

TOWERRUNNING



Edición México

LO QUE NECESITAS SABER
DEL ÁCIDO LÁCTICO

GUARDIANES DE LAS
ALTURAS

2019, CON TODO
#COMEMEJOR



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM
ENERO 2019



DIRECTORIO

FEDERACIÓN MEXICANA DE TOWERRUNNING A.C.

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

Tel.: (55) 41.59.19.05

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 Velásquez

MEDICINA DEPORTIVA

Lic. Blanca Luz Romero

DESARROLLO WEB

Lic. Guillermo Franco

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX - Maria Elisa Pimentel/ Marcos Ortega/ Manuel Trejo

CENTRO DE ENTRENAMIENTO OFICIAL

Monterrey - El Cubil



INDICE

Editorial	3
#VaPorMéxico.....	5
Torre del mes	7
#Entrenainteligente: El temido ácido láctico	9
#CorredorDelMes: Janeth Rodríguez	11
#Comemejor: 219, con todo	13
Ranking Internacional	15
Ranking Nacional	17
Guest Post: Ignacio Manrique	19

AÑO NUEVO, RETOS NUEVOS

Iniciamos un año más, un año que comenzamos con entusiasmo y con toda la energía para seguir trabajando a favor del towerrunning en México.

2019 será un año de muchos retos que deberemos enfrentar y vencer; un año en el que deberemos ser **#INQUEBRANTABLES... #INVENCIBLES**.

Durante estos cuatro años de trabajo no he dejado de hablar del trabajo en equipo, porque, estoy convencido que esta premisa es la base del éxito: Juntos llegamos más alto.

Me enorgullezco de todos aquellos atletas que saben asumir los riesgos y qué saben compartirlos porque asumen que esto los hace más fuertes. En nuestro deporte pareciera que se va sólo a cada escalón y es únicamente con trabajo en equipo que podemos hacer permanente el éxito para todos.

¡Bienvenidos todos aquellos que desean sumar! A partir de tu primer torre conquistada formas parte de una institución de excelencia, comprometida con el desarrollo integral de un atleta. Te invito a

vivir intensamente esta oportunidad en el 2019.

Conquista cuantas torres tengas en tus sueños; no corres solo, nosotros corremos contigo

#NoTeRindas

#Invencible

C.P y M. C. Roberto Velázquez

Presidente





TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

CARRERA VERTICAL TOWERRUNNING

TOWER RUNNING
CHALLENGE
WORLD FEDERATION
OF GREAT TOWERS

TORRE LATINO





TOWERRUNNING
MEXICO



42 PISOS
720 ESCALONES

10 DE MARZO 2019

07:30 HORAS



INSCRIPCIONES



Esta carrera otorga puntaje nacional e internacional de 120 puntos y forma parte del Ranking del Circuito Mexicano Towerrunning 2019.

www.towerrunningmx.com

MEXICO CONQUISTA DALLAS

El pasado 12 y 13 de enero se llevo a cabo la tercera edición de la carrera “Vertical Mile” en la famosa Reunión Tower.

En este evento estuvieron presentes los mejores corredores de Norteamérica como Jason Tarson, Alex Workman; de Europa el danés Martin Pedersen.

El equipo mexicano estuvo conformado por el Presidente de la Federación Mexicana de Towerrunning Roberto Velázquez; los atletas elite Elisa López, Arturo Velázquez e Ignacio Manrique; los atletas Alejandra Sánchez, Beto Montana y Milton Uriel.

RESULTADOS REUNION TOWER. 12.ENE.2019

SPRINT

Roberto. 2o categoría
Beto Montaña. 3o categoría
Ignacio Manrique 1o categoría
Alejandra Sánchez 2o General
Milton. 2o Categoría
Elisa 1o General

1/2 MILLA VERTICAL

Arturo 2o. General

RESULTADOS REUNION TOWER. 13.ENE.2019

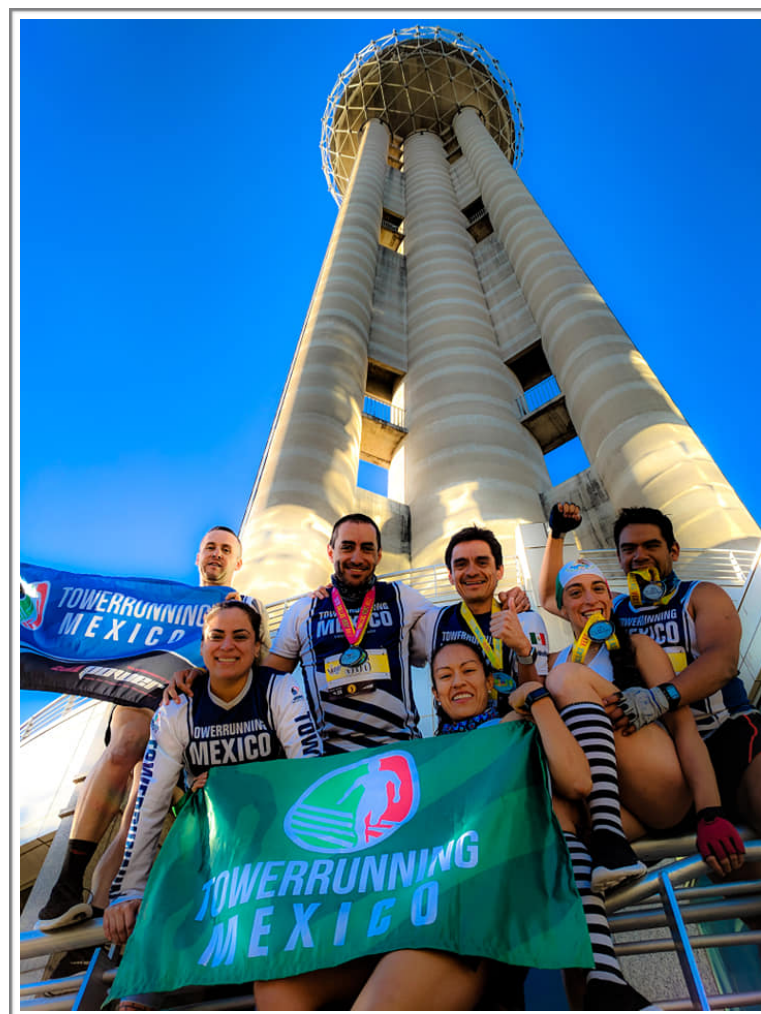
MILLA VERTICAL

Elisa López 2a General Mujeres
Roberto Velázquez 2o Categoría
Alejandra Sánchez 3o. categoría
Ignacio Manrique 2o. categoría

1/4 MILLA VERTICAL

Arturo 3o. general

El equipo mexicano logró en esta primera carrera excelentes resultados.



GUARDIANES DE LAS ALTURAS

Las primeras semanas de este año, Towerrunning México lanzó la convocatoria para Guardianes de las Alturas, un grupo de corredores especializados en carreras verticales, cuya función es salvaguardar la integridad física y seguridad de los participantes, con los conocimientos suficientes para actuar en caso de cualquier emergencia de manera coordinada con paramédicos, ambulancias y médicos.

Este grupo cuenta con conocimientos de primeros auxilios para el manejo inmediato de técnicas que se realizan a todo lesionado en el lugar mismo del percance en espera de la llegada del personal de apoyo calificado; protocolos de actuación en caso de sismo, incendio o evacuación. Ser parte de Guardianes de las Alturas le brinda al corredor una experiencia única en carrera. ¿Quieres formar parte de este grupo?

Ingresa en este link: [Guardianes de las Alturas](#)



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 esta conformado 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 1º edificio en superar

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



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.

Mejor Tiempo en carrera: 05:10 mins. 2016
Frank Carreño (Colombia)

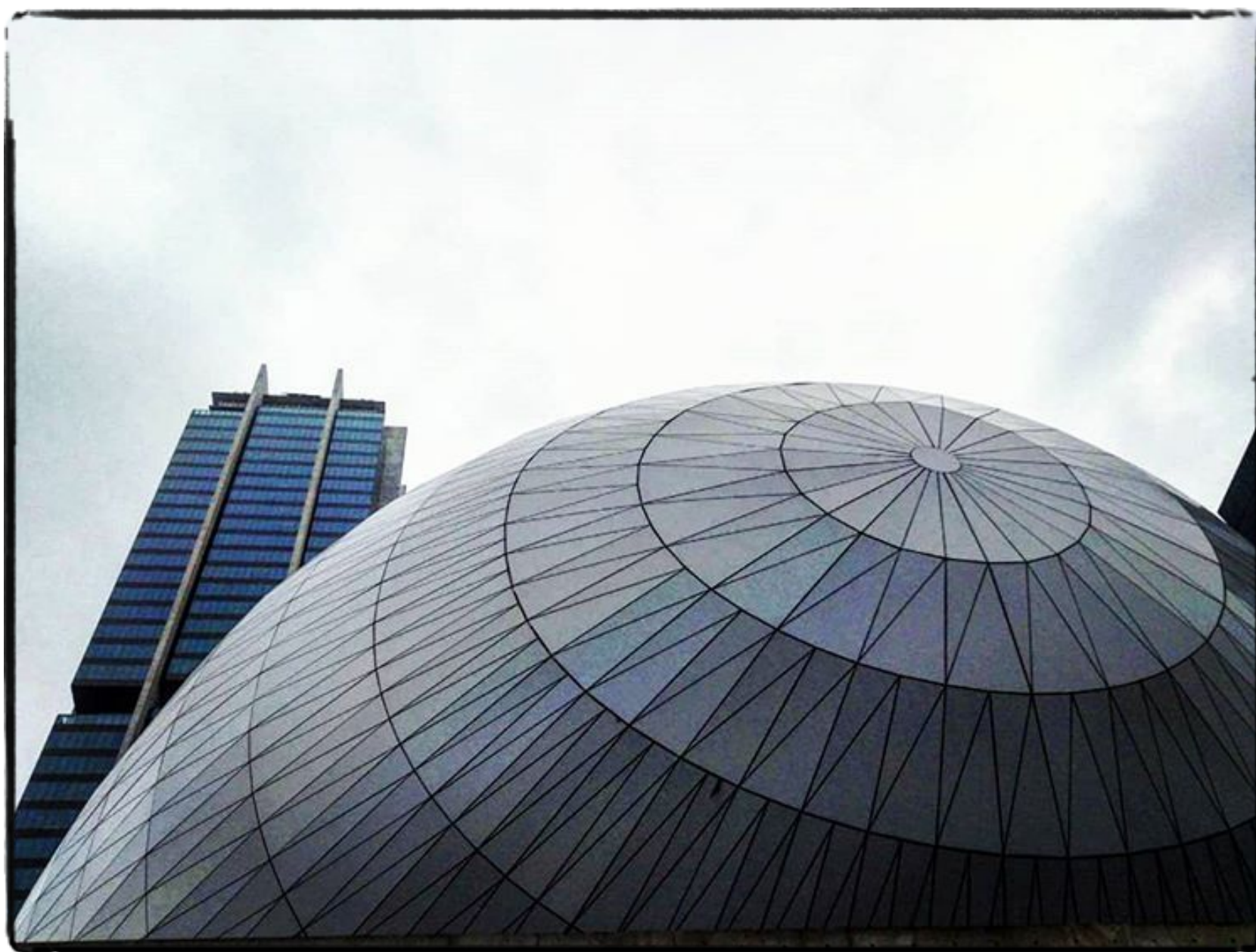
Próxima carrera vertical: 3° Campeonato
Nacional de Towerrunning. 07.07.19

DATOS TÉCNICOS

Altura Total: 206 mts. Pisos: 50

Escalones: 1092

Carrera Vertical: 50 pisos = 1050 escalones.



LO QUE NECESITAS SABER DEL TEMIDO

ÁCIDO LÁCTICO

Estas frente a las escaleras; tu concentración está al máximo, sueña el disparo de salida y comienzas a subir... dos escalones cada vez, sientes el sudor correr por tu cuerpo, estas en el piso 6. Comienzas a sentir un ardor que recorre tus piernas, piquetes de aguja que no te permiten levantar la pierna que ahora pesa una tonelada... Llegaste al piso 12 y no puedes más ¿Qué pasa? Es el temido ácido láctico, uno de los obstáculos más importantes a los que se enfrenta cualquier atleta.



El ácido láctico es un compuesto químico que tiene un rol importante en el metabolismo anaeróbico, se genera de la utilización de glucosa como combustible en ausencia de oxígeno (en ejercicios de alta intensidad y media duración). Es decir, cuando hay un ejercicio de intensidad moderada - alta y corta duración, el organismo utiliza glucosa para obtener energía y la degrada en ácido láctico y si no se retira o utiliza influye en la fatiga del deportista. La fatiga aparece cuando generamos tanto ácido láctico que el organismo no es capaz de retirarlo o reutilizarlo.

Lo que es importante que sepas es que puedes “entrenar” a tu cuerpo para la tolerancia al ácido láctico y superar esa barrera, sin importar el piso en el que estés; esto significa que aumentarás el umbral de lactato. A mayor intensidad de ejercicio, mayor lactato se acumula.

Para aumentar tu resistencia al ácido láctico lo que debes hacer en tus entrenamientos es retrasar el punto en el que ese lactato comienza a acumularse ¿qué tipo de entrenamientos ayudan a mejorar el umbral de lactato?

- Entrenamientos a intensidades altas como series cortas en las que se acumula el lactato y tenemos descansos para recuperarnos.

Si queremos mejorar el umbral de lactato, debemos trabajar bajo los efectos del ácido láctico para que nuestro metabolismo se adapte a él, lo tolere mejor y lo utilice.





Ella es Janeth Rodríguez, tijuanense de nacimiento y con tan solo 28 años de edad se ha convertido en una de las atletas más prometedoras del towerrunning.

Inició su carrera como corredora vertical en abril de 2018 donde participó en el Grand Prix Towerrunnig Acapulco, obteniendo el primer lugar en las tres carreras; en marzo de este mismo año se coloca en el 3º lugar en la Carrera Towerrunning Challenge Torre Latino.

Dentro de sus participaciones a nivel internacional; el 10 de noviembre de 2018 participó en SteelTown Stair Climb en Ontario, Canada donde subió 25pisos, 487 escalones quedando en 1º lugar; el 8 de

diciembre de ese mismo año, participa en la Carrera de Ascenso a Torre Colpatria, donde queda en el 10 o lugar de la categoría femenil.

Al final de la temporada 2018, se corona como Campeona Nacional del Circuito al alcanzar en el primer lugar del Campeonato Nacional de Towerrunning WTC Ciudad de México y con esto la mejor corredora vertical del país.

Ella es Janeth Rodríguez, corredora vertical elite, ella es #Invencible



#CORREDORDELMES



#SOYTOWERRUNNER

2019 ... CON TODO

L.N ALÁN VELÁSQUEZ

Recién iniciamos este nuevo año y con él llegaron muchísimos y muy diferentes propósitos de todos nosotros, ahora queda comenzar a trabajarlos. Ya sea que busquemos una mejor figura, mejor trabajo, nuevas actividades, cambiar coche, casa o tan solo la cartera, más dinero o comenzar a hacer ejercicio; pero ¿cuántos buscamos una mejor salud para poder lograr todos los demás? Te has puesto a pensar “Ya pasamos muchas veces por lo mismo, es hora de iniciar”, pero a los 3 días, 3 semanas o 3 meses has desistido porque no encuentras suficiente motivación, no es la actividad que estabas buscando o te hace falta alguien que te motive a no dejar.

Si al día de hoy no lo has dejado pero lo has pensado te recomiendo detenerte un momento y pensar “porque comenzaste esta aventura”, recuerda que no es un castigo lo que estás haciendo, es por ti y para ti, para poder disfrutar ese viaje en verano a la playa, a

las montañas, parque de diversiones o una escapada sorpresa a algún lugar que no conoces (no creo que te guste ir enfermo y faltar de energía, estar medicado, pasarla en cama o simplemente cancelar porque tuviste gastos en la compra de medicamentos). si un día decides descansar de todo, dejar de hacer ejercicio, comer lo que se te antoje o pasarla viendo películas todo el día... HAZLO SIN ARREPENTIMIENTO, es parte del proceso, pero procura que un día no se convierta en 1 semana, 1 mes o el resto del año para esperar al 2020 para volver a comenzar y regresar al círculo vicioso. Tu momento no será mañana, no fue ayer, es AHORA!!!



Comienza con pequeñas y sencillas cosas por cambiar, esta semana evita todas las bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas de sabor embotelladas, al mismo tiempo aumenta el consumo de agua natural o de frutas con poca cantidad de azúcar.

L a



difícil mantener nuestro plan. Insisto, podemos “romper” la línea pero regresar firme terminando nuestra reunión. Tampoco es que ese “romper” sea el día en que nos atiborramos todo lo que no hemos consumido de esos productos en lo que

siguiente semana evita alimentos procesados como papitas, pastelitos, chocolates, comida rápida y aumenta los alimentos preparados en casa con poco aceite. Estando consiente que en algún momento llegará ese antojo o la ocasión será complicada al ser un evento familiar/ social donde normalmente consumimos refresco, el trabajo o las reuniones con nuestras amistades o compañeros de trabajo nos acercan a lugares donde es más

llevamos del año,

Recuerda no comenzar una dieta que terminará un día, sino adquirir nuevos hábitos para mantener tu salud lo que resta de vida.

Towerrunning Ranking January 2019						Races in points		
		Nations		Score	Dev.	Races	Tour	Total
1	0	China	CHN 	2640,5	0,0	24	9	33
2	0	Poland	POL 	2614,0	0,0	12	16	28
3	0	Germany	GER 	2218,5	0,0	22	16	38
4	0	Australia	AUS 	2155,5	0,0	12	9	21
5	0	Mexico	MEX 	1990,0	32,0	14	17	31
6	1	Czech Republic	CZE 	1819,0	0,0	11	15	26
7	1	Slovakia	SVK 	1758,5	0,0	9	13	22
8	1	Colombia	COL 	1729,0	0,0	0	12	12
9	1	Italy	ITA 	1702,0	-2,0	28	16	44
10	-4	United States of America	USA 	1695,0	-127,5	61	13	74

Towerrunning Ranking January 2019					
Females					
			50+	20-	Score
1	0	Suzanne Walsham	AUS		1084.0
2	0	Cindy Harris	USA		1036.0
3	0	Muhua Jian	CHN		796.0
4	0	Zuzana Krchova	CZE		720.5
5	0	Dominika Wisniewska-Ulfik	POL		707.0
6	0	Maria Elisa Lopez	MEX		664.0
7	0	Cristina Bonacina	ITA		656.5
8	0	Valentina Belotti	ITA		548.0
9	0	Sonja Shakespeare	GBR		520.0
10	0	Kamila Chomanicova	SVK		512.5
13	9	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX		437.0
14	-1	Araceli Castillo	MEX		395.0
29	1	Rosa Maria Gonzalez	MEX		244.0
30	16	Alejandra Sanchez	MEX		242.0
50	2	Rocio Carrera Clemente	MEX		120.0
		Ma. Teresa Garza Suárez	MEX		PEND
		Elizabeth Aguilar Becerril	MEX		PEND
63	-15	Itziar Riquelme	MEX		91.5
76	-10	Erika Alejandra Lorenzo	MEX		37.0

Towerrunning Ranking January 2019

Males

			50+	20-	Score
1	0	Christian Riedl	GER		1260.0
2	0	Piotr Lobodzinski	POL		996.0
3	0	Frank Nicolas Carreno	COL		993.0
4	0	Goerge Heimann	GER		772.5
5	0	Wai Ching Soh	MAS		682.0
6	0	Ryoji Watanabe	JPN		638.0
7	0	Martin Tomica	CZE		605.0
8	1	Stefan Stefina	SVK		589.5
9	-1	Mark Bourne	AUS		588.0
10	0	Tomas Celko	SVK		570.5
12	0	Alexis Trujillo	MEX		534.0
26	5	Jesus Raya Castillo	MEX		335.5
35	0	Oswaldo Escobar	MEX		288.0
40	-1	Arturo Velazquez	MEX		247.0
46	-3	Ignacio Manrique	MEX		214.0
54	24	Martin Sustaita Ortiz	MEX		147.0
59	13	Cesar Gomez Ortiz	MEX		130.5
62	17	Miguel Angel Moreno Vargas	MEX		126.5
73	-27	Gustavo Isaac Mendoza	MEX		100.0
76	-9	Marcos Miguel Ortega	MEX		94.0
89	13	Roberto Velazquez	MEX		63.0
91	8	Jair Olvera	MEX		60.0

 RANKING DEL CIRCUITO MEXICANO TOWERRUNNING 2018 								
Rama Varonil			Puntaje Ranking 2018					
Lugar	Nombre	Procedencia	Acapulco 13 al 15.abr	Torre Latino 03.jun	Pabellón M 29.jul	Tlaxcala 05.ago	WTC 16.dic	Total
PUNTAJE MÁXIMO			60	120	60	60	80	
1	ALEXIS TRUJILLO ORTEGA	CDM		90	60	60	68	278
2	JESUS RAYA CASTILLO	CDM	40	72	48	48	60	268
3	OSWALDO ISAAC ESCOBAR SOSA	CDM	34	60	40		54	188
4	MARTIN SUSTAITA ORTIZ	CDM	13	45	24		40	122
5	CESAR GOMEZ ORTIZ	CDM	28	49.5	16		27	120.5
6	MIGUEL ANGEL MORENO VARGAS	CDM		40.5	34	7	30	111.5
7	MARCOS MIGUEL ORTEGA VIVEROS	CDM	24	30	20		20	94
8	ALAN VELASQUEZ ORTIZ	CDM		54			33	87
9	FRANK CARREÑO	COLOMBIA					80	80
10	RAUL JIMENEZ LARA	CDM	11	33			36	80
11	DANIEL MANRIQUE GONZALEZ	CDM	6	36	10	4	18	74
12	JAIR OLVERA GARRIDO	CDM	7	24	13		16	60
13	LUIS FABIAN GONZALEZ BUSTAMANTE	CDM				6	44	50
14	IGNACIO CARDONA TORRES	ESPAÑA					48	48
15	IGNACIO MANRIQUE MALDONADO	MEX	9	13.5	11		14	47.5
16	JESUS ADRIAN LOPEZ SCHURMANN	CDM	20	19.5				39.5
17	ULISES PAEZ CAMARGO	NLE			28			28
18	RICARDO ORRIN	CDM					24	24
19	MEMO QUINTANA	GRO		21				21
20	ARTURO VELAZQUEZ LEYVA	CDM	8				10	18
21	JORGE PERALTA RODRIGUEZ	MEX	5	6	7			18
22	JAIME HUERTA OCHOA	MEX	16					16
23	MILTON URIEL CORDOVA HERNÁNDEZ	MEX			6		7	13
24	ERICK MEDINA GARIBO	CDM					12	12
25	DAMIAN ANTONIO DELGADO CRUZ	CDM					8	8
26	AARON OSWALDO MARTÍNEZ RUÍZ	CDM					6	6
27	BENJAMIN ARMANDO SALGADO ROSALES	CDM	4					4
28	DIEGO DE LA CRUZ FLORES	MEX					4	4
29	GERARDO REYES RODRÍGUEZ	MEX					1	1



**TOWERRUNNING
MEXICO**

#NoTeRindas



**TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION**

www.towerrunningMX.com

Rama Femenil			Puntaje Ranking 2018					
Lugar	Nombre	Procedencia	Acapulco 13 al 15.abr	Torre Latino 05.mar	Pabellón M 29.jul	Tlaxcala 05.ago	WTC 16.dic	Total
PUNTAJE MÁXIMO			60	120	60	60	80	
1	ILSIA JANETH RODRIGUEZ ALANIS	CDM	60	90	60	40	80	330
2	ROSA MA. GONZALEZ TORRES	MEX	28	72	48	48	48	244
3	ARACELI CASTILLO LOPEZ	CDM	48	81		60	54	243
4	MARIA ELISA LOPEZ PIMENTEL	CDM		54		24	60	138
5	ROCIO CARRERA CLEMENTE	CDM		120				120
6	MARIA TERESA GARZA SUAREZ	NLE		33	40		40	113
7	ELIZABETH AGUILAR BECERRIL	CDM	10	19.5	28	16	36	109.5
8	SANDRA OROZCO ORTIZ	CDM	16	45			44	105
9	ALEJANDRA OLIVIA SÁNCHEZ BASTIDA	CDM	24	30	16		33	103
10	LIZETTE ALBA DÍAZ ALEMAN	CDM	34	40.5			24	98.5
11	ITZIAR RIQUELME MEJIA	CDM	13	49.5			20	82.5
12	ANGELA DAMASO CRUZ	CDM	9	16.5	24	13	18	80.5
13	CRISTINA BONACINA	ITALIA					68	68
14	ISABEL BOLIVAR FLORES	PUE	40					40
15	ERICKA ALEJANDRA LORENZO	CDM	20	9		10		39
16	RICARDA ISABEL VELASCO SAN JUAN	CDM		36				36
17	ADRIANA TORRES VILA	CDM					30	30
18	MARISOL GARCIA ERAZO	GRO	4	4.5			16	24.5
19	YENY GOMEZ PEREZ	CDM					22	22
20	ILIANA CAROLINA CUANALO OLVERA	CDM		13.5			7	20.5
21	GABRIELA RIOVALLE HOYOS	CDM		18				18
22	ANGELES MARTINEZ NUÑEZ	CDM		3			12	15
23	CELIA GUADALUPE MEZA NIETO	CDM					14	14
24	AMAUROT	CDM					13	13
25	ARACELI LOPEZ ESPINOSA	CDM				2	11	13
26	REBECA DEL RÍO TREJO	YUC		10.5				10.5
27	LUCIA RODRÍGUEZ LOZADA	CDM					10	10
28	MARIANA LORENA GUEVARA CORONADO	CDM				6		6
29	FABIOLA DE LA MOTA RAMIREZ	CDM	5					5
30	SANDRA ITZEL MEJÍA SANDOVAL	YUC					5	5
31	NANCY EDITH LOPEZ MENDOZA	CDM					3	3
32	MA. LUZ MILLÁN	CDM					2	2
33	LILIA GARDUÑO VILLASEÑOR	CDM				1		1



**TOWERRUNNING
MEXICO**

#NoTeRindas



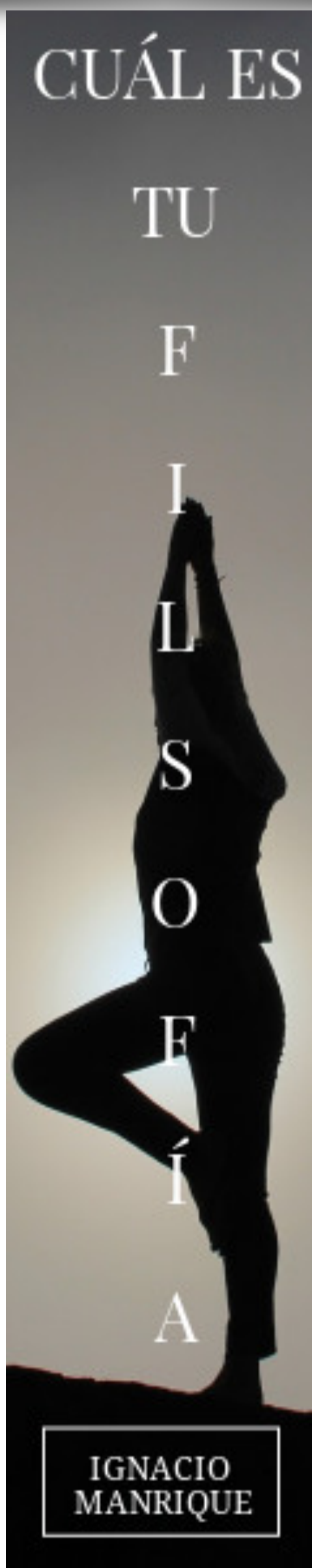
**TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION**

www.towerrunningMX.com

(II Parte)

5.- Aprender del fracaso o fracasar en el aprendizaje

En general si nos retamos a nosotros mismos a alcanzar determinados objetivos, nos estamos diciendo internamente que somos lo bastante capaces de poder manejar cualquier posible fracaso. En este caso y para la relación específica de nuestra capsula, el reto es: Subir la escalera de algún edificio en una competencia específica y cuyo objetivo tenga que ver con: subir la escalera dignamente por la simple razón de haber entrenado para lograrlo, el reto y el objetivo pueden variar para cada quien, se pueden dar casos donde el reto es ofrecer la subida del edificio dignamente pero con un objetivo muy particular dedicarlo a la memoria o salud de una persona, como ocurre repetidamente en Estados Unidos donde centenares de personas participan de esta forma durante el año para ayudar con su participación y cooperación económica para la cura e investigación del pulmón, del cáncer, etc. Lo más importante es que este tipo de competencias verticales no son tan largas como lo es la prueba reina del atletismo, un maratón, pero tampoco son menos importantes ya que también requieren un entrenamiento



funcional muy particular, de cualquier forma <<Nuestra autoconfianza en general y la seguridad de que podemos superar los problemas se refuerzan>> y entonces si posiblemente fracasamos(delimitar por favor muy bien que es fracaso), en ese momento nos damos cuenta de que lo peor que podíamos esperar (fracasar) no era en realidad tan terrible como pensábamos. Menciona atinadamente Tal Ben-Shahar: “Se sufre más por el miedo al fracaso que por el fracaso en sí mismo”.

6.-El buscador de virtudes vs. Buscador de defectos

¿Cómo guiarte en la planeación de tu entrenamiento, inscripción al evento, participación y desempeño?, ¿Buscando virtudes o defectos? . El primero intentará sacar lo positivo de la situación y el segundo lo negativo incluso de lo perfecto, ique contrario se leen estas últimas palabras!.

Observando lo positivo se puede sacar ventaja tanto del éxito como del fracaso y el buscador de virtudes, vera oportunidades para el crecimiento y la felicidad, estos enunciados hablan por sí solos y practicarlos de verdad ofrece todo un reto, no solo en las escaleras del edificio, sino de la vida.

7.-Gestión de las expectativas:

El psicólogo Richard Hackman apunta que “el mejor lugar en que puede uno encontrarse para aprovechar la máxima motivación posible es aquel en el que tenemos una probabilidad de éxito de 50-50”. Por lo tanto encontrar el equilibrio adecuado entre altas esperanzas y expectativas y una realidad dura y difícil se encuentran presentes en todo objetivo establecido. No hay una técnica sencilla con la que se puedan identificar las metas más realistas y capaces de inspirarnos, pero gestionar esas metas en un plan, siempre permitirá una mejora continua a diferencia de que solamente sea la simple idea: definir, medir, analizar, mejorar y controlar esas metas ofrece un esquema que bien podría ir cambiando, ¿no crees?.

8.- Ser sincero.

La sinceridad encierra varios aspectos: no mentir, mostrar emociones, no fingir, según lo destaca Brad Blanton. No todos tenemos la capacidad de actuar de esa forma, ya que al mostrar fortalezas todo el tiempo creemos que nos protege y por tanto aparentemente las debilidades nunca existen, pero actuar de esa forma se convierte en una gran fuente de estrés para nuestro organismo y otros padecimientos a lo largo del tiempo. Brian Little recomienda el “espacio de recuperación”, es propiamente practicar una catarsis para externar. Desde el punto de vista deportivo se recomienda gritar, reír, auto animarse e incluso escribir lo que nos molesta o mortifica, para que esta forma de energía negativa fluya a donde debe estar: en la basura.

Por otro lado siempre habrá un riesgo de no estar al 100% para un entrenamiento o competencia vertical, por razones personales, trabajo, viajes, escuela, problemas familiares, lesiones, etc. Y entonces aplicando las recomendaciones de este punto, ¿es bueno participar aun a costa de hacer un regular papel o lastimarme en el intento?, todas esas interrogantes y respuestas nos abren camino a la madurez cuando los inconvenientes hacen que se derrumben las fortalezas sin ser realmente debilidades.



9.- Lo desconocido

Hay un gran temor a lo desconocido por lo que buscando seguridad en el presente, queremos saber qué tenemos controlada nuestra vida. Al respecto, esto ocurre bastante en las



competencias verticales en el extranjero, ya que se llega generalmente muy justo en tiempo, muchas veces recogiendo el paquete de corredor a escasos minutos de la competencia, la mayoría de las veces el inmueble es propiedad de un banco, aseguradora etc. Y no es posible conocer las condiciones, ruta vertical y si permitimos que esto nos estrese antes del evento, podemos entrar en conflicto, tal como lo dice Tal Ben-Shahar: “deberíamos aceptar e incluso celebrar nuestro desconocimiento, ya que reconocer nuestra incertidumbre es poder vivir cómodos con ella”. En otras palabras, si manejamos ese misterio lo convertirá en una gran aventura, pero con el parámetro tiempo, nos dará experiencia

10.- Consecución del éxito

Dado el avance presentado en determinados estudios, se ha demostrado que cuando evalúas talentos, los aprecias como súper hombres cuando no conoces los pasos que dieron esos talentos

para lograrlo y en cambio, determinas que los talentosos que alcanzan una meta sobresaliente, si se muestran evidencia de sus pasos dados, aparecen como personas normales. Frecuentemente en los gimnasios donde he trabajado pregunto a los deportistas cuantas toneladas vas a cargar ese día, la gente acostumbra reír, pero cuando lo analizan, me dan cifras, si efectivamente 4 series u 8 de 150 kg., en el primer caso serían 600 kg. y en el segundo 1200 kg., algo similar ocurre en las escaleras,

cuantas veces vas a subir la Willis hoy, o la Torre Latino, etc.

Cuando revisas la curricula de Cindy Harris, observas que ha participado en grandes eventos alrededor del mundo y al compararlo lo ves lejano e imposible, en el momento que tienes la capacidad de reconocer su logro y analizar que tu llevas tan solo una, dos, 10 carreras y ella decenas y decenas, pero que al igual que tu diario entrena, se cuida, se fortalece, estudia, etc., en ese momento el futuro se ve mejor y por eso es recomendable revisar los pasos del proceso

camino de alguien y sus logros, y hasta entonces las metas se podrán ver relativamente realistas.

¡Luz en la escalera y ojos para verla!

Ignacio Manrique Maldonado



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](#)