

TOWERRUNNING



Edición México

Ago.-Sep. 2019

#CORREDORDELMES

Paty Carvajal

Estableciendo
OBJETIVOS,
CUMPLE
TUS METAS

TIPS
para cuidar tu
ALIMENTACIÓN
en el **TRABAJO**

¿Sabes **QUIÉN**
CUIDA DE LOS
DEPORTISTAS?



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM



#MEXICANOS EN ACCIÓN
CONQUISTANDO
el **MUNDO**

FEDERACIÓN MEXICANA DE TOWERRUNNING A.C.

CIUDAD DE MÉXICO

Tel.Oficina (55) 4159.1905

Whats app (55) 3435.9545

PRESIDENTE

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

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

TESORERO

C.P. Arturo Velázquez Leyva

NUTRIÓLOGIA

L.N. Alán Velázquez

MEDICINA DEPORTIVA

Dra. Blanca Luz Romero

FISIOTERAPIA

Lic. Josué Olivares

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Mtra. María Teresa Peñaloza Corona

DESARROLLO WEB

Lic. Guillermo Franco

DISEÑO GRAFICO

L.D y C.V Georgina Velazquez Peña

COLABORADOR

Carlos Franco

LOGISTICA

Sr. Adrián Alguera Huchim y Jesus Alguera Huchim

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX-Maria Elisa Pimentel/Marcos Ortega
MTY- Elizabeth Esparza

Editorial	4
#TuPróximoReto	5
#MexicanosenAcción	7
Torre del mes	8
#PensandoenGrande:	14
#CorredorDelMes:Patricia Carvajal	16
#ComeMejor	20
#EntrenaInteligente	25
Ranking Nacional	30
Ranking USA	32
Ranking Internacional	33
Guest Post: Ignacio Manrique	35

Como cada bimestre es un placer saludarlos y presentarles este nuevo número del Boletín **Towerrunning** Edición México, que espero sea un medio informativo y de comunicación entre nosotros.

Quiero aprovechar este espacio, tanpreciado por nosotros, para informarles que hemos alcanzado el segundo lugar como país en el Ranking Internacional. No ha sido un trabajo individual, se trata de un trabajo en equipo que ha requerido de grandes esfuerzos por parte de cada uno de los atletas, en cada viaje, en cada carrera, con cada podium conquistado y también de nosotros, en cada carrera organizada, cada torre que ha abierto sus puertas a este deporte.

Todos en conjunto hemos sumado más que por separado. La suma total ha sido superior, ha existido un plus que ese espíritu conjunto ha aportado, y haberlo vivido en primera persona me satisface mucho y me parece digno de ser contado, pues puede ayudar a mucha gente que crea necesario luchar por instalarlo en alguna actividad en la que se encuentre implicado y necesite una confirmación o un ejemplo.

De lo que no hay duda es que en el trabajo y en los proyectos comunes una parte fundamental de nosotros mismos, la social, la de comunicación con el entorno, puede hallar autopistas de autorrealización y, al margen del resultado final, haber convertido el proceso en un disfrute continuo, duro pero gozoso al tiempo por el mero hecho de la nobleza del compartir esfuerzos y responsabilidades.

Gracias a todos los que han trabajado con nosotros en estas mágicos y productivos meses, pues sin cada uno de ustedes no se podría haber dado este salto con éxito, y que no nos abandone nunca el espíritu del trabajo en equipo, pues ya podemos decir que lo conocemos de verdad.

Roberto Velázquez Leyva
Presidente



PON A PRUEBA TU RESISTENCIA

SUBIENDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE LOS 1,195 ESCALONES AL CRISTO REY

Inscripción \$100.00

Gimnasio "Emporio" Matamoros Nte. #204

TU RECORD CRISTO REY 2019

Inicia en "El Mirador"

06/Oct/9:00am

TENANCINGO, ESTADO DE MÉXICO

CATEGORÍAS

- Varonil y Femenil
- Juvenil (Hasta 20 Años)
- Libre (De 21 a 39 Años)
- Master (De 40 Años en Adelante)

Kit del Participante

-Número

-Hidratación

-Medalla

Premiación

En efectivo a los 3 primeros
lugares de cada categoría

CARRERA VERTICAL
TOWERRUNNING
42 PISOS (868 escalones)

25 AÑOS
WTC WORLD TRADE CENTER
CIUDAD DE MEXICO

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

TOWERRUNNING
MEXICO

15.DIC.19
MONTECITO NO. 38 COL. NÁPOLES
CIUDAD DE MÉXICO

www.towerrunningMX.com

Powered by:
RUNNING LOGISTICS.com

Itius eMed

sb power

JLL

Bellini PISO 45
RESTAURANTE GIRATORIO



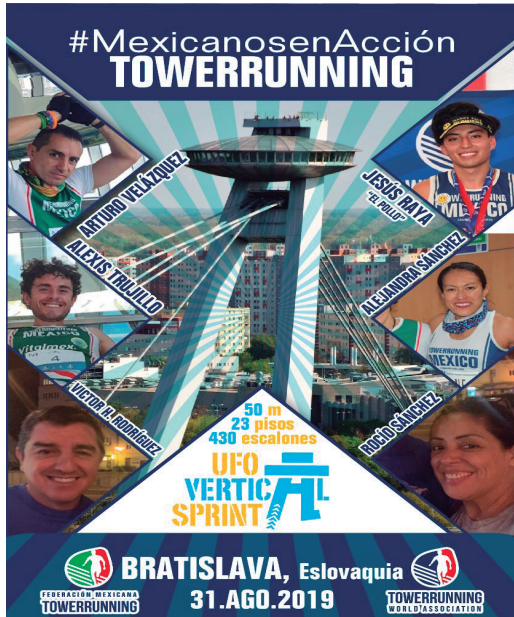
Mexicanos en acción demostrando que los mejores en Moscú tienen a México en la piel.

El equipo mexicano conformado por Alexis Trujillo, Jesus Raya, Arturo Velázquez, Alejandra Sánchez, Milton Córdova y Elisa Pimentel, arribaron en las tierras del vodka y el frío donde nuestros **#Mexicanosenacción** calentaron la capital con una excelente participación que los llevó a figurar entre los mejores 15 de la competencia OSTANKINO TOWER RUN pues cada uno venció sus 1704 escalones en alrededor de 337m comenzado en la rama femenil en el octavo lugar se encontró Alejandra Sánchez con un tiempo de 17:07 min y en el cuarto lugar Elisa Pimentel con 15:24 min.



En la tabla varonil en el 13° lugar con 16 minutos con 45 segundos de la competencia se encontró Milton Córdova, subiendo en la tabla encontramos a Arturo Velázquez con 15 minutos y 21 segundos en el onceavo lugar, continuando en la séptima posición con un tiempo de 11:44 segundos, Jesus Raya "El pollo" y subiendo al podio de ganadores con un bien merecido tercer lugar, Alexis Trujillo con un tiempo de 10:07 segundos finalizando la competencia nuestros **#Mexicanosenacción** pero abriendo sus futuras participaciones en más carreras alrededor del mundo

El equipo mexicano conquista Eslovaquia



El día 31 de agosto en el UFO VERTICAL SPRINT el nombre de México resonó en Bratislava, los responsables, nuestros Mexicanos en acción, que en esta ocasión el equipo se constituye con Alexis Trujillo, Jesús Raya, Arturo Velázquez, Alejandra Sánchez, Milton Córdova y Elisa Pimentel que participaron en sus respectivas categorías, femenil y varonil. Subiendo los 430 escalones y recorriendo sus 23 pisos de está consiguiendo en la tabla de posiciones en la rama femenil en séptimo lugar se encontró Alejandra Sanchez concluyendo en un tiempo total de 11:14.22 min y en la varonil con sus respectivos tiempos consiguiendo figurar entre los 15 mejores de la carrera comenzamos con Arturo Velázquez con un tiempo total de 10:10.76

min consiguiendo el 14º lugar, arriba en la tabla figuró en el séptimo lugar Jesús Raya “El pollo” en un lapso de 7:55.57 minutos, en la posición número dos e impresionando al mundo del towerrunning y poniendo en alto el nombre de México con maravillosos tiempo de 6:14.55 y a solo ocho segundos de diferencia con primer lugar, Alexis Trujillo. Sin duda cada miembro de este increíble equipo dio lo mejor de sí para poner el nombre de México en alto y demostrar que ellos son nuestros **#Mexicanosenaccion.**

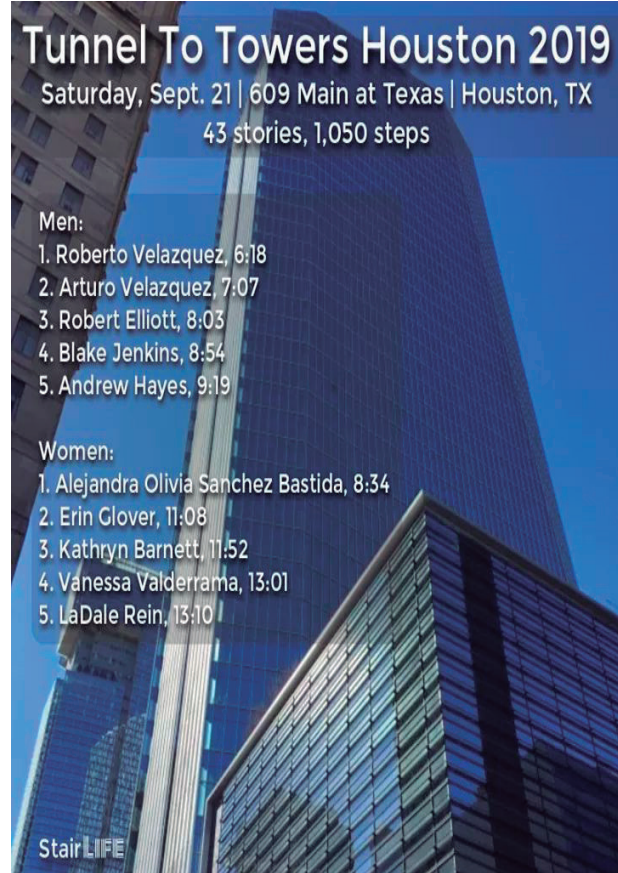
Un dúo mexicano en tierras nórdicas

Jesús Raya “El pollo” y Arturo Velázquez compitieron el pasado 5 de septiembre en el Barcode Challenge en Oslo, Noruega donde velozmente recorrieron los 110 metros con 14 pisos y 303 escalones; Jesús Raya obtuvo en el circuito un tiempo de 58 segundos logrando la posición número once en la tabla general y Arturo Velázquez consiguió un cronometraje de un minuto con siete segundos concluyendo su participación, tiempos increíbles para nuestros **#Mexicanosenacción** en el Barcode Challenge 2019.

Texas conoció a un par de mexicanos imparables

Roberto Velázquez y Alejandra Sánchez conquistaron en Houston, Texas los 43 pisos que tiene T2T Climb Houston, es así como el pasado 21 de septiembre, el equipo mexicano culminó en las primeras posiciones. El podium femenino se lo llevó Alejandra Olivia Sánchez que realizó un tiempo extraordinario de 8:34 en la rama femenina conquistando los 43 pisos del lugar.

Roberto Velázquez salió vencedor de las 876 escaleras que el recinto tiene en un tiempo de 6:18, fulminó la competencia ya que a tan sólo un minuto de diferencia venció a su adversario arrasando así con la categoría varonil. Es así como nuestros atletas consiguen conquistar otra ciudad, otro recinto, otro país sin importar las circunstancias, ponen al país en alto consiguiendo que sus atletas sean reconocidos y rankeados a nivel mundial pero principalmente demostrando que son **#Mexicanosenacción**.



Tunnel To Towers Houston 2019
 Saturday, Sept. 21 | 609 Main at Texas | Houston, TX
 43 stories, 1,050 steps

Men:

1. Roberto Velazquez, 6:18
2. Arturo Velazquez, 7:07
3. Robert Elliott, 8:03
4. Blake Jenkins, 8:54
5. Andrew Hayes, 9:19

Women:

1. Alejandra Olivia Sanchez Bastida, 8:34
2. Erin Glover, 11:08
3. Kathryn Barnett, 11:52
4. Vanessa Valderrama, 13:01
5. LaDale Rein, 13:10

StairLIFE

La pareja que conquistó el Chicago CF Climb

El pasado 22 de septiembre la ciudad de Guaranteed Rate Field, Chicago, USA. Se llevó a cabo la décima edición en el Chicago CF Climb donde un par de competidores coronaron a México como campeón en las ramas femenil y varonil. Con 44000 escalones Alejandra Sánchez obtuvo el primer lugar en la rama femenil en un tiempo de 24:55 venciendo así sus contrincantes. Por su parte Arturo Velázquez Leyva hizo lo suyo en su rama con un tiempo de 20:00 venció las 4400 escaleras del majestuoso lugar, quedando en el primer sitio de su categoría y en el segundo lugar Roberto Velázquez con un tiempo de 25:17 por esta razón los hacen **#Mexicanosenacción**, haciendo que México se sienta orgulloso de estos atletas que siempre salen a dar lo mejor de ellos en cada competencia. Siendo por excelencia nuestros **#Mexicanosenacción**

¡TOUCH DOWN PARA MÉXICO!



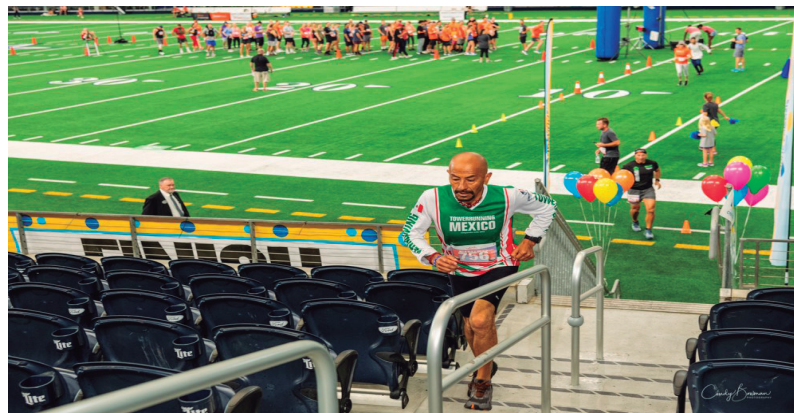
El crecimiento de la disciplina de la carrera vertical ha incrementado en los últimos años, la nota destaca la participación de la familia en este singular deporte y no hace falta mencionar mucho, sino recalcar sobre la posible influencia en las generaciones siguientes, en un momento en que nuestro país México necesita prepararse en todos los aspectos para hacer frente a los retos modernos y donde se requiere tener una salud física y emocional para salir lo mejor librados y cuando se tiene fortalecida el núcleo de la sociedad la participación ya es de oro.

Recientemente en pasto y gradas sagradas del fútbol americano profesional el 17 de agosto del año en curso, cientos de corredores se dieron cita en el evento organizado por Cystic Fibrosis Foundation para correr 2 millas y en medio de las mismas 1350 escalones, cuyos fondos acumulados por inscripción y donativo serán usados para la investigación y cura de esta enfermedad, como lo han venido haciendo desde hace 30 años.

La salida y llegada fue en la zona de anotación del estadio AT&T de los Dallas Cowboys, en Arlington Texas. El evento comenzó a las 7 am para el registro y posteriormente a las 8am dar inicio a la carrera. El estadio AT&T es uno de los más modernos del mundo y posee un techo retráctil capaz de abrir o cerrar en un aproximado de nueve minutos; puertas de cristal, aire acondicionado y una enorme pantalla doble de LCD de alta definición colgada encima del campo de juego. Las pantallas de más de 1075 metros cuadrados son las más grandes del mundo en un recinto deportivo.

A diferencia de lo que ocurre en los partidos de fútbol americano, donde desde las gradas se observa el mismo, ese 17 de agosto las gradas y escaleras eran parte del escenario donde se sudaba y elevaban ritmos cardíacos.

La ruta muy bien indicada y con una gran motivación en cada participante. Normalmente se sabe que es difícil entrar a instalaciones de este tipo en un día normal y esta vez gracias a la competencia y participación se pudo recorrerlas, pisarlas, sudarlas y que sus muros fueran testigos del rictus, respiraciones agitadas en el subir y bajar



La familia Manrique González tuvo la oportunidad de participar en la competencia y con gran gusto portar los colores del **Towerrunning** mexicano y no dudo en ningún momento en pisar la yarda 50 y cerrar en su competencia las 50 restantes dejando atrás los 1350 escalones para entrar por la meta y zona de anotación gritando Touchdown y anotación para la familia, anotación para México.

Familia Manrique con Marsha O'loughlin
Fotos tomadas por Cindy Bowman

Cristo Rey Tenancingo



Escrito por Carlos Franco

En el sur del Estado de México en Tenancingo se encuentra en el final de una empinada cúspide, mostrando un hermoso valle lleno de vida, con un fulgor resplandeciente, donde desde el umbral de este maravilloso paisaje se encuentra para darnos la bienvenida con sus brazos abiertos y su mirada apacible viéndonos desde las alturas con sus 30 metros de altitud la escultura de Cristo Rey obra realizada por el Arquitecto Héctor Moret e inaugurada en 1985 donde se puede apreciar todo el valle y los invernaderos de Tenancingo y Villa Guerrero. Pero para llegar a tan soberbio paisaje se tiene ascender por el cerro a la iglesia de Calvario con 1195 peldaños a recorrer.

Reto que enfrentarán el próximo 6 de octubre todos aquellos apasionados al **Towerrunning** y a todos los que busquen experimentar la adrenalina que lleva al intentar hacer el menor tiempo posible en subir sus 1195 escalones para llegar a la cima y vanagloriarse con la recompensa del paisaje y su máximo esfuerzo y no solo eso, sino, que se les remunera en efectivo a los 3 primeros lugares de cada categoría, invitando a todos los corredores locales y nacionales a dar su máximo esfuerzo en la competencia

Recomendaciones:

Después de la carrera podrás visitar los invernaderos donde se puede apreciar y comprar selectas flores que se exportan al extranjero como rosas, tulipanes, crisantemos, gladiolas, gerberas y claveles entre otras.



También cerca de el lugar se encuentra el Salto de Santana, cercano a la comunidad de Santa Ana de Ixtlahuatzingo donde se encuentra esta bella cascada. Donde para llegar deberás de caminar entre 40 y 50 minutos entre la maleza, entre árboles frutales y campos de sembradío para llegar al salto. La recompensa es una cristalina caída de agua de unos 30 metros.

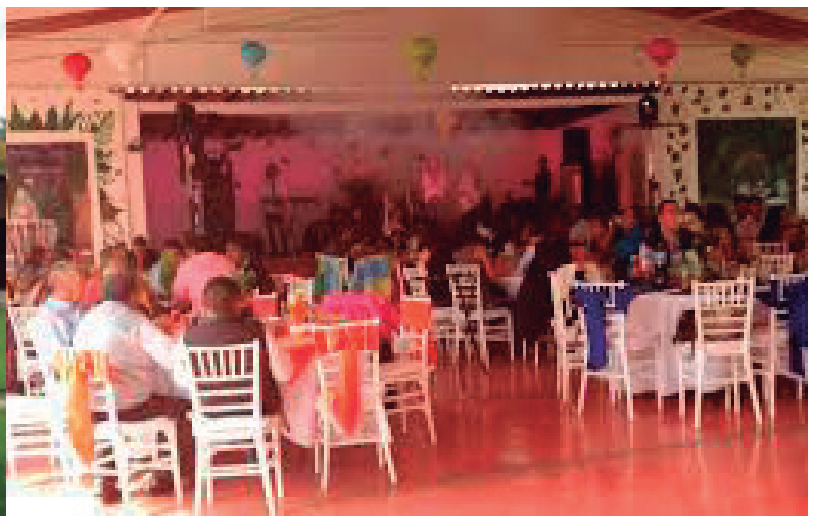




Para los más extremos y románticos se podrán disfrutar de viajes en globo aerostático con una duración de 45 minutos cada paseo. Al mando está el piloto comercial Marco Antonio Rodríguez con 14 años de experiencia. Estos globos ingleses son líderes mundiales en vuelos. La temporada es de abril a enero, el cupo es de 3 a 6 personas más el piloto.

Ahora, si después de la competencia te da hambre podrías visitar estos lugares para saciar tu apetito: Restaurante La Estancia que se encuentra en Av. Paseo de los Insurgentes No. 609, el restaurante cuenta con salón de banquetes para aproximadamente 500 personas, estacionamiento, área infantil.

Esperemos estas recomendaciones sean de tu agrado y las puedas visitar después de competir y dar tu máximo esfuerzo en la carrera.



Establecimiento de objetivos



Es una técnica psicológica que ha mostrado su eficacia en el rendimiento deportivo. Por ello puede utilizarse para influir en la motivación, autoconfianza y en la mejora de la concentración.

Existen dos tipos de objetivos uno es de realización o ejecución aquí se refuerza la autoconfianza en el atleta y se centran su atención en lo que depende de él. Por otro lado los objetivos de resultado que se refieren a los logros finales que se pretenden alcanzar los atleta



Los objetivos de ejecución se refieren a que los atletas se vayan trazando logros pequeños, viendo áreas de oportunidades e ir mejorando para llegar al objetivo final. Dichos objetivos deben ser realistas, alcanzables, desafiantes, claros pero sobre todo motivantes.

Los dos tipos de objetivos son compatibles y es recomendable combinarlos para obtener el máximo beneficio.

La manera de trabajar con los atletas en esta disciplina de Towerrunning ha sido que plasmen los dos tipos de objetivos, sin dejar de lado los de resultado le damos más énfasis e hincapié a los de ejecución, tomando en cuenta conductas en entrenamientos y competencias, logrando a través de las sesiones psicológicas que los atletas se den cuenta de sus debilidades y fortalezas para llegar a su objetivo final.

Al identificarlas se realizan sesiones prácticas después de sus entrenamientos deportivos con el fin de mejorar y obtengan el mayor rendimiento deportivo en su respectiva disciplina.



MTRA. MARIA TERESA PEÑALOZA CORONA
MAESTRA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA
MAESTRA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA
CERTIFICADA COMO KINESIOLOGA DEPORTIVA

CERTIFICADA COMO ENTRENADORA PERSONALIZADA FITNESS.

CATEDRATICA Y CONFERENCISTA EN POSGRADOS, LICENCIATURAS, CURSOS, DIPLOMADOS, CONGRESOS Y FOROS DEPORTIVOS

correo electrónico: psico.nutri.deporte@gmail.com



En esta edición nuestra corredora del mes es Patricia Carvajal Romero, con 60 años de edad, la increíble y veloz corredora ha participado en nueve carreras verticales, llevando en este deporte 2 años recién cumplidos en el mes de septiembre. Patricia participó el 11 de agosto en la carrera Towerrunning Tlaxcala donde ella subió al podio de ganadores en la tercera posición. Patricia carvajal es una decidida y veloz corredora que le enseña al mundo que para hacer la cosas que uno ama, no hay edad. Por esta inspiración que ella transmite el equipo de Towerrunning México, le realizó una entrevista para saber de esta increíble corredora, el comienzo de su historia en el **Towerrunning** pero principalmente para que les transmita a todos nuestros lectores e interesados en este maravilloso deporte, esas ganas de seguir adelante y de decir “vamos con todo” con el entusiasmo que a ella caracteriza.

Patricia Carvajal se enteró por su sobrino Guillermo González, sobre el **Towerrunning** que la persuadió para que experimenta en un nuevo deporte que consiste en subir escaleras; Deporte que poco después se convertiría en una gran pasión y donde encontraría en el compañerismo de los corredores pues para ella es un deporte que te ayuda a luchar y a superarse y a hacer mejor. Dentro de las carreras verticales nuestra corredora nos comparte su motivación en este deporte.

Sus motivaciones son sencillas e importantes como el cumplir un reto más y ser mejor cada día pues está rodeada de deportistas y amigos que le inspiran a dar todo, sobre todo. Su sobrino Memo, su familia y compañeros de 3B1F, tiene el ejemplo de los coaches de towerrunning y la admiración que siente por la juventud de este equipo y de su favorita, Elisa que es para ella la gran campeona del **Towerrunning**.

Dentro de todos los deportes, tras un gran deportista, hay un gran equipo que se encarga de instruir a los atletas y para Paty Carvajal su preparación para cada carrera proceso en el cual los coaches y campeones que se han representado a nivel nacional, todos los del equipo en general, excelentes personas son parte de la formación de esta increíble atleta de 60 años y para ella su preparación es muy dedicada pues dependiendo la competencia trata de mejorar su fuerza y técnica donde como método de aclimatación para las carreras práctica en lugares parecidos al del evento; Aparte entrena diario en el gym entre sus ejercicios y rutina también hace spinning y subo escaleras. Todo gracias al apoyo que ha tenido de parte de su familia y a el equipo.



“¡Voy con todo y para mi equipo con todo chicos!”

La preparación para cualquier competencia siempre es importante pero hay algo que es determinante a la hora del disparo de salida en el momento en que el corredor tiene que enfocarse, mirar solo hacia adelante y avanzar, lo que lo lleva a un proceso mental donde su preparación física le dio las herramientas para estar confiado en que puede dar su mejor desempeño y para Paty es así, ella piensa en lo mucho que se ha esforzado, confiando en su preparación para saber que puede dar lo mejor de ella y no solo eso, sabe que todo su esfuerzo, dedicación, sudor y lágrimas valdrán y la harán lograr su mejor objetivo pues ella no se rinde, después, si lo logrará, irá por más por que ella sabe que siempre todos podemos llegar más alto.

Entre sus más recientes logros Patricia Carvajal participó en la carrera **Towerrunning** Tlaxcala donde subió al podio en el tercer lugar y nos relata cómo fue su experiencia al recorrer el circuito en la carrera:

-Tlaxcala es una ruta difícil, yo ya la había pasado en ediciones anteriores, siento que en esta ocasión estaba mejor preparada para poder vencer al circuito, me sentía muy capaz para poder lograrlo, Al estar en la posición de salida yo estaba mentalizada en que estaba preparada para el reto. Al escuchar el disparo que da comienzo a la carrera toda mi concentración y mi esfuerzo fueron para vencer los primeros 300 escalones, yo pensaba, no voy a poder en esta ocasión pero poco a poco durante todo el trayecto de la carrera se empezó a volver más sencillo, no había duda de que todo mi esfuerzo y dedicación rendían frutos para rendir los que fueron aproximadamente 6 kilómetros con 1400 escalones de competencia, yo sentía que se había convertido para mí en más que un objetivo a terminar, pues se transformó en una forma más de demostrar que puedo hacerlo, que podía vencer y estar más alto. Yo venía mentalizada que al final de la carrera iba a lograr lo que siempre había esperado, estaba muy segura que sería algo muy bueno y así fue. Me sentí muy emocionada de lograr concluir la carrera y aunque fue un tercer lugar para mí significó como si hubiera sido el primero, estoy muy agradecida por las porras del gran equipo de Towerrunning México y todas las personas que me brindan su apoyo.

Para concluir Patricia Carvajal tiene un mensaje para nuestros lectores y futuros interesados en el Towerrunning

-Queridos lectores y futuros corredores este es un deporte increíble y sobre todo, yo lo recomiendo por que no solo tengo 60 años, si no se que no iba a poder seguir adelante, este deporte me da la oportunidad de demostrar que aún puedo como se que la juventud si puede, pues son increíbles, aparte que he conocido excelentes deportistas y sobre todo he podido convivir con esta preciosa juventud del equipo de **Towerrunning**, este es un deporte que les va ayudar muchísimo, lo digo de todo corazón.

Ella es Patricia Carvajal, corredora veterana pero sobre todo una corredora decidida y con una misión, demostrar que ella puede, que va con todo y va a lograr todo.

Ella es una **#Vencedora**



#NOMERINDO

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

TIPS PARA MANTENER NUESTROS OBJETIVOS EN EL TRABAJO

Muchas veces estamos tan acelerados en nuestro día a día que nos es complicado tener nuestro plan de alimentación al cien. Por eso mismo te presento 8 tips que nos pueden ayudar de manera importante en poder tener mejor los hábitos.

1 Planifica tu semana

Una de las acciones más básicas que podemos realizar es elaborar un calendario semanal donde podamos organizar todas y cada una de nuestras comidas para tener nuestra semana cubierta con lo que necesitamos. Aparte de ellos vamos a tener alimentos variados a diario, otra ventaja de esta planificación es que vamos a poder ir a hacer las compras con más idea de lo que vamos a incluir en nuestra canasta, así evitaremos compras hormiga que pueden ser esos antojitos de la fila para pagar.



2 Conoce tu entorno

Conocer realmente lo que nos venden los puestos de alrededor de tu zona de trabajo, ubicar todos y cada uno de los restaurantes, así como los platillos que ofrecen puestos y establecimientos nos ayudará en aquellos días donde por alguna razón olvidamos el tupper, tenemos reuniones de trabajo o se nos antojó algo de dichos establecimientos. Recuerda siempre buscar que preparen alimentos de calidad (no quiere decir cantidad inmensa), sus preparaciones y lugar sean higiénicos, tengan variedad de preparaciones que sean acorde a tus gustos y necesidades.





3 Prefiere agua

Cuando tenemos las salidas con compañeros, amigos o familia en algún establecimiento de comida, es muy fácil y de primera opción el recurrir a la copa de vino o refresco durante la toma de los alimentos. No estoy diciendo que sea malo, sino que el consumo frecuente de estas bebidas puede ocasionar un problema en el aumento de la ingesta calórica. Por tanto si es posible el consumo de agua será mejor, si prefieres alguna bebida similar a refresco te recomiendo limonada o naranjada sin jarabe. Así calmaremos tu ansia por el consumo de este tipo de productos.

4 Al terminar estira las piernas

Si comes en restaurante, en tu tupper o fondita, normalmente en experiencias personales siempre queda un poco de tiempo antes de que tengas que regresar a actividades laborales. Los beneficios, te despejarás, oxigenaras un poco y regresarás con pila cargada a tu área de trabajo.

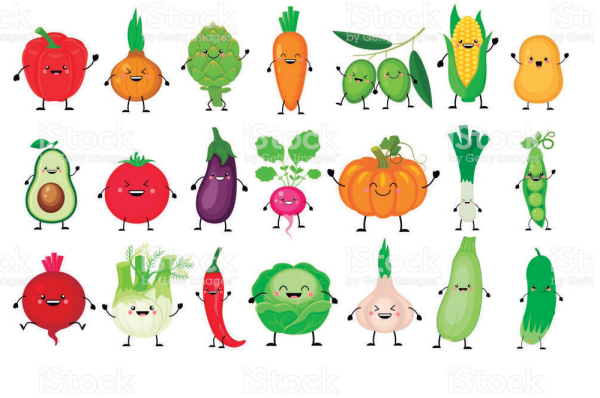


5 Tómate tu tiempo

Dedica tiempo consciente al consumo de tus alimentos, aproximadamente de 30 a 45 minutos de preferencia a la misma hora. De este modo evitarás tener atracones de gran volumen o picas de comidas innecesarios al estar esperando el espacio en el que puedas comer. Procura durante tu tiempo de alimentos no utilizar dispositivos electrónicos, ya que te distraen la atención de tus alimentos y son causantes de consumir mayor cantidad de comida de la planeada.

6 Acompaña de vegetales

Cuando la guarnición en tus platillos sea opcional, normalmente la opción sugerida por quien nos ofrece los alimentos son los fritos, hagamos un pequeño cambio para solicitar un acompañante de origen vegetal para disminuir la cantidad de calorías ingresadas en este tiempo, agregaremos fibra a nuestra dieta y lo haremos muchísimo más apetecible a la vista.



7 Pica saludable

Si eres de aquellos quienes para poder trabajar necesitan comer algo, evita aquellos alimentos industrializados con un intenso sabor y olor como son las papitas, panecitos, bizcochos, etc. Preferiblemente habremos de elegir alimentos como frutas, palitos de verdura, semillas como almendra, nuez, pistache, cacahuates. De este modo beneficiamos al cuerpo con alimentos naturales, bajos en energía y saludables.

8 Desde casa mejor

Sabemos que no será posible siempre, pero es mucho mejor poder preparar los alimentos desde casa, ¿mejor en qué sentido? En que será más económico, más sabroso, saludable y podrás agregar la cantidad que gustes sin tener que gastar mucho más en una pequeña guarnición extra.



Escrito por Alán Velázquez
NUTRIOLOGO
55 1808 9837

sb *suplemento* **power**

#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 ACELERADA 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

Sabes que ya eres un Towerrunner cuando ...



Eres el único al que no le importa que el elevador no funcione



TE SABES CUANTO TIEMPO PODRÍAS HACER SUBIENDO LAS ESCALERAS DE UN EDIFICIO AUNQUE NUNCA LO HAYAS SUBIDO



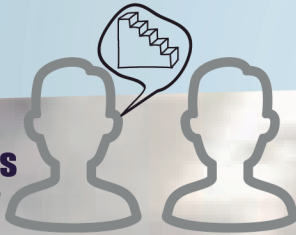
Cuando viajas siempre llevas tus tenis con el equipaje de mano.

En un entrenamiento “convencional” subes 4 veces por lo menos, los 37 pisos de la Torre Latino.



Te levantas más temprano los fines de semana que los días de trabajo

TRATAS DE CONVENCER a todo mundo que suba Torres o Edificios con 50 pisos por las escaleras “porque eso no es nada”



Cuando las barras energéticas te empiezan a gustar



LOS VIERNES TE ACUESTAS MÁS TEMPRANO que el resto de la semana ya que el sábado hay que entrenar en Torre Latino



SABES que la diferencia entre segundos es inmensa cuando hay una competencia de Towerrunning



LOS DOMINGOS SON FAMILIARES, primero con la familia Towerrunning entrenando en WTC Ciudad de México o en el Estadio BBVA en Monterrey y después en nuestra casa.



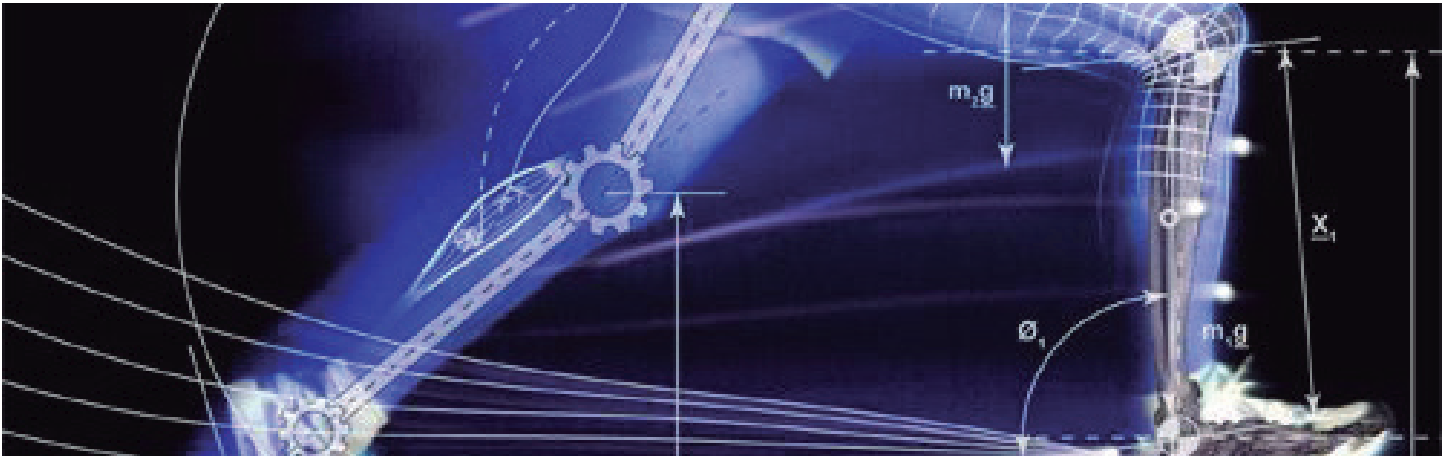
Cuando caminas por las calles ya no ves hacia el frente, ahora ves hacia arriba para ver cual es el edificio



MÁS ALTO.



DEPARTAMENTO MEDICINA DEL DEPORTE



La función trascendental que en la sociedad actual tiene la actividad física y el deporte, ha determinado que la medicina, además de la tarea práctica diaria en el cuidado y la preparación de los deportistas, haga constantemente análisis, estudios e investigaciones médico-deportivas.

La principal característica de esta disciplina es estudiar al hombre sano y conocer sus reacciones y modificaciones ante diversos estímulos y actividades. Debe estudiar también esas reacciones en distintas situaciones, ya sean sociales, económicas, ambientales, alimentarias y de estrés, en las distintas edades y etapas de maduración, crecimiento y desarrollo, y en cada caso conocer los mecanismos fisiopatológicos que expliquen los procesos que se han producido y los que se producirán en la búsqueda del mayor rendimiento.



El deporte como recreación o como ejercicio físico practicado individualmente o por equipos, con fines de competencia o de promoción de la salud ha sido siempre una necesidad de la vida social, pero en el mundo de hoy es parte integral del fenómeno social que intenta el mejoramiento del individuo en todas las etapas de su vida.

La práctica del ejercicio físico sin control o vigilancia, puede ser dañina para la salud, debido a que el organismo humano se ve sometido a actividades no previamente dosificadas con relación a las características individuales o capacidad física de quien la ejecuta.

¿Qué es la medicina del deporte?

La medicina del deporte y de la actividad física, es una especialidad multidisciplinaria que comprende aspectos médicos, técnicos, psicológicos y pedagógicos, investiga y define las cargas de esfuerzo a que puede someterse al individuo durante sus fases de entrenamiento y preparación, con el objeto de producir incremento biológico en la capacidad de esfuerzo, prevenir lesiones, trastornos y enfermedades, así como tratarlas y rehabilitarlas en su caso. Su aplicación también incluye a personas que aún no practican ningún deporte o desarrollan actividad física como medio de mejoramiento, adecuación o rehabilitación. También le concierne la supervisión de grupos escolares, laborales y sociales que practican adecuación física y deporte.



Objetivos

Asegurar la asistencia médica en los eventos deportivos, ya sean de competición o de entrenamiento. Cualquier manifestación física y deportiva deberá estar asistida para asegurar el perfecto estado de salud de los candidatos a la práctica deportiva, autorizando por escrito a los individuos sanos y no haciéndolo con aquellos que presenten anomalías o impedimentos de cualquier naturaleza.

Prevenir enfermedades o trastornos que pudieran derivarse de la práctica deportiva, tanto en su ejecución competitiva como los entrenamientos.

Curar y rehabilitar en forma idónea y rápida a los deportistas que se lesionen durante la práctica en su actividad, posibilitando su completa y total adaptación, primero para la vida diaria y luego para continuidad de su especialidad física.

Asesorar y realizar interdisciplinariamente, los planes anuales, mensuales, semanales y diarios de entrenamiento, asegurando la efectividad de las cargas de trabajo y teniendo en cuenta que cada persona es absoluta y totalmente distinta de las demás.

Participar, en su área correspondiente, en la correcta selección de jóvenes deportistas, cerciorándose que las potencialidades de los mismos son las suficientes y necesarias para poder desarrollar la actividad sin peligro y con probabilidades de éxito, evitando posibles frustraciones por una selección inadecuada.

Promover actividades de prevención, curación y rehabilitación de los problemas de salud relacionados con el deporte.

Planear, ejecutar y evaluar programas de salud en el deporte aplicables a individuos y grupos en instituciones de enseñanza, deportivas, laborales y de salud.

Evaluar a los individuos a fin de identificar su estado de salud y que le permita realizar su actividad física o deportiva.

Investigar en los lugares de actividad y en el laboratorio la respuesta del organismo al esfuerzo con el fin de comprobar la efectividad de la tarea y proponer medios para su ejecución.

Estudiar a los deportistas mediante los procedimientos de interrogatorio, exploración y apoyo en los exámenes de laboratorio y gabinete, realizar las maniobras necesarias para establecer el estado de salud y estructurar un expediente médico-deportivo completo. Asegurar la nutrición adecuada de los deportistas de acuerdo a sus patrones biológicos y a las necesidades de su disciplina.

Combinar actividades de manera interdisciplinaria con entrenadores, preparadores físicos, paramédicos, nutriólogos, psicólogos y profesionales de la salud.



A) Plan de evaluación médico-deportivo. Para cualquier actividad física o deportiva se requiere de un examen médico de evaluación funcional, el cual es un instrumento que aporta una minuciosa revisión para evaluar, no sólo el estado de salud, sino también el grado de eficiencia funcional.

- El examen comprende los siguientes parámetros:
- Historia clínica completa
- Exploración ortopédica
- Laboratorio clínico y rayos X
- Estudio antropométrico
- Pruebas de esfuerzo
- Biomecánica
- Espirometría
- Programas de orientación y dirección nutricional
- Electrocardiograma en reposo y esfuerzo
- Diagnóstico integralAdjunto



Si eres deportista profesional, amateur o simplemente quieres iniciar con una actividad física acude con un Médico del deporte, el cual te ayudara a mantener, recuperar y mejorar tu salud y rendimiento deportivo.



Dra. Blanca Luz Romero Silva

Médico del Deporte

Doctorante en investigación en Ciencias del Deporte

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

55 39 54 06 62

VARONIL

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 10.mar	Pabellón M 07.jul	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Acapulco 27 al 29.sep	Cristo Rey 06.oct	WTC 15.dic	Total
PUNTAJE MÁXIMO			120	80	40	40	60	40	60	
1	Alexis Trujillo Ortega	CDMX	102	80	40	40	34			296
2	Jesus Raya Castillo	CDMX	81	68	26	26	48			249
3	Oswaldo Isaac Escobar Sosa	CDMX	72	60	32	4	40			208
4	Frank CARREÑO HERNÁNDEZ	COLOMBIA	120				60			180
5	Miguel Ángel Moreno Vargas	CDMX	49.5	44	20	2				115.5
6	Marcos Miguel Ortega Viveros	CDMX	27	48	1		24			100
7	Gerardo CARRILLO ETCHARREN	CDMX	40.5		16	12	28			96.5
8	Willmer Oswaldo CARREÑO HERNANDEZ	COLOMBIA	90							90
9	Martín Sustaita Ortiz	CDMX	24	33	8	10	7			82
10	Cesar Gomez Ortiz	CDMX	15	40	4		10			69
11	Daniel HERNANDEZ GAVIA	CDMX	66							66
12	Luis Fabián GONZÁLEZ BUSTAMANTE	CDMX	54		10					64
13	Jair Olvera Garrido	HID	16.5	36			11			63.5
14	Pavec HOLEC	ESLOVAQUIA	60							60
15	Edgar Santiago Liñan Reyes	CDMX		54						54
16	Gustavo Isaac MENDOZA CRUZ	CDMX	45							45
17	Ignacio Manrique Maldonado	EDO MEX		30			9			39
18	Erick SOSA ANCONA	CDMX	36							36
19	Arturo Velazquez Leyva	CDMX		18			16			34
20	Alan VELÁSQUEZ ORTIZ	CDMX	33							33
21	HEGEL MUÑOZ GALICIA	TLAXCALA				32				32
22	Luis Alejandro GARCIA RANGEL	CDMX	30							30
23	Óscar Eliud Almaraz Olvera	CDMX		27						27
24	Peter Pokus	CDMX		24						24
25	Roberto Azael Kaleb Donjuan Flores	CDMX		22						22
26	Jaime HUERTA OCHOA	CDMX	7.5		6		8			21.5
27	Raúl JIMÉNEZ LARA	CDMX	21							21
28	Adan Sanchez	CDMX		20						20
29	ALEJANDRO BOUCABEILLE LAURENT	GUERRERO					20			20
30	CRISTOPHER ORTIZ MIRANDA	TLAXCALA				20				20
31	Hipolito SANDOVAL GODINEZ	GRO	19.5							19.5
32	Guillermo Heriberto VASQUEZ LOPEZ	CDMX	18							18
33	FRANCISCO RAMIREZ GUTIERREZ	TLAXCALA				16				16
34	Ulises Paez Camargo	CDMX		16						16
35	Aaron Martinez Ruiz	CDMX		14						14
36	DYLAN BARKER GUTIERREZ	VER	12		2					14
37	Jorge Peralta	EDO MEX		9			5			14
38	Erick MEDINA GARIBO	CDMX	13.5							13.5
39	Barreda Alvarez Jaime	GUERRERO					13			13
40	Carlos Chavarria García	CDMX		13						13
41	CRISTIAN ROMERO VARGAS	CDMX			12					12
42	Rodrigo Israel Alanis Fuentes	CDMX		12						12
43	Milton Cordova	CDMX		11						11
44	Boston JAMES CURRY	USA	10.5							10.5
45	Andrés Alejandro Guerrero Guerra	CDMX		10						10
46	Leonel CUEVAS APARICIO	CDMX	9							9
47	Jesús Esteban Ramírez Martínez	CDMX		8						8
48	JOB ZARATE MEDINA	TLAXCALA				8				8
49	Oscar Gonzalez Tahuilan	CDMX		7						7
50	CESAR MUÑOZ FLORES	TLAXCALA				6				6
51	ENRIQUE MERINO VILLEGAS	GUERRERO					6			6
52	Felipe Rojas Perez	CDMX		6						6
53	ORRIN GONZALEZ, Ricardo	CDMX	6							6
54	Daniel Manrique Gonzalez	EDO MEX		5						5
55	Francisco Antonio SEQUERA DE JESUS	CDMX	4.5							4.5
56	Jesus Rene Lara Cantu	CDMX		4						4
57	RAUL MONROY NAJERA	GUERRERO					4			4
58	BENJAMÍN ARMANDO SALGADO ROSALES	CDMX					3			3
59	Diego Antonio ARRIAGA SANCHEZ	CDMX	3							3
60	Jaime Rene Horta Garcia	CDMX		3						3
61	JESUS RUIZ CLAVEL	GUERRERO					2			2
62	Roberto Carlos PADILLA PECH	CDMX	1.5							1.5
63	JORGE ANTONIO SERNA GARCIA	GUERRERO					1			1
64	ROGELIO BERISTAIN GUTIERREZ	TLAXCALA				1				1

FEMENIL

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 10.mar	Pabellón M 07.jul	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Acapulco 27 al 29.sep	Cristo Rey 06.oct	WTC 15.dic	Total
PUNTAJE MÁXIMO			120	80	40	40	60	40	60	
1	Ilsia Janeth RODRÍGUEZ ALANIS	CDMX	102	68	8	4	60			242
2	María Elisa López Pimentel	CDMX	81	80	40					201
3	Lizzy Díaz Alemán	CDMX	49.5	48	32		48			177.5
4	Rosa María González Torres	EDO MEX	60	54	26	12				152
5	Rocio CARRERA CLEMENTE	EDO MEX	120							120
6	Elizabeth Aguilar Becerril	CDMX	45	33	10	2	24			114
7	Araceli CASTILLO LÓPEZ	CDMX	72			32				104
8	Elba Rodríguez Nava	CDMX		44		20	34			98
9	Alejandra Olivia Sánchez Bastida	CDMX	33	30			28			91
10	Cindy HARRIS	USA	90							90
11	JESSICA VELEZ GUTIERREZ	CDMX				40	40			80
12	Kamila CHOMANI?OVÁ	ESLOVAQUIA	66							66
13	Adriana Torres Vila	CDMX	18	27	6		13			64
14	María Teresa Garza Suarez	NVO LEON		60						60
15	Luz Arely CHILPA HURTADO	CDMX	54							54
16	Rebeca Del Río Trejo	YUC	6	24			20			50
17	GUADALUPE AGUILAR VALDEZ	NVO LEON			20	26				46
18	Sandra OROZCO ORTIZ	CDMX	36			10				46
19	Ricarda Isabel VELASCO SAN JUAN	CDMX	40.5							40.5
20	Itziar REQUELME MEJIA	CDMX	24		16					40
21	María De Lourdes Aguilar Chávez	NVO LEON		40						40
22	Patricia Martínez Morales	NVO LEON		36						36
23	Luz María Soto Zúñiga	CDMX		22			9			31
24	Maribel MENDOZA AGUILAR	CDMX	30							30
25	Claudia CERERO TIBURCIO	CDMX	27							27
26	María De Los Angeles NUÑEZ MARTÍNEZ	CDMX	21							21
27	Ariadna Berenice Ramírez Najera	NVO LEON		20						20
28	Lorena INIESTA RIOS	CDMX	19.5							19.5
29	Mayra Yaraced Camargo Rodriguez	NVO LEON		18						18
30	Adriana SANDOVAL	CDMX	16.5							16.5
31	CELIA GUADALUPE MEZA NIETO	CDMX					16			16
32	GABRIELA RIOVALLE HOYOS	CDMX				16				16
33	Sheryl Rizzo	NVO LEON		16						16
34	Nadia FLORES ALBARRAN	CDMX	15							15
35	Marina Yaret Chacón Villanueva	CDMX		14						14
36	Jimena LUNA ARANDA	CDMX	13.5							13.5
37	Claudia Laura García Martínez	NVO LEON		13						13
38	ARACELI LOPEZ ESPINOSA	CDMX			12					12
39	María Conchita Flores Assad	NVO LEON		12						12
40	Marisol GARCIA ERAZO	CDMX	12							12
41	ALBA OSSIRIS RODRIGUEZ RIVERA	GUERRERO					11			11
42	Martha Patricia Elizondo Garza	NVO LEON		11						11
43	Andrea AROCHI SANCHEZ ARMAS	CDMX	10.5							10.5
44	Fabienne Estrada Zarate	NVO LEON		10						10
45	JIMENA LUNA ARANDA	GUERRERO					10			10
46	Irene Yado Villanueva	NVO LEON		9						9
47	Patricia Laurette PAREDES VILLARREAL	CDMX	9							9
48	Cinthy Hernández Juárez	NVO LEON		8						8
49	DARINKA ALVARADO AGUILAR	CDMX					8			8
50	DULCE JESUS TREJO FLORES	TLAXCALA				8				8
51	Lilia Lopez Vega	CDMX		6			2			8
52	Marisela DOMINGUEZ CHAMU	CDMX	7.5							7.5
53	Gabriela Martínez Flores	NVO LEON		7						7
54	ROSALBA MARTÍNEZ VAQUERO	CDMX					7			7
55	JANNY OLIVIA AYALA LOPEZ	TLAXCALA				6				6
56	PAMELA NAVA LOYO	GUERRERO					6			6
57	ADRIANA VILLANUEVA RAMÍREZ	GUERRERO					5			5
58	Nora Alicia Gamez Cortina	NVO LEON		5						5
59	Ana M FLORES MOEDANO	CDMX	4.5							4.5
60	ANGÉLICA RODRIGUEZ TOVAR	GUERRERO					4			4
61	ERIKA ALEJANDRA LORENZO CONTRERAS	CDMX			4					4
62	Alexa Ivonne SANTIAGO HINOJOSA	CDMX	3							3
63	ESTEFANIA ALEJO LEYVA	GUERRERO					3			3
64	CELIA MEZA NIETO	CDMX			2					2
65	Rosalinda AGUILA TORRES	CDMX	1.5							1.5
66	LOURDES GARCIA LUNA	GUERRERO					1			1
67	MA REMEDIOS LIRA NAVARRO	TLAXCALA				1				1
68	MARTHA GARCIA MARTINEZ	CDMX			1					1

MIXTO

sep 30, 2019



MEXICAN TOWERRUNNERS	2018-2019 RACES	RANKING		
		POINTS	OPEN	AGE CATEGORY
ALEJANDRA SÁNCHEZ	5	465.18	13	3
MA. ELISA LÓPEZ	3	433.21	14	7
IGNACIO MANRIQUE	5	440.24	13	2
ROBERTO VELÁZQUEZ	6	421.25	14	6
ARTURO VELÁZQUEZ	11	266.73	31	10
MILTON URIEL CORDOVA	5	203.43	46	11
ALEXIS TRUJILLO	1	120.00	76	

Information:

<http://towerrunningusa.com>

P A Í S

Towerrunning Ranking August 2019

		Nations		Score
1	0	China	CHN 	2432.0
2	1	Mexico	MEX 	2351.5
3	-1	Poland	POL 	1934.0
4	0	Australia	AUS 	1918.0
5	0	Slovakia	SVK 	1862.0
6	6	Italy	ITA 	1600.5
7	-1	Germany	GER 	1547.0
8	1	United States of America	USA 	1490.0
9	-1	Colombia	COL 	1485.0
10	-3	Czech Republic	CZE 	1464.5

Towerrunning Ranking August 2019

		Females	50+	20-	Score
1	0	Suzanne Walsham	AUS		1080.0
2	0	Cindy Harris	USA		865.0
3	0	Muhua Jian	CHN		828.0
4	0	Maria Elisa Lopez	MEX		685.0
5	0	Cristina Bonacina	ITA		669.5
6	1	Kamila Chomanicova	SVK		640.0
7	2	Ilona Gradus	POL		539.0
8	3	Sonja Shakespeare	GBR		507.0
9	21	Valentina Belotti	ITA		480.0
10	0	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX		475.0
15	4	Alejandra Sanchez	MEX		373.0
29	-4	Rosa Maria Gonzalez	MEX		256.0
36	0	Elizabeth Aguilar	MEX		198.0
50	0	Rocio Carrera Clemente	MEX		120.0
58	-1	Maria Teresa Garza Suarez	MEX		100.0
60	1	Lilia Lopez Vega	MEX		90.0
85	new	Nancy Edith Lopez Mendoza	MEX		0.0

F E M E N I L

Towerrunning Ranking August 2019

Males			50+	20-	Score
1	0	Piotr Lobodzinski	POL		918.0
2	0	Wai Ching Soh	MAS		902.0
3	3	Alexis Trujillo	MEX		812.0
4	-1	Frank Nicolas Carreno	COL		795.0
5	0	Goerge Heimann	GER		792.5
6	1	Ryoji Watanabe	JPN		640.0
7	3	Stefan Stefina	SVK		577.0
8	4	Zhisen Liu	CHN		570.0
9	2	Mark Bourne	AUS		568.0
10	-1	Mateusz Marunowski	POL		567.0
13	3	Jesus Raya Castillo	MEX		476.0
20	8	Oswaldo Escobar	MEX		344.0
43	2	Arturo Velazquez	MEX		203.5
45	7	Ignacio Manrique	MEX		181.0
49	2	Miguel Angel Moreno Vargas	MEX		169.5
54	9	Roberto Velazquez	MEX		157.0
57	7	Cesar Gomez Ortiz	MEX		152.0
63	2	Marcos Miguel Ortega	MEX		129.0
66	4	Martin Sustaita Ortiz	MEX		124.0
72	-1	Jair Olvera	MEX		102.5
89	46	Milton Cordova	MEX		58.0
102	-1	Daniel Manrique	MEX		38.0
140	0	Juan Martinez Peimbert	MEX		0.0



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

¿EL OUTFIT QUÉ TE GUSTA ES ACASO DE LA SUERTE?

Mucho se habla del atuendo de un atleta, para cada especialidad deportiva. Existen particularidades que identifican a cada uno y hoy día hasta la llamada ropa inteligente cobra atención y es tema de coffe break, redes sociales o incluso dentro del propio gym.

Siempre ha sido un distintivo y honor usar el uniforme del equipo al que se representa, hoy día hasta en los videojuegos denominados como skin los jóvenes apresurados desean saber de las actualizaciones.

Alrededor de la ropa hay miles de historias, ritos previos a los eventos deportivos, forma de utilizarla, si debe utilizarse al revés, si es mejor sudada que lavada, etc. La comodidad de algún atuendo, los acontecimientos ocurridos al usarla o no hacerlo, finalmente marcan la frecuencia de utilizarla y como y cuando las usemos.

Los efectos del ejercicio en la mente van en ambas direcciones dice Gretchen Reynolds en su libro **“Los primeros 20 minutos”** **si la actividad física tiene impacto positivo sobre el pensamiento, pensar también ejerce una gran influencia sobre el desempeño físico. A este respecto se han encontrado atletas con un alto nivel de autoconfianza que a veces subestiman algunos aspectos como: no poner atención a los oponentes, condiciones climáticas, la vestimenta o las advertencias del propio cuerpo, cuando este se encuentra cansado, sobrecargado o sobreentrenado y es allí cuando el atleta se puede lesionar. Si tienes la capacidad pero no lo crees, probablemente deberías de concentrarte en desarrollar habilidades psicológicas y aprender a lidiar con las posibilidades, en lugar de mejorar la técnica física**, todo lo anterior conduce al tema de utilizar o no un atuendo especial de la suerte.

Un gran número de atletas de clase mundial son supersticiosos: Michael Jordan, Serena Williams, otros muchos cargan amuletos o hacen rituales, a Jason Giambi el beisbolista se le adjudica el uso de la Tanga de la Suerte cuando su promedio de bateo bajaba, a tal grado que la misma tanga fue prestada en compañeros de equipo. Al respecto ha habido estudios científicos y muchos han coincidido en: “Activar una superstición de buena suerte, mejora el desempeño al promover la creencia de las personas respecto a su propia capacidad para completar una tarea con éxito”.

Ahora cuando te pregunten cual es el outfit que utilizas en tu competencia, recuerda a todos estos atletas de clase mundial que lo han hecho y lo siguen haciendo y agregaría ¿tienes algún atuendo que te identifique con una comunidad de atletas?, pero lo que es más, ¿te sientes cómodo con el mismo?, ¿lo representas con orgullo?.



Desde hace varios años me he dado en coleccionar algunas cosas y hoy día tengo en mi haber playeras de gente que ha sobresalido alrededor del towerrunning internacional, me refiero a playeras de corredores verticales:

Javier Santiago Garay (2do. Mundial 2010), Jesse Berg (la playera me la consiguió Javier cuando Jesse era 3ro. Mundial-2010), Mark Trahanovsky (Record Mundial de subir escaleras durante 24 horas), Frank Carreño (3ro. Mundial-2018), Scott Stanley (mejor corredor vertical veterano de Estados Unidos y primero mundial-2016), Arturo Velázquez el latino con mayor número de edificios subidos en el mundo, Hal Coghill destacado triatlonista norteamericano, Iron Man y corredor vertical, Carlos Arellanes bombero veterano de Los Angeles California, que ha corrido con equipo en varias partes del mundo, Harrison Kieffer destacado corredor vertical norteamericano y competidor de remo y perteneciente al equipo November Project



Me declaro mortal e imperfecto y diariamente agradezco a Dios poder salir a entrenar como si aún fuera un joven, si me persigno, me emociono con mi piel o skin que represento con mi realidad y rendimiento.



Y tú, ¿ya te estas poniendo cómodo, ya te estás vistiendo para entrenar, sabes los colores que te visten y la grandiosidad del país que representas? Las marcas de reconocimiento mundial visten y patrocinan monstruos del deporte como Cristiano Ronaldo, Michael Jordan, Usain Bolt, etc.

Cuando uno no es la figura pero de pronto al ver los logros internacionales de Alexis, María Elisa, Ale Sánchez, Arturo Velázquez, Milton Córdova, Jesús Raya, etc., o el arduo entrenamiento, intenso y versátil de Marcos Miguel, de pronto uno se motiva, manda hacer su propia ropa o utiliza la del representativo mexicano de **TowerRunning** Mexico y quiere salir a devorar escalones.

*Presencia y luz que nos
ayudará a subir con
confianza y actitud*

Henriquez

CONECTA CON NOSOTROS



Facebook:
[TowerRunningMx](#)



Whats App:
(55) 3435 9545



Twitter:
[Towerrunningmx](#)



YouTube:
[TowerrunningMx](#)



Instagram:
[towerrunningmx](#)