldría a 5 tazas de café que no representan riesgos para la salud.

El consumo de la cafeína en deporte puede generar un aumento de 1% en velocidad y resistencia en deportes de medio fondo. Gran cantidad de atletas de alto rendimiento y recreativos utilizan ayudas ergogénicas para aumentar su rendimiento, utilizando mayormente sustancias aprobadas por la Agencia Mundial Antidopaje (WADA, por sus siglas en inglés), una de ellas es la cafeína, y se usa entre los deportistas de todos los niveles.



Se han encontrado efectos positivos sobre el rendimiento al consumir dosis muy bajas de cafeína antes o durante el ejercicio, por otro lado, los beneficios en el rendimiento deportivo no aumentan al incrementar la dosis de cafeína. Aún así hay que tomar en cuenta las respuestas individuales y su influencia sobre otros aspectos relacionados con el rendimiento como la hidratación y la calidad del sueño.

Cabe destacar que la cafeína es una sustancia presente en la alimentación de muchos atletas, quienes probablemente la consuman habitualmente; incluso, sin buscar un efecto ergogénico sobre su rendimiento deportivo, por ejemplo, el consumo de cafeína mejora el rendimiento en el ejercicio de resistencia (carrera, ciclismo, entre otros, retrasando la aparición de la fatiga).



En los primeros estudios se observaron beneficios de la ingestión de cafeína en el rendimiento deportivo con dosis más altas (6-9 mg de cafeína / kg de peso corporal), estudios recientes han observado que las mejorías ocurren aún con dosis muy bajas de cafeína (1-3 mg/kg de peso corporal, ó 70-150 mg)

en el sistema nervioso central va en aumento. Se recomienda ingerir la cafeína una hora antes de la actividad, pero también puede contribuir a mejorar el rendimiento en el ejercicio de resistencia.

En resumen; La evidencia científica que sugiere que la cafeína mejora el rendimiento al reducir la percepción del esfuerzo durante el ejercicio por su efecto

Por: Alan Velázquez
NUTRIÓLOGO

P A Í S

Towerrunning Ranking May 2019

		Nations		Score	Dev.	Races in points		
						Races	Tour	Total
1	1	China	CHN 	2432.0	-208.5	21	7	28
2	-1	Poland	POL 	2300.0	-355.0	18	17	35
3	2	Mexico	MEX 	2094.5	62.5	12	18	30
4	0	Australia	AUS 	1892.0	-223.5	13	9	22
5	-2	Germany	GER 	1860.5	-358.0	22	17	39
6	1	Slovakia	SVK 	1789.5	11.5	7	14	21
7	-1	Czech Republic	CZE 	1690.0	-120.0	9	15	24
8	1	Colombia	COL 	1513.0	-138.0	0	10	10
9	-1	United States of America	USA 	1510.0	-165.0	61	12	73
10	1	Great Britain	GBR 	1294.0	0.0	19	16	35

F E M E N I L

Towerrunning Ranking May 2019

		Females		Score	Dev.	Races in points		
						Races	Tour	Total
1	0	Suzanne Walsham	AUS 	974.0	-110.0	9	7	16
2	0	Cindy Harris	USA 	915.0	-109.0	1	8	9
3	0	Muhua Jian	CHN 	828.0	32.0	8	5	13
4	2	Cristina Bonacina	ITA 	710.5	36.0	11	11	22
5	0	Maria Elisa Lopez	MEX 	679.0	-20.0	1	14	15
6	-2	Dominika Wisniewska-Ulfik	POL 	629.0	-77.0	1	6	7
7	1	Kamila Chomanicova	SVK 	564.0	15.0	4	11	15
8	2	Sonja Shakespeare	GBR 	500.0	-9.5	11	12	23
9	2	Sarah Frost	GBR 	477.0	0.0	10	6	16
10	5	Ilona Gradus	POL 	467.0	66.0	7	5	12
11	2	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX 	457.0	0.0	1	6	7
19	-3	Araceli Castillo	MEX 	300.0	-77.0	1	5	6
22	5	Alejandra Sanchez	MEX 	280.5	28.5	4	5	9
31	0	Rosa Maria Gonzalez	MEX 	232.0	0.0	0	5	5
40	3	Elizabeth Aguilar	MEX 	179.0	0.0	0	5	5
48	3	Rocio Carrera Clemente	MEX 	120.0	0.0	0	1	1
64	new	Maria Teresa Garza Suarez	MEX 	80.0	40.0	0	2	2
68	2	Itziar Riquelme	MEX 	66.0	0.0	1	3	4
76	0	Erika Alejandra Lorenzo	MEX 	31.0	0.0	0	2	p

Towerrunning Ranking May 2019

Males

50+

20-

Score

Dev.

Races in points

Races

Tour

Total

1	1	Piotr Lobodzinski	POL		956.0	-40.0	10	8	18
2	-1	Christian Riedl	GER		889.5	-328.5	2	8	10
3	0	Frank Nicolas Carreno	COL		835.0	-158.0	0	10	10
4	1	Wai Ching Soh	MAS		825.0	89.0	8	10	18
5	-1	Goerge Heimann	GER		699.5	-84.0	1	9	10
6	1	Alexis Trujillo	MEX		660.0	65.0	1	10	11
7	-1	Ryoji Watanabe	JPN		634.0	-4.0	10	4	14
8	2	Martin Tomica	CZE		612.0	40.0	2	6	8
9	-1	Stefan Stefina	SVK		585.0	4.5	3	9	12
10	-1	Mark Bourne	AUS		576.0	2.0	8	3	11
26	-3	Jesus Raya Castillo	MEX		327.0	-17.5	0	6	6
34	1	Oswaldo Escobar	MEX		260.0	0.0	1	5	6
44	2	Arturo Velazquez	MEX		188.0	-25.0	8	5	13
53	-3	Ignacio Manrique	MEX		152.0	-23.0	3	5	8
57	-1	Miguel Angel Moreno Vargas	MEX		135.5	0.0	0	5	5
62	-2	Martin Sustaita Ortiz	MEX		126.0	0.0	0	5	5
63	1	Gustavo Isaac Mendoza	MEX		117.0	0.0	2	1	3
69	1	Roberto Velazquez	MEX		99.0	0.0	1	4	5
70	2	Cesar Gomez Ortiz	MEX		96.0	0.0	0	5	5
73	3	Marcos Miguel Ortega	MEX		91.0	0.0	0	4	4
78	2	Jair Olvera	MEX		79.5	0.0	0	5	5



TOWERRUNNING

WORLD ASSOCIATION

VARONIL

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 10.mar	Pabellón M 07.jul	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Acapulco 27 al 29.sep	WTC 15.dic	Total
PUNTAJE MÁXIMO			120	80	40	60	60	60	
1	CARREÑO HERNÁNDEZ, Frank	COLOMBIA	120						120
2	TRUJILLO ORTEGA, Alexis	CDMX	102						102
3	CARREÑO HERNANDEZ, Willmer Oswaldo	COLOMBIA	90						90
4	RAYA CASTILLO, Jesus	CDMX	81						81
5	ESCOBAR SOSA, Oswaldo Isaac	CDMX	72						72
6	HERNANDEZ GAVIA, Daniel	CDMX	66						66
7	HOLEC, Pavec	ESLOVAQUIA	60						60
8	GONZÁLEZ BUSTAMANTE, Luis Fabián	CDMX	54						54
9	MORENO VARGAS, Miguel Angel	CDMX	49.5						49.5
10	MENDOZA CRUZ, Gustavo Isaac	CDMX	45						45
11	CARRILLO ETCHARREN, Gerardo	CDMX	40.5						40.5
12	SOSA ANCONA, Erick	CDMX	36						36
13	VELÁSQUEZ ORTIZ, Alan	CDMX	33						33
14	GARCIA RANGEL, Luis Alejandro	CDMX	30						30
15	ORTEGA VIVEROS, Marcos Miguel	CDMX	27						27
16	SUSTAITA ORTIZ, Martín	CDMX	24						24
17	JIMÉNEZ LARA, Raúl	CDMX	21						21
18	SANDOVAL GODINEZ, Hipolito	GRO	19.5						19.5
19	VASQUEZ LOPEZ, Guillermo Heriberto	CDMX	18						18
20	OLVERA GARRIDO, Jair	HID	16.5						16.5
21	GOMEZ ORTIZ, Cesar	CDMX	15						15
22	MEDINA GARIBO, Erick	CDMX	13.5						13.5
23	BARKER GUTIÉRREZ, Dylan	VER	12						12
24	JAMES CURRY, Boston	USA	10.5						10.5
25	CUEVAS APARICIO, Leonel	CDMX	9						9
26	HUERTA OCHOA, Jaime	CDMX	7.5						7.5
27	ORRIN GONZALEZ, Ricardo	CDMX	6						6
28	SEQUERA DE JESUS, Francisco Antonio	CDMX	4.5						4.5
29	ARRIAGA SANCHEZ, Diego Antonio	CDMX	3						3
30	PADILLA PECH, Roberto Carlos	CDMX	1.5						1.5



TOWERRUNNING
MEXICO

#NoTeRindas



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



www.towerrunningMX.com

FEMENIL

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 10.mar	Pabellón M 07.jul	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Acapulco 27 al 29.sep	WTC 15.dic	Total
PUNTAJE MÁXIMO			120	80	40	60	60	60	
1	CARRERA CLEMENTE, Rocio	EDO MEX	120						120
2	RODRÍGUEZ ALANIS, Ilsa Janeth	CDMX	102						102
3	HARRIS , Cindy	USA	90						90
4	LÓPEZ PIMENTEL, María Elisa	CDMX	81						81
5	CASTILLO LÓPEZ, Araceli	CDMX	72						72
6	CHOMANI?OVÁ , Kamila	ESLOVAQUIA	66						66
7	GONZÁLEZ TORRES, Rosa María	EDO MEX	60						60
8	CHILPA HURTADO, Luz Arely	CDMX	54						54
9	DIAZ ALEMAN, Lizzy	CDMX	49.5						49.5
10	AGUILAR BECERRIL, Elizabeth	CDMX	45						45
11	VELASCO SAN JUAN, Ricarda Isabel	CDMX	40.5						40.5
12	OROZCO ORTIZ, Sandra	CDMX	36						36
13	SANCHEZ BASTIDA, Alejandra	CDMX	33						33
14	MENDOZA AGUILAR, Maribel	CDMX	30						30
15	CERERO TIBURCIO, Claudia	CDMX	27						27
16	REQUELME MEJIA, Itziar	CDMX	24						24
17	NUÑEZ MARTÍNEZ, Maria De Los Angeles	CDMX	21						21
18	INIESTA RIOS, Lorena	CDMX	19.5						19.5
19	TORRES VILA, Adriana	CDMX	18						18
20	SANDOVAL , Adriana	CDMX	16.5						16.5
21	FLORES ALBARRAN, Nadia	CDMX	15						15
22	LUNA ARANDA, Jimena	CDMX	13.5						13.5
23	GARCIA ERAZO, Marisol	CDMX	12						12
24	AROCHI SANCHEZ ARMAS, Andrea	CDMX	10.5						10.5
25	PAEDES VILLARREAL, Patricia Laurette	CDMX	9						9
26	DOMINGUEZ CHAMU, Marisela	CDMX	7.5						7.5
27	DEL RIO TREJO, Rebeca	CDMX	6						6
28	FLORES MOEDANO, Ana M	CDMX	4.5						4.5
29	SANTIAGO HINOJOSA, Alexa Ivonne	CDMX	3						3
30	AGUILA TORRES, Rosalinda	CDMX	1.5						1.5



TOWERRUNNING
MEXICO

#NoTeRindas



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



www.towerrunningMX.com

La Carrera Vertical y su Entorno Sociocultural

Por IGNACIO MANRIQUE
(Parte III)

Hoy día en México podemos revisar en internet o en diferentes redes sociales y encontrar una infinidad de eventos deportivos que se organizan frecuentemente y los cuales tienen un costo, un grado de dificultad, lugares en particular donde se efectúan y la organización que los soporta o avala. Tales eventos pueden ser urbanos, en montaña, temáticos o incluso en el interior de gimnasios o clubes deportivos.

En los últimos 5 años en la Ciudad de México se han incrementado los eventos relacionados con la carrera vertical y esto tiene que ver con el surgimiento de la Federación Mexicana de Towerrunning, cuyos representantes se han preocupado por la organización y logística del evento, así como su premiación, sin embargo esto no cesa allí, ya que los ha impulsado a conseguir diferentes Sedes y variantes de la carrera vertical a través del Circuito Mexicano de Towerrunning, con eventos en Monterrey, Tlaxcala, Acapulco, Xalapa, Tepoztlán, Orizaba, Toluca y por supuesto la Ciudad de México. Las variantes de las competencias tienen opciones como el clásico ascenso a un edificio lo más rápido posible de uno por uno o en fórmula uno, trail y escaleras, ruta en ciudad y escaleras y Grand Prix con subir y bajar



escaleras en varios edificios durante diferentes días o subir y bajar escaleras en un estadio. Normalmente los participantes se inscriben, pagan su participación, recogen su paquete de corredor, participan y se van a casa, pero ¿Que hay más allá?

Desde 2010, en México han destacado en esta disciplina, deportistas como Javier Santiago y Sandra Núñez, quienes lograron conseguir el segundo lugar mundial y para lo cual habían trabajado varios años atrás.

Este deporte también se practica en Estados Unidos y en diferentes países de Europa, Asia y Oceanía, teniendo atletas de alto rendimiento.

Todo lo anterior ha sido un detonador a nivel internacional para crear en México una gran comunidad de towerrunning que se mantiene enlazada a través de redes sociales los 365 días del año; comunidad creada tomando como base las diferentes carreras que se organizan en el mundo y en las que día con día se participa con mayor frecuencia y es allí donde se vinculan y surgen conocidos y amistades.

En México la preocupación natural de la Federación Mexicana de Towerrunning al conseguir lugares de entrenamiento y reglas

para cumplir con horarios y medidas de seguridad del inmueble, también ha creado una gran comunidad en donde se muestra el compañerismo e incluso han surgido buenas amistades.

La disciplina, entrenamiento y el reto latente de las competencias venideras, no pueden ocultar la pasión por la disciplina que muchos de los atletas muestran y que llega a veces salpicada en sus anteriores disciplinas o deportes principales.

Gran parte de ese gusto por la carrera vertical, cada persona la valida, estructura o simplemente la disculpa con mencionar que una escalera tiene un objetivo a corto plazo, pero una alta intensidad, provocando que rápidamente los deportistas se apasionen por la especialidad, después de haber logrado algo destacable, y pronto, muy pronto, ya estén pensando en el nuevo reto, en la nueva estrategia y por supuesto, en la siguiente competencia.

Tal vez los participantes no se dediquen por completo a la carrera vertical, pero una cosa que si podemos afirmar, es que los diferentes atletas cambiarán sus estilos de entrenamiento y las complementaran con entrenamientos verticales.

Después de los entrenamientos los atletas socializan, conviven e incluso se involucran en aspectos de ayuda y comprensión.

En Estados Unidos la participación en carreras verticales es cara, ya que son organizadas por asociaciones de ayuda como Lung Association, Cysticfibrosis Association, Cancer, etc, quienes además de la inscripción, paralelamente solicitan de manera obligatoria 100 US dls. para apoyar a ciertos grupos necesitados. Para nuestro poder adquisitivo ese costo es alto, sin embargo, son carreras en las que tu participación tiene un fin de ayuda. Posterior a la carrera, generalmente se ofrece un lunch organizado por los patrocinadores del evento y es allí la oportunidad de conocer atletas, organizadores, bomberos, etc.

Con respecto a los bomberos, en casi todas las competencias Norteamericanas participan este grupo de héroes y muy conscientes de eso, en el reciente ascenso a la competencia de la Torre Latinoamericana, la Federación Mexicana de Towerrunning invitó a uno de los más destacados bomberos que ha participado en diversas competencias en muchos países del mundo, él es Carlos Arellanes, Bombero y atleta del Departamento de Bomberos de Los Angeles, California y nuevamente allí el entorno social se liga a la convivencia, más allá de la competencia.

Ya podemos presumir varios embajadores mexicanos y destacables atletas de clase mundial como Elisa López Pimentel, Gustavo Issac Mendoza, Alexis Trujillo, Alejandra Sánchez, Arturo Velázquez, Osvaldo Escobar, Janeth Rodríguez, Jair Olvera, entre otros, quienes han abierto caminos y recorrido los inmuebles más impactantes del orbe.





La parte de fortalecer el turismo de las diferentes sedes del Circuito Mexicano de Towerunning, ha sido punto medular en el entorno natural. Ya hay instancias como la AMTUDE, A. C. (Asociación Mexicana de Turismo Deportivo) con el aval de la Secretaría de Turismo y el Consejo de Promoción Turística de México que han reconocido a la Federación Mexicana de Towerunning con el premio Raramuri 2017 y 2018. Por fortalecer el turismo de acuerdo con la iniciativa de Sports International Tours para detonar el Turismo Deportivo a través de las mejores carreras y maratones de México. Aquí también es imposible desligarse del entorno sociocultural y donde se fortalecen las relaciones, se crean otras y se abren posibilidades de nuevas sedes.

Y aquí una pregunta: ¿qué otros aspectos se nos están olvidando?. Cuando tú también te cuestiones al respecto, no olvides hacer tu retrospectiva de las implicaciones de la carrera vertical más allá del evento y el entrenamiento, estoy seguro que invitará a nuevas reflexiones y consideraciones.

**“Luz en la escalera y ojos para verla”.
Ignacio Manrique**

CONECTA CON NOSOTROS

Visita nuestro blog para más información sobre: eventos, entrenamientos, tips y mucho más:



F a c e b o o k :
TowerRunningMx



Whats App:
(55) 3435 9545



T w i t t e r :
Towerrunningmx



Y o u T u b e :
TowerrunningMx



I n s t a g r a m :
towerrunningmx