

TOWERRUNNING

 Edición México

Jun.-Jul. 2019

#CORREDORDELMES
Oswaldo Escobar

TIPS para
MANTENER
LA DIETA

Cómo cuidar
tus
RODILLAS

NUEVA SECCIÓN

#PENSANDO EN
GRANDE

#MEXICANOS EN ACCIÓN
las **DUPLAS**
que **CONQUISTAN**

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.Oficinal (55)4159.1905

Whatsapp(55) 3435.9545

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	Dra.Blanca Luz Romero
PSICOLOGIA DEL DEPORTE	Mtra.María Teresa Peñaloza Corona
FISOTERAPIA	Lic. Josué Olivares
DESARROLLO WEB	Lic.Guillermo Franco
DISEÑO GRAFICO	L.D y C.V Georgina Velazquez Peña
COLABORADOR	Carlos Franco Gonzalez
ENTRENADORES OFICIALES	CDMX-Maria Elisa Pimentel/Marcos Ortega/ Manuel Trejo MTY- Elizabeth Esparza

Editorial	4
#Invencibles	5
#MexicanosenAcción	6
Torre del mes	8
#Pensandoengrande:	10
#CorredorDelMes:Oswaldo Escobar	12
#ComeMejor	16
#Conectandote	21
#Entrenainteligente	23
Ranking Nacional	26
Ranking Internacional	28
Guest Post: Ignacio Manrique (IV)	30

JUNTOS LLEGAMOS MÁS ALTO

Es un gusto saludarlos nuevamente con este nuevo boletín de Towerrunning.

Hemos tenido dos meses muy intensos de actividades, competencias y cambios, todos ellos, les aseguro, nos llevarán escalones arriba.

En estos dos meses hemos sido testigos y también participes, de los logros alcanzados por nuestros atletas, tanto en carreras verticales a nivel internacional, como en nuestro Circuito Nacional. Los resultados no se han hecho esperar: nuestros atletas siguen escalando posiciones en el ranking internacional y algunos ya se encuentran dentro del top ten; siguen ganando carreras horizontales, siguen mejorando su desempeño gracias a los duros entrenamientos y la disciplina; y siguen, seguimos firmes en nuestra meta: ocupar los tres primeros lugares a nivel internacional.

No ha sido un trabajo fácil, hemos tenido que vencer obstáculos; hemos tenido que retirar piedras en el camino; hacernos un equipo más fuerte y unido. Este es el secreto del éxito: El trabajo en equipo, la lealtad, la confianza.

Hoy, este espacio me brinda la oportunidad de comunicarme con ustedes, quiero aprovecharlo para pedirles: No claudiquen, no se rindan; sigamos juntos, hombro con hombro, trabajando por poner en alto el nombre de nuestro país.

Si tu que hoy me lees, has sentido dudas, temores, has pensado en rendirte, te pido que te acerques a nosotros; en este equipo; que es ya una gran familia siempre encontrarás el apoyo y la guía para alcanzar tus objetivos, para reencontrar la fuerza que necesitas para llegar al ultimo escalón.



4TA CARRERA VERTICAL
BOMBEROS ZAPOPAN

Electrolit

¡SUBE CON CAUSA!
#POR LOS NIÑOS CON QUEMADURAS

DOMINGO 18 DE AGOSTO

INSCRIPCIÓN (\$200)

"RECUPERANDO ESTRELLAS"

Coordinación Municipal de Protección Civil y Bomberos Zapopan,
Av. Dr. Luis Farah 460, Col. Villas de los Belenes, Zapopan, Jalisco.
Tel: 3616 2200 ext. 4761 | @CYBOMBEROSZAPOPAN

CARRERA VERTICAL
TOWERRUNNING
GRAND PRIX ACAPULCO 2019

Playa Suites Acapulco

HS HOTSSON HOTEL & RESORTS

KRISTAL BEACH

Viernes 8:00pm
27.SEP
54 pisos
999 escalones
(2 subidas, 1 bajada)

Sábado 6:00pm
28.SEP
28 pisos
500 escalones
(1 subida)

Domingo 6:00am
29.SEP
72 pisos
1296 escalones
(2 subidas, 2 bajadas, 2 edificios)

PREMIOS TOWERRUNNING

Acapulco PUEDE
Gobierno Municipal

Corre 1, 2 ó 3 carreras, ¿Cuál será tu reto?
www.towerrunningmx.com

Powered by:
RUNNING Logistics.com

eMed

sst power

TOWERRUNNING MEXICO

TOWERRUNNING WORLD ASSOCIATION

Alejandra Sánchez y Arturo Velázquez contra la Vertical Night Sprint

El pasado 6 de junio se llevó a cabo la primera edición en Brisbane, Australia, la Vertical Night Sprint en Student One; donde nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** participaron en la categoría 40-49 años, rama femenil y varonil.

Nuestra corredora Alejandra Sánchez que portaba el número 161, subió los 707 escalones en un tiempo de 5:15 minutos, el cual la dejó en el lugar 64 de 240 competidoras, posicionando a la mexicana dentro de las mejores atletas en la competencia .

DATOS TECNICOS DE LA CARRERA

País: Australia
Ciudad: Brisbane
escaleras: 707
pisos: 39

Por su parte Arturo Velázquez con el número 173, hizo lo respectivo en los 39 pisos del edificio, en un tiempo de 4:55 min, quedando así en el lugar 45 de 241 participantes en la competencia varonil destacando así participación de nuestro país que siguen en el radar mundial de este deporte.



Milton cordoba y Maria Lopez, el dúo que mostró en Bali lo que es no rendirse

Desde Bali, España se llevó a cabo la edición 16 de la subida vertical Gran Hotel Bali, el pasado 15 junio de 2019, que reúne a bastantes corredores de todo el mundo, entre ellos, resaltan los mexicanos Milton Córdoba y María López que obtuvieron una gran participación en esta competencia .

DATOS TECNICOS DE LA

CARRERA

La mexicana María López obtuvo el 4 lugar en la carrera con un tiempo estimado de 6:22 minutos, donde conquistó los 936 escalones del hotel, entrando en top 5 de las mejores de la carrera.

Gran Hotel Bali

País: España

Ciudad: Benidorm

Escaleras: 936

Pisos: 52



Por su parte Milton Córdoba logró el 24° lugar, conquistando así los 52 pisos del gran recinto en un tiempo de 7:32 min. Ambos competidores mexicanos son, sin duda, una inspiración para los futuros corredores y amantes del Tower running que con trabajo duro, dedicación y esfuerzo, compiten para conquistar cada gigante de las alturas en el mundo, poniendo en alto el nombre de México.

Ellos son nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** gritándole al mundo que si se puede, que podemos conquistar, levantarnos y subir otro escalón.



Hotel Krystal Beach

Localizado en la famosa Zona Dorada de Acapulco, Guerrero. Se encuentra Krystal Beach Acapulco desde 1969 hasta la fecha; este maravilloso hotel cuenta con una altura máxima de cien metros de alto, en su interior residen 400 habitaciones en 19 pisos y cuenta 2 bares, 2 restaurantes y 1 snack bar, así como salones para grupos y conferencias.

Datos técnicos

Altura total: 100 mts

Carrera Vertical: 54 pisos=999 escalones

Mejor tiempo en carrera:

05:08 mins.13/04/2018.Willmer Carreño Hernández.
(Colombia)



Hotsson Smart Acapulco.

Siendo parte de la Zona Dorada de Acapulco. Se localiza el Hotel Hotsson Smart Acapulco que cuenta con una altura de ciento diez y nueve metros teniendo 506 habitaciones distribuidas en sus 28 pisos. Este Hotel con treinta y seis años de experiencia en la industria hotelera, fue recientemente remodelado al adquirir una inversión de cuatro millones de dólares durante el 2018, que pretende alcanzar los 12 millones para el año 2020, de acuerdo con el director de la división hotelera de la inmobiliaria Hotsson, Alejandro Mateos.

Datos técnicos

Altura total: 199 mts. Pisos 31

Carrera Vertical: 28 pisos=500 escalones

Mejor tiempo en carrera:

02:31 mins.14/04/2018. Frank Nicolás Carreño Hernández.(Colombia)



Hotel Playa Suites

El Hotel Playa Suites está ubicado justo en el centro de la Bahía en la Zona Dorada de Acapulco. Contando con dos espectaculares torres de 70 metros de altura con 18 pisos en su interior que contienen 488 habitaciones con balcón privado ofreciendo una increíble vista a la Bahía aparte de dentro de sus instalaciones se encuentran 2 restaurantes y 3 bares.

Datos técnicos

Altura total: 70 mts.

Carrera Vertical: 74 pisos= 1200 escalones

Mejor tiempo en carrera:

04:55 mins. 15/04/2018. Willmer Carreño
Hernández.(Colombia)



PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE TOWERRUNNING



Los psicólogos deportivos son especialistas que se encargan de asesorar a entrenadores, atletas, padres de deportistas y personas involucradas en el mundo deportivo, respecto a todos los factores psicológicos que están asociados al entrenamiento, competencia y actividad física proporcionándoles herramientas adecuadas para aumentar su rendimiento deportivo y adherencia a la actividad física.

Para determinar el trabajo psicológico debe estar determinado en conjunto con el equipo interdisciplinario que son especialistas en deporte, llevado a cabo al principio de cada temporada para marcar las pautas y los objetivos a donde se desea llegar y poder hacer una planificación en conjunto del trabajo físico, técnico/táctico, nutricional y metodológico.



La psicología aplicada en el campo deportivo se trabaja de manera colectiva, individual y en pequeños grupos marcando las pautas, las necesidades del entrenador y demandas de la disciplina deportiva.

Es fundamental cuando se trabaje directamente con atletas; hay que ponerlos en situaciones parecidas a las que viven en competencias y entrenamientos, llegando así que los atletas comprendan y relacionen su deporte con el actuar del psicólogo deportivo dentro de su área deportiva.

Es una área que día a día va tomando mayor importancia para los deportistas, entrenadores ya que proporciona una mejora en la salud, un mantenimiento en las actividades deportivas y un mejor desempeño deportivo. El deporte del **Towerrunning** ó Carrera Vertical es el deporte de subir escaleras, estos deportistas escalan edificios, torres, rascacielos y escaleras al aire libre.

Actualmente variables psicológicas que se abordarán en el equipo de atletas serán: autoconfianza, manejo del estrés, sobre-entrenamiento, manejo de lesiones, frustración, motivación, autoconfianza, toma de decisiones, comunicación, trabajo en equipo, liderazgos, entre otras.

Se trabaja con los atletas una vez a la semana, las sesiones son después del entrenamiento técnico, físico y táctico. El objetivo es aumentar el rendimiento de los atletas y brindar herramientas prácticas que los atletas puedan utilizar en entrenamientos y competencias.



MTRA. MARIA TERESA PEÑALOZA CORONA
MAESTRA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
MAESTRA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA
CERTIFICADA COMO KINESIÓLOGA DEPORTIVA
CERTIFICADA COMO ENTRENADORA PERSONALIZADA FITNESS.
CATEDRÁTICA Y CONFERENCISTA EN POSGRADOS, LICENCIATURAS, CURSOS, DIPLOMADOS, CONGRESOS Y FOROS DEPORTIVOS

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



OSWALDO ESCOBAR

Escrito por Carlos Franco

En esta ocasión nuestro corredor del mes correspondiente a esta edición es **Oswaldo Isaac Escobar Sosa**, que a principios de este mes compitió en Pabellón M y en UVM Chapultepec, en ambos subiendo al podio de ganadores con el tercer y segundo lugar; es bicampeón en el Steeltown Stair Climb en Canadá contando con participaciones en América, Europa y Asia en su trayectoria como corredor vertical. Estos triunfos no se construyeron de la noche a la mañana y para saber un poco más sobre este destacado corredor posicionado en el Ranking nacional en el 3° y en el internacional en el 28°. El equipo de Towerrunning México entrevistó a Oswaldo para que nos compartiera un poco más de su experiencia en este deporte.

-¿Cómo empezaste en el Towerrunning?

-Encontré una convocatoria en redes sociales para participar en un entrenamiento en WTC y a partir de ese momento no he dejado de subir escaleras. Nos expresó Oswaldo.

Entre los logros mencionados al principio. Oswaldo es Seleccionado Nacional por la **FEMETOW (Federación Mexicana de Towerrunning)** y nos comenta cual fue su reacción al enterarse de que fue r seleccionado.

-Sentí mucha emoción al enterarme, otro de los sentimientos que llegaron en ese momento fue mucho orgullo pero también responsabilidad al saber que estoy representando a México en este deporte, tengo que reconocer que fue uno de mis objetivos al llegar a la federación.

Sabemos que en el Towerrunning los deportistas necesitan tener una buena condición física para subir cada escalón y llegar a cada piso hasta la meta, así como también inspiración para lograrlo. Oswaldo a parte de ser considerado como un atleta muy fuerte y rápido nos comparte cómo se prepara para cada carrera y que lo inspira para hacerlo.

- **“La pasión genera éxito”** si tienes pasión por lo que haces, llegarás muy lejos. Por esto tengo sesiones de escalera, en edificio y al aire libre para mejorar a parte entrené también en gimnasio, pista y montaña. Me inspira mi novia y siempre he tenido el apoyo de mi familia también me da mucho gusto pertenecer a este grupo de atletas verticales, pues me hacen sentir que somos una gran familia.

En este deporte como en muchos otros siempre se pueden presentar impedimentos como lesiones o de otro tipo de factores que pueden afectar el rendimiento de los deportistas como también que sigan con su pasión deportiva.

Oswaldo nos expresa brevemente que afortunadamente no ha tenido ningún impedimento para seguir con su pasión y por el lado de las lesiones ninguna de gravedad que le impida desarrollar esta disciplina.

Antes de la carrera pude haber bastantes pensamientos y temores antes de escuchar el disparo de salida pues estos pueden ser determinantes para el rendimiento de los corredores durante el recorrido, si es que no los dispersan en su momento pueden llevarlos a realizar una mala participación o incluso perder. A lo que Oswaldo nos exterioriza cuales son aquellos pensamientos que tiene en aquellos momentos antes de partir del punto de salida.

-Temor, no hay ninguno, solo nervios pero es normal en las competencias ya que uno busca siempre obtener el mejor resultado. sin embargo al encontrarme en el punto de salida sólo observo el reloj y me concentro, respiro, recuerdo la estrategia a seguir pues la tengo en la cabeza antes de comenzar la carrera, con esto mis nervios me abandonan y los dejé en aquel punto de salida mientras me alejé velozmente para cumplir mi objetivo y durante la carrera solo pienso en una cosa llegar lo más rápido posible al último piso pues piso tras piso me voy concentrando más, recuerdo que me inspira, como me prepare para la competencia y en menos de lo esperado me encuentro en el último piso a punto de llegar a la meta

-¿Qué sentiste al obtener el tercer lugar en Pabellón M y el segundo en UVM?

-Sin duda una gran alegría, subir al podium es lo máximo, trabajé duro para ello y logramos el objetivo.

-¿Qué sigue para Oswaldo, en que próximas carreras o eventos competirás?

-Uno de los objetivos es continuar avanzando en el ranking mundial, actualmente me encuentro en la posición treinta y cuatro y para esto buscaré los mejores resultados en el circuito nacional y mundial. En este segundo semestre en México tendré participación el próximo 11 de agosto en Tlaxcala que es una de las carreras más duras del circuito, para después competir en el Grand Prix Acapulco los días 27, 28 y 29 de Septiembre y cerrar el año en WTC el 15 de Diciembre.



Del circuito mundial estaremos en Hamilton Ontario Canadá el 9 de noviembre y en Bogotá Colombia el 8 de Diciembre y mirando la posibilidad de competir en Chicago el 3 de Noviembre, algo que me emociona de solo pensarlo ya que sería mi primera participación.

Para terminar nuestro corredor del mes dirige unas palabras a los futuros y futuras corredores interesados en el Towerrunning

-Futuros corredores o corredoras dense la oportunidad de probar algo diferente, este deporte pone a prueba todo tu potencial y desafía tus límites. y si siguen, se enamoran de este deporte como yo lo hice recuerden mis palabras “La pasión genera éxito”, trabajen duro y saquen todo su potencial.

Él es Oswaldo Isaac Escobar Sosa corredor vertical de alto rendimiento y actualmente está posicionado en el Ranking nacional en el 3° y en el internacional en el 28°. Él es **#Inspiración.**

#CORREDORDELMES



#NOMERINDO

Tips que cuidar, para mantener nuestra dieta



Todos sabemos lo difícil que es llevar un plan de alimentación al pie de la letra, ya sea por experiencia propia, ajena o por comentarios que escuchamos en los pasillos.

Y es que sí... llevar una "dieta" no es nada sencillo, lleva su grado de dificultad dependiendo de muchos factores propios y del entorno:

Antojos: obviamente vamos a tener antojos, que de la hamburguesa, los taquitos al pastor, la pizza, papitas, helados, refresco o la comida del vecino que se ve deliciosa. Esto es porque tenemos acostumbrado nuestro organismo al consumo frecuente de ese tipo de comida, tal vez inconscientemente es como lo consumíamos, al no hacerlo de ese modo comenzamos en un periodo de "abstinencia" y como bien dice el dicho: lo prohibido es lo que más se antoja, pero también debemos de ser conscientes de que no existen alimentos prohibidos, al contrario, todo está permitido, simplemente debemos saber qué cantidades consumiremos.

Atracones: muchas veces sin darnos cuenta o muy conscientes hacemos consumo esporádico de cantidades exorbitantes de alimentos al darnos un "pequeño" permiso con el cual logramos exceder, a veces triplicar nuestro requerimiento de calorías en forma de alimentos ultraprocesados.

Resultados: no vamos a tener una pérdida de peso mágica de 5 kilos en 3 días, debemos de ser conscientes de que no existen las "dietas mágicas", no existen los "productos milagro" todo es un proceso de adaptación en el cual debemos de tener un gasto mayor de energía a la energía entrante al cuerpo.

Productos Light: el consumo de estos productos por desgracia se aumenta cuando se busca una pérdida de peso, ya que al comprarlos y consumirlos se tiene la vaga idea de que pueden ser consumidos en cantidades libres, ya que aunque dice “bajo en...” aún siguen teniendo calorías en su composición.

Preparación de los alimentos: muchas ocasiones nosotros no estamos encargados de la preparación de los platillos que consumimos en nuestro plan, por lo cual no sabemos si están con exceso de grasa, ejemplo, en algunos restaurantes nos dan las “verduras al vapor” con margarina, y aunque es grasa con una textura característica muchas veces no podemos percibir.

Picas: este tiempo de alimento son los pequeños snacks, aquellos que a veces nuestros compañeros nos invitan, “¿una galletita?”, “¿una papita?” que resulta no ser una, sino 3 o 10 al dejarnos llevar por ese sabor exquisito que tanto nos gusta.

Dormir adecuadamente: muchas veces el horario de trabajo dentro y fuera de la oficina es verdaderamente extenuante y fuera de que no nos da tiempo de realizar nuestras comidas como las teníamos previstas, muchas veces tenemos menos de 5 horas para poder dormir y levantarnos al otro día para nuestra rutina diaria; esta falta de sueño no permite que nuestro organismo se recupere. En la situación de falta de sueño llegan dos factores importantes: la hormona Ghrelina, que aumenta nuestro apetito y reduce los niveles de nuestra segunda actriz, la Leptina, que es encargada de nuestra saciarnos. Lo cual en conjunto causa un aumento en el consumo de alimentos.



Familia y amigos: nuestros círculos sociales juegan un papel muy importante, ya que pueden impulsarnos a mantenernos firmes en nuestra búsqueda de nuestro cambio de hábitos o generar una presión importante para lograr desistir de nuestro objetivo.

Por tanto, necesitamos mantenernos firmes ante presiones sociales sin olvidar el porqué iniciamos nuestro cambio de hábitos, por otro lado buscar que nuestros horarios de sueño sean como mínimo de 7 horas, también es importante evitar las picas de alimentos que no forman parte de nuestro plan, cabe mencionar que no es porque sean malos alimentos, sino porque en ocasiones su carga calórica sale de nuestro requerimiento y nos ocasiona mayores complicaciones en nuestra pérdida de grasa, indudablemente debemos cuidar nuestra forma de preparar los alimentos, para así tener la certeza de su calidad; y por último, evitar el exceso de consumo de productos light, ya que aunque mencionan ser “bajos en ciertas sustancias” pueden llegar a contener otras que nos aumenten la carga calórica total, lo cual es negativo en nuestro objetivo.

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 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

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

Cuando las barras energéticas te empiezan a gustar



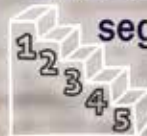
TRATAS DE CONVENCER a todo mundo que suba Torres o Edificios con 50 pisos por las escaleras "porque eso no es nada"



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.



¡Hazte visible! Perfil personal no, fanpage sí!



Facebook se ha convertido en una de las redes sociales más populares y de mayor influencia en el mundo: mejoras continuas, actualizaciones y crecimiento constante es lo que la han colocado como la número uno a nivel mundial.

Un estudio realizado en el 2017 por la famosa empresa de marketing digital “Hubspot” reveló que el 74% de los usuarios utilizan Facebook para “negocios”; te preguntarás “Y eso a mí ¿qué?” Pues es aquí justamente donde las cosas se tornan interesantes: Para junio de 2018, la red social contaba con 1.47 BILLONES de usuarios activos DIARIAMENTE, y 2.23 BILLONES mensualmente a nivel mundial, Imagina cuántas personas utilizan esta red social con objetivos profesionales. Enfoquémonos un poco, de acuerdo al INEGI, en México, el 76.6% de la población ya era activa en redes sociales. Con estas cifras, no es de extrañar que hoy, una gran cantidad de usuarios intenten promocionarse a través de una cuenta personal de Facebook, pero hacer esto limita muchísimas de sus posibilidades.

Si en tus objetivos profesionales está convertirte en una figura de este deporte; influir en las personas pero sobre todo, conseguir patrocinios, con un perfil personal no vas a lograrlo. Las fanpages están diseñadas para potenciar todo tipo de tácticas de marketing que te harán visible para las personas y LAS EMPRESAS. Por esto es que hoy quiero exponerte las diferencias entre un perfil personal y fanpage que te serán útiles para comenzar y entender los resultados que puedes esperar.

Los buscadores te encontrarán: Cuando promueves los resultados que obtienes en tu carrera en tu perfil personal, eres visible sólo para tus amigos. Si alguien te busca en Google difícilmente podrá encontrarte y menos contactarte.

Todo lo contrario sucede si lo haces a través de una fanpage; todos los buscadores te encontrarán, indexan tus contenidos y los colocan en la lista de resultados, lo que significa que cualquier empresa que esté buscando tiene grandes posibilidades de encontrarte.

Seguidores ilimitados: Esta es otra de las grandes diferencias: Con un perfil personal tendrás un número limitado de amigos y no olvides que Facebook no se creó para vender; nadie tiene una cuenta personal en esta red para comprar o en espera de que le lleguen ofertas de patrocinio. En una fanpage no tienes la limitación del número de seguidores, tus publicaciones puede verlas cualquiera; además tu alcance es mucho mayor.

Puedes hacer publicidad y acciones de marketing: Con un fanpage tienes acceso a todas las herramientas de publicidad que tiene Facebook; estadísticas gratuitas que te permitirán medir tus acciones, sabrás cuántas personas han visto tu perfil, en qué días y horarios; qué tipo de personas te siguen e infinidad de datos que te ayudarán a diseñar tus estrategias.

Tendrás un mejor control y retroalimentación de tu público: A través de las estadísticas nativas de esta red social podrás conocer desde la situación geográfica de tus seguidores, su idioma, cuáles son las reacciones a tus publicaciones, en fin, todos los datos que te ayudarán a generar contenido útil para tus seguidores y atractivo para los posibles patrocinadores.

Estas son los beneficios más notorios de tener un fanpage frente a un perfil personal y se que te ayudarán a hacer una transición exitosa. Recuerda que si no cuentas con una página de fans en Facebook tienes una desventaja en el mercado ante los competidores que si utilizan esta herramienta.

Lic.Martha Verdugo



LESIONES MENISCALES

En la actualidad se concede mucha importancia a la actividad física y a sus beneficios. Sin embargo, en nuestro medio nos encontramos con que un número importante de las personas que se ostentan como instructores no cuentan con la preparación e infraestructura para impartir un entrenamiento adecuado, lo que aumenta la incidencia de lesiones derivadas de la práctica de deportes. Inclusive en el deporte profesional o de alto rendimiento, aun con todas las ventajas que cuentan para su desarrollo, se presenta una tasa elevada de lesiones, entre las que destacan las lesiones meniscales.



Los meniscos, medial y lateral de la rodilla, son láminas semilunares de fibrocartílago que se apoyan en la cara articular de la tibia y absorben las cargas que pasan a través de esta articulación.

Aunque están colocados sobre la tibia, no se adhieren a la misma mas que por los extremos de sus arcos o cuernos, por lo que pueden deslizarse sobre ella: en la extensión hacia adelante y en la flexión hacia atrás, motivo por el cual pueden ser pellizcados por el cóndilo que los tritura o arranca.

El menisco es un fibrocartílago compuesto por colágeno, principalmente tipo I y en menores cantidades, del tipo III, IV y VI; el cual constituye de 60 a 70% de su peso seco; también están constituidos por glucosaminoglicanos, glucoproteínas y fibrocondrocitos. Las fibras de colágeno se encuentran organizadas longitudinalmente para absorber las fuerzas de compresión que se generan en la rodilla, pero también contienen fibras radiales que aumentan la resistencia del tejido.



Funciones del menisco

- Amortiguación articular
- Estabilización de movimientos articulares
- Distribución de fuerzas y líquido sinovial
- Previene pinzamiento de partes blandas

Mecanismo de lesión

Las lesiones de meniscos obedecen generalmente a un mecanismo rotacional de la rodilla cuando el miembro en apoyo se encuentra en semiflexión, lo que explicaría porqué el menisco medial se compromete 5 a 7 veces más que el lateral.

Así mismo, las posiciones bruscas de la rodilla en varo o valgo (hacia dentro o hacia fuera) suelen causar desgarros meniscales. Si el trauma en valgo es intenso, se puede producir una ruptura del menisco medial, del ligamento colateral medial y del ligamento cruzado anterior, entidad patológica conocida como “Tríada de O’Donoghue”.



Diagnóstico

El diagnóstico de las lesiones meniscales es fundamentalmente clínico y se basa en los antecedentes de lesión y práctica deportiva, el estado funcional referido por el paciente y la exploración. Los síntomas indicativos de lesión meniscal son dolor en la cara lateral de la rodilla, derrame articular y los bloqueos de rodilla; su intensidad dependerá del tamaño y estabilidad de dicha rotura.

El diagnóstico se corrobora a través de exámenes de imagen, dentro de estos el más específico es la Resonancia Magnética.

Tratamiento

Tratamiento conservador: Está indicado en pacientes que refieren dolor con la actividad física y durante la práctica de algún deporte, pero no presentan episodios de bloqueos ni derrame y que en la exploración física las maniobras meniscales son dudosas, en lesiones grado I por resonancia magnética, sobre todo en pacientes de edad, quienes presentan, además de la lesión meniscal, otras alteraciones degenerativas óseas que contribuyen al dolor.

La rehabilitación consiste en potenciar y flexibilizar la musculatura, generalmente usando ejercicios de tipo isométrico y de contracciones excéntricas, focalizando la propiocepción de la articulación; de la misma manera se emplean medios físicos antiinflamatorios como la termoterapia, ultrasonido, magnetoterapia y electroanalgesia.

Con el tratamiento conserv

Se deben observar buenos resultados en un tiempo no mayor de tres semanas; de no ser así, se tendrá que valorar el tratamiento quirúrgico principalmente en los deportistas de élite.

Tratamiento quirúrgico: Está indicado en los casos en los que existe una rotura detectada por la exploración física y por los estudios de imagen o que bien no ha habido respuesta al tratamiento conservador. La artroscopia es el procedimiento quirúrgico de elección, existiendo varias posibilidades terapéuticas por esta vía, sin olvidar la importancia de la terapia de rehabilitación en el postoperatorio, la cual coadyuva de manera importante a la obtención de buenos resultados.

Dra. Blanca Luz Romero Silva

Director Médico de Clínica de Atención Especializada Altius ReMed

Médico del Deporte



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	Alexis Trujillo Ortega	CDMX	102	80	40				222
2	Jesus Raya Castillo	CDMX	81	68	26				175
3	Oswaldo Isaac Escobar Sosa	CDMX	72	60	32				164
4	Frank CARREÑO HERNÁNDEZ	COLOMBIA	120						120
5	Miguel Ángel Moreno Vargas	CDMX	49.5	44	20				113.5
6	Willmer Oswaldo CARREÑO HERNANDEZ	COLOMBIA	90						90
7	Marcos Miguel Ortega Viveros	CDMX	27	48	1				76
8	Daniel HERNANDEZ GAVIA	CDMX	66						66
9	Martín Sustaita Ortiz	CDMX	24	33	8				65
10	Luis Fabián GONZÁLEZ BUSTAMANTE	CDMX	54		10				64
11	Pavec HOLEC	ESLOVAQUIA	60						60
12	Cesar Gomez Ortiz	CDMX	15	40	4				59
13	Gerardo CARRILLO ETCHARREN	CDMX	40.5		16				56.5
14	Edgar Santiago Liñan Reyes	CDMX		54					54
15	Jair Olvera Garrido	HID	16.5	36					52.5
16	Gustavo Isaac MENDOZA CRUZ	CDMX	45						45
17	Erick SOSA ANCONA	CDMX	36						36
18	Alan VELÁSQUEZ ORTIZ	CDMX	33						33
19	Ignacio Manrique Maldonado	EDO MEX		30					30
20	Luis Alejandro GARCIA RANGEL	CDMX	30						30
21	Óscar Eliud Almaraz Olvera	CDMX		27					27
22	Peter Pokus	CDMX		24					24
23	Roberto Azael Kaleb Donjuan Flores	CDMX		22					22
24	Raúl JIMÉNEZ LARA	CDMX	21						21
25	Adan Sanchez	CDMX		20					20
26	Hipolito SANDOVAL GODINEZ	GRO	19.5						19.5
27	Arturo Velazquez Leyva	CDMX		18					18
28	Guillermo Heriberto VASQUEZ LOPEZ	CDMX	18						18
29	Ulises Paez Camargo	CDMX		16					16
30	Aaron Martinez Ruiz	CDMX		14					14
31	DYLAN BARKER GUTIERREZ	VER	12		2				14
32	Erick MEDINA GARIBO	CDMX	13.5						13.5
33	Jaime HUERTA OCHOA	CDMX	7.5		6				13.5
34	Carlos Chavarria García	CDMX		13					13
35	CRISTIAN ROMERO VARGAS	CDMX			12				12
36	Rodrigo Israel Alanís Fuentes	CDMX		12					12
37	Milton Cordova	CDMX		11					11
38	Boston JAMES CURRY	USA	10.5						10.5
39	Andrés Alejandro Guerrero Guerra	CDMX		10					10
40	Jorge Peralta	EDO MEX		9					9
41	Leonel CUEVAS APARICIO	CDMX	9						9
42	Jesús Esteban Ramírez Martínez	CDMX		8					8
43	Oscar Gonzalez Tahuilan	CDMX		7					7
44	Felipe Rojas Perez	CDMX		6					6
45	ORRIN GONZALEZ, Ricardo	CDMX	6						6
46	Daniel Manrique Gonzalez	EDO MEX		5					5
47	Francisco Antonio SEQUERA DE JESUS	CDMX	4.5						4.5
48	Jesus Rene Lara Cantu	CDMX		4					4
49	Diego Antonio ARRIAGA SANCHEZ	CDMX	3						3
50	Jaime Rene Horta Garcia	CDMX		3					3
51	Roberto Carlos PADILLA PECH	CDMX	1.5						1.5

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	María Elisa López Pimentel	CDMX	81	80	40				201
2	Ilsia Janeth RODRÍGUEZ ALANIS	CDMX	102	68	8				178
3	Rosa María González Torres	EDO MEX	60	54	26				140
4	Lizzy Díaz Alemán	CDMX	49.5	48	32				129.5
5	Rocio CARRERA CLEMENTE	EDO MEX	120						120
6	Cindy HARRIS	USA	90						90
7	Elizabeth Aguilar Becerril	CDMX	45	33	10				88
8	Araceli CASTILLO LÓPEZ	CDMX	72						72
9	Kamila CHOMANI?OVÁ	ESLOVAQUIA	66						66
10	Alejandra Olivia Sánchez Bastida	CDMX	33	30					63
11	María Teresa Garza Suarez	NVO LEON		60					60
12	Luz Arely CHILPA HURTADO	CDMX	54						54
13	Adriana Torres Vila	CDMX	18	27	6				51
14	Elba Rodríguez Nava	CDMX		44					44
15	Ricarda Isabel VELASCO SAN JUAN	CDMX	40.5						40.5
16	Itziar REQUELME MEJIA	CDMX	24		16				40
17	María De Lourdes Aguilar Chávez	NVO LEON		40					40
18	Patricia Martinez Morales	NVO LEON		36					36
19	Sandra OROZCO ORTIZ	CDMX	36						36
20	Maribel MENDOZA AGUILAR	CDMX	30						30
21	Rebeca Del Río Trejo	YUC	6	24					30
22	Claudia CERERO TIBURCIO	CDMX	27						27
23	Luz María Soto Zúñiga	CDMX		22					22
24	María De Los Angeles NUÑEZ MARTÍNEZ	CDMX	21						21
25	Ariadna Berenice Ramírez Najera	NVO LEON		20					20
26	GUADALUPE AGUILAR VALDEZ	NVO LEON			20				20
27	Lorena INIESTA RIOS	CDMX	19.5						19.5
28	Mayra Yaraced Camargo Rodriguez	NVO LEON		18					18
29	Adriana SANDOVAL	CDMX	16.5						16.5
30	Sheryl Rizzo	NVO LEON		16					16
31	Nadia FLORES ALBARRAN	CDMX	15						15
32	Marina Yaret Chacón Villanueva	CDMX		14					14
33	Jimena LUNA ARANDA	CDMX	13.5						13.5
34	Claudia Laura García Martínez	NVO LEON		13					13
35	ARACELI LOPEZ ESPINOSA	CDMX			12				12
36	María Conchita Flores Assad	NVO LEON		12					12
37	Marisol GARCÍA ERAZO	CDMX	12						12
38	Martha Patricia Elizondo Garza	NVO LEON		11					11
39	Andrea AROCHI SANCHEZ ARMAS	CDMX	10.5						10.5
40	Fabienne Estrada Zarate	NVO LEON		10					10
41	Irene Yado Villanueva	NVO LEON		9					9
42	Patricia Laurette PAREDES VILLARREAL	CDMX	9						9
43	Cinthya Hernández Juárez	NVO LEON		8					8
44	Marisela DOMINGUEZ CHAMU	CDMX	7.5						7.5
45	Gabriela Martínez Flores	NVO LEON		7					7
46	Lilia Lopez Vega	CDMX		6					6
47	Nora Alicia Gamez Cortina	NVO LEON		5					5
48	Ana M FLORES MOEDANO	CDMX	4.5						4.5
49	ERIKA ALEJANDRA LORENZO CONTRERAS	CDMX			4				4
50	Alexa Ivonne SANTIAGO HINOJOSA	CDMX	3						3
51	CELIA MEZA NIETO	CDMX			2				2
52	Rosalinda AGUILA TORRES	CDMX	1.5						1.5
53	MARTHA GARCIA MARTINEZ	CDMX			1				1

P A Í S

Towerrunning Ranking July 2019

		Nations		Score
1	0	China	CHN 	2432.0
2	0	Poland	POL 	2300.0
3	0	Mexico	MEX 	2174.5
4	0	Australia	AUS 	1892.0
5	0	Slovakia	SVK 	1885.5
6	0	Germany	GER 	1809.5
7	0	Czech Republic	CZE 	1650.5
8	0	Colombia	COL 	1513.0
9	0	United States of America	USA 	1510.0
10	0	Great Britain	GBR 	1294.0

Towerrunning Ranking July 2019

		Females	50+	20-	Score
1	0	Suzanne Walsham	AUS 		1054.0
2	0	Cindy Harris	USA 		915.0
3	0	Muhua Jian	CHN 		828.0
4	1	Maria Elisa Lopez	MEX 		720.0
5	-1	Cristina Bonacina	ITA 		701.5
6	0	Dominika Wisniewska-Ulfik	POL 		629.0
7	0	Kamila Chomanicova	SVK 		600.0
8	0	Sarah Frost	GBR 		495.0
9	0	Ilona Gradus	POL 		493.0
10	1	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX 		475.0
19	0	Alejandra Sanchez	MEX 		280.5
25	5	Rosa Maria Gonzalez	MEX 		258.0
36	4	Elizabeth Aguilar	MEX 		193.0
50	0	Rocio Carrera Clemente	MEX 		120.0
57	7	Maria Teresa Garza Suarez	MEX 		100.0
61	-1	Lilia Lopez Vega	MEX 		90.0
89	0	Nancy Edith Lopez Mendoza	MEX 		0.0

F E M E N I L

Towerrunning Ranking July 2019

Males			50+	20-	Score
1	0	Piotr Lobodzinski	POL		956.0
2	0	Wai Ching Soh	MAS		867.0
3	0	Frank Nicolas Carreno	COL		835.0
4	0	Christian Riedl	GER		809.5
5	0	Goerge Heimann	GER		717.5
6	0	Alexis Trujillo	MEX		680.0
7	0	Ryoji Watanabe	JPN		640.0
8	0	Martin Tomica	CZE		612.0
9	0	Mateusz Marunowski	POL		587.0
10	0	Stefan Stefina	SVK		585.0
16	7	Jesus Raya Castillo	MEX		374.0
28	7	Oswaldo Escobar	MEX		312.0
45	1	Arturo Velazquez	MEX		191.0
51	8	Miguel Angel Moreno Vargas	MEX		171.5
52	4	Ignacio Manrique	MEX		171.0
63	1	Roberto Velazquez	MEX		131.0
64	5	Cesar Gomez Ortiz	MEX		130.0
65	7	Marcos Miguel Ortega	MEX		129.0
70	-5	Martin Sustaita Ortiz	MEX		112.0
71	6	Jair Olvera	MEX		102.5
101	9	Daniel Manrique	MEX		38.0
135	4	Milton Cordova	MEX		3.0
140	-1	Juan Martinez Peimbert	MEX		0.0



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

La galería de las escaleras y el menu de los buenos desos

Frecuentemente observamos en las redes sociales que en muchas ocasiones tratamos de mostrar un mundo feliz, a lo largo de la convivencia humana cuando se interactúa con diferentes personas, ya que intentamos mostrar nuestras fortalezas y jamás las debilidades. Está comprobado que esta situación provoca un grado de estrés en los seres humanos. Este tipo de comportamiento se relaja generalmente cuando se convive en familia o con los verdaderos amigos, donde podemos mostrarnos tal y como verdaderamente somos.

De la misma forma, al saludar a una persona que no conocemos o al interactuar con diferentes grupos, nuestro saludo es muchas veces cortante y aunque nuestra sociedad latina es de bastante contacto, aun así, no siempre damos nuestros buenos deseos con un apretón de manos o con un abrazo.

En las diferentes culturas y en los diferentes grupos sociales, deportivos, artísticos etc., se estilan diferentes tipos de saludos y deseos, ejemplo, en los barcos petroleros al terminar el desayuno, comida o cena la gente acostumbra decir salud, en lugar de provecho, en la preparación previa para salir a escena de un grupo de teatro el grito de buena suerte de la compañía es "mierda", cada vez es más común el abrazo en nuestra sociedad y el saludo de mano, con un argumento de que te vaya muy bien o con alguna bendición en particular, se crea o no en alguna deidad divina.



Existen grupos de seres humanos que sostienen la idea de que la persona, como un “ente en el universo” tienen un campo magnético, afectado por situaciones internas y externas y de allí provienen diversas situaciones de estado de ánimo, nivel de salud, etc. Se puede creer o no en esto, pero lo que sí es una realidad, como lo han expresado estudiosos en temas similares como el libro de “El secreto”, es que si tu vibra es tener buenos deseos para tus semejantes, esta energía positiva llega y afecta positivamente tu entorno.

En esta ocasión hemos elegido una galería dentro del boletín para escenificar un grupo de imágenes que encierran un menú de buenos deseos, así que te invitamos a que la recorras con nosotros, y que mejor que en un contenido de información direccionada a la carrera vertical.....Al final la mejor opinión la tendrás tú.



La intención de las imágenes es ilustrar que en la vida y ante las adversidades tu actitud será de suma importancia, y si en un momento dado tu vida tiene un apoyo espiritual, pues entonces ese escenario iluminado de luz provocará que tu actitud aflore y la confianza se manifieste, no obstante que en tu camino encuentres obstáculos que te detengan o por el contrario, te hagan crecer, como pueden ser los propios escalones en un camino a la cima o a tu destino, y de aquí la frase ya trillada y mencionada:

Luz en la escalera y ojos para verla. Ven, acompáñanos y recorre la galería, que el menú de buenos deseos ya se encuentra servido y solo falta que tú incrementen su potencial o compartas los mismos.

Existe un escenario donde se dibuja un atleta subiendo escaleras, ese escenario, no es otra cosa que un pedazo de papel. La escalera como tal es un obstáculo y algo provoca que se quemé. El escenario quemado no se consume por completo y por alguna razón el atleta continúa escalando hacia la cima, el atleta se convierte doble vez en protagonista al recibir los reflectores, cuando nuevamente algo pasa con su escena, pues ésta intenta desprenderse como un sticker que por razones milagrosas, es protegida por un clip.



En un estudio como lugar, el aprendizaje ofrece un obstáculo que debe vencerse y al lograrlo, posees conocimiento, un mundo de posibilidades a tu alcance, nuevamente la “luz de día” está allí para ayudar y guiar la lectura sobre literatura de cualquier tipo, ofreciendo variedad y niveles de conocimiento al ir escalando.



En un país representado como una escalera, se muestran las múltiples diferencias de lograr vivir en él, y tales diferencias son los múltiples matices de su cultura y sus problemas, siendo un reto lograr permanecer en el, vivir, convivir y ayudar guiados por la luz que ilumina el camino para no detenerse y llegar al punto máximo. La luz está allí, el camino también, no esperemos guerra civil o desastres naturales que vengan a recordarnos conciencia, respeto y ayuda para crecer.

En todos los casos:

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

Hernández

CONECTA CON NOSOTROS



Facebook:
[TowerRunningMx](#)



Whats App:
(55) 3435 9545



Twitter:
[Towerrunningmx](#)



YouTube:
[TowerrunningMx](#)



Instagram:
[towerrunningmx](#)