

TOWERRUNNING



Edición México

Oct.-Dic. 2019

#CORREDORESDELMES

César Gómez &
Martín Sustaita

**Técnicas de
RELAJACIÓN**

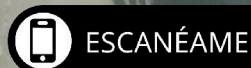
TIPS para UNA
NUTRITIVA CENA
de **NAVIDAD** 🎅🍪

#MEXICANOS EN ACCIÓN

**El Sprint
FINAL**

**El BIENESTAR de
SUBIR ESCALERAS**

**Curiosidades del
TOWERRUNNING**



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM





**TOWERRUNNING
MEXICO**

CIRCUITO MEXICANO DE CARRERAS VERTICALES 2020



Síguenos en:

TowerrunningMX



FEDERACIÓN MEXICANA DE TOWERRUNNING A.C.

CIUDAD DE MÉXICO

Tel.Oficina (55) 4159.1905

WhatsApp (55) 3435.9545

PRESIDENTE

M.en C. y C.P. Roberto Velázquez

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

TESORERO

C.P. Arturo Velázquez

NUTRIÓLOGIA

L.N. Alán Velázquez

MEDICINA DEPORTIVA

Dra. Blanca Luz Romero

FISIOTERAPIA

Lic. Josué Olivares

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Mtra. María Teresa Peñaloza

DISEÑO WEB

Lic. Guillermo Franco

DISEÑO GRAFICO

L.D y C.V Georgina Velazquez

COLABORADOR

Carlos Franco

LOGISTICA

Sr. Adrián Alguera y Jesús Alguera

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX-Maria Elisa Pimentel/Marcos Ortega

MTY- Elizabeth Esparza

Este es el último editorial del año. Tenemos muchos momentos buenos para rememorar y muchos también de los cuales aprender. Nada ha sido casualidad, todo es causalidad.

Seguimos teniendo grandes atletas en el top ten internacional: Alexis Trujillo, Elisa López, Janeth Rodríguez y muchos más escalando posiciones para ganarse un lugar en esta preciada lista.

Hoy podemos sentirnos orgullosos de estar en el primer lugar como país en el ranking internacional, una meta que nos plantea y a la que no hubiésemos llegado sin todos y cada uno de ustedes.

Ha sido un arduo camino el que hemos tenido que andar, han sido muchas torres acumuladas por nuestros atletas; han sido muchos obstáculos que sortear... y hoy, quiero decirles que me siento feliz de ser parte de todo esto y espero que ustedes también.

Quiero agradecer a todos los que hacen posible que nuestros metas se cumplan; nos hemos demostrado a nosotros mismos que somos una gran familia y que la única forma de lograr algo es uniéndonos para ser mejores e inspirando a otros para que lo sean con nosotros; porque el éxito de uno, es el éxito de todos, y lo mismo con el fracaso: Por eso, este exitoso 2019 es de todos porque hoy somos mejores atletas, mejores personas y un mejor equipo.

Gracias a todos los que se despiertan temprano a entrenar como si en ello les fuera la vida para que se cumpla cada meta. Yo sólo soy un miembro más de ustedes, gracias por dejarme crecer a su lado.

Les deseo felices fiestas y un muy próspero 2020



CARRERA VERTICAL TOWERRUNNING 42 PISOS (868 escalones)



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



slipower



EL SPRINT FINAL

Por Carlos Franco

Vamos en la recta final y nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** están dando su sprint final para terminar el año dando lo mejor de sí para llegar a su meta. Comenzamos con las participaciones del equipo mexicano, el tres de noviembre en la competencia SkyRise Chicago en Torre Willis, donde el equipo mexicano fue conformado por Alexis Trujillo, Roberto Velázquez, Jair Olvera, Chema Santiago, Milton Córdoba y María Elisa López junto con Óscar González y Marlen Gaytan. Donde los protagonistas a resaltar de esta competencia fueron Alexis Trujillo con un tiempo excepcional de 13 minutos con 16 segundos quedando en primer lugar en el pódium y poniendo el nombre de México en esta edición del SkyRise Chicago, entre los demás **#MEXICANOS EN ACCIÓN** resaltan las participaciones de Roberto Velázquez con 16:34 minutos quedando en decimo lugar, Jair Olvera con 18:16, Oscar González con 25:55 y Marlen Gaytan con 34.57 minutos. Sin duda todo el equipo mexicano dio su mejor participación en esta competencia.

#MexicanosenAcción TOWERRUNNING

RESULTADOS ELITE

VARONIL

LUGAR	CATEGORIA	GRAL.	TIEMPO
1°	20-29	1° Alexis Trujillo	13:26
4°	40-49	10° Roberto Velázquez	16:36
		Jair Olvera	18:16
6°	20-29	21° José Ma. Santiago	19:47
4°	30-39	33° Milton Córdoba	24:42
5°	30-39	35° Oscar González	25:55

FEMENIL

LUGAR	CATEGORIA	GRAL.	TIEMPO
1°	50-59	1° Cindy Harris	16:34
2°	30-39	18° Elisa López	17:47
		37° Marlen Gaytán	35:01



442 m
105 pisos
2115 escalones

SHIRLEY RYAN
ABILITYLAB



CHICAGO, U.S.A.
03.NOV.2019



#MexicanosenAcción TOWERRUNNING

RESULTADOS GENERALES

1100 Roger Dean Stadium

LUGAR	CATEGORIA	GRAL.	TIEMPO
1°	30-39	1° Troy Alston	12:10.657
1°	40-49	2° Arturo Velázquez	13:17.823
2°	30-39	3° Carlos Ignacio	15:33.280



CYSTIC FIBROSIS FOUNDATION



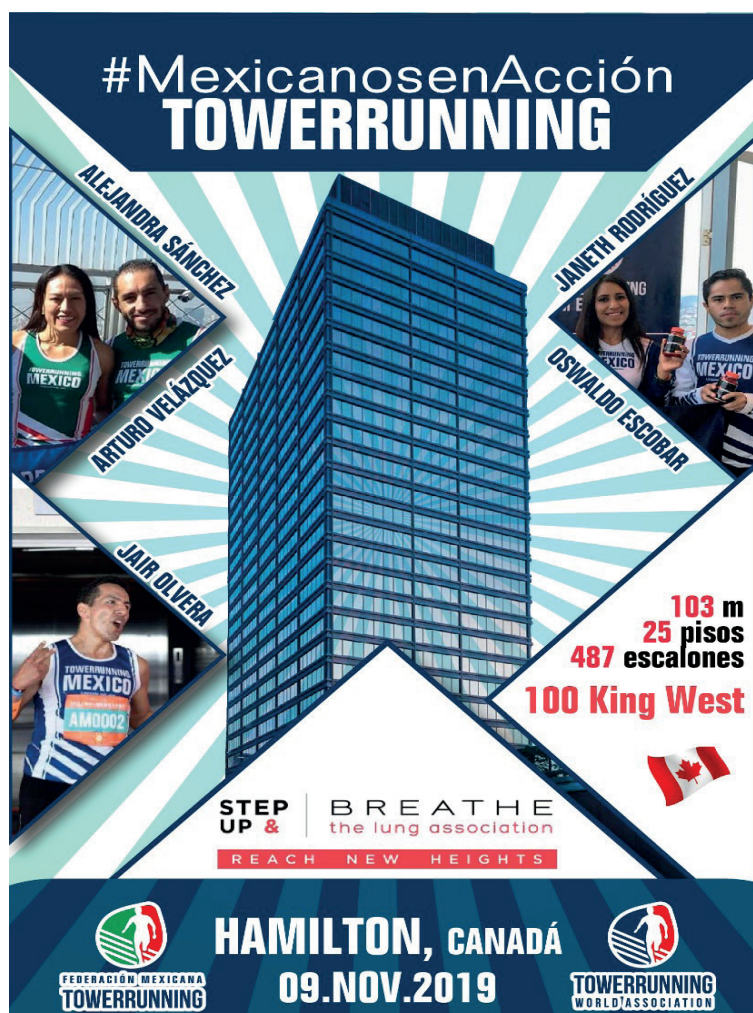
Júpiter, U.S.A.
07.NOV.2019



Cuatro días después de la participación de nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** en Torre Willis, Arturo Velázquez, nuestro mexicano en acción fue a la competencia Palm Beach Country CF Climb donde indudable abatió a los demás competidores en su categoría 40-49 donde quedó en primer lugar gracias a su tiempo de 13:17 minutos donde también resultó como segundo lugar en el pódium general, gracias a su excelente participación. Solos o acompañados, en nuestros país o alrededor del mundo. Son nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** y siempre dan lo mejor de sí, jamás se rinden, ellos van un escalón a la vez para llevar a el nombre de México a las alturas, en la cima del Towerrunning.

Ahora, vamos a un 9 de noviembre donde las hojas de maple caen y se siente el calor de la competencia en el suelo Canadiense donde se llevó a cabo el Steeltown Climb en la ciudad de Hamilton. Ese día nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN**, Jair Olvera, Arturo Velázquez y Alejandra Sánchez, Oswaldo Escobar y Janeth Rodríguez enfrentaron el desafío de las 487 escaleras con 25 pisos.

¿Cuál fue el resultado? El resultado era inminente, cinco **#MEXICANOS EN ACCIÓN** en cinco podiums. El primero por excelencia en esta competencia y defendiendo e imponiendo quien manda en el STEELTOWN Climb, consiguiendo su tercer triunfo consecutivo, el Tricampeón Oswaldo Escobar con un tiempo fulminante de 2:27 minutos seguido tenemos a otro mexicano, Jair Olvera con una diferencia de tiempo de 2:54 y en tercer lugar Arturo Velázquez con 2:59 en la tabla general. En la categoría 30-39 en primer lugar quedó Janeth Rodríguez con un tiempo de 3:15 minuto y en la categoría 40-49 en primer lugar Alejandra Sánchez. Sin duda el Steeltown Climb fue una victoria para los corredores de TowerRunning mexicanos.



#MexicanosenAcción
TOWERRUNNING

ALEJANDRA SÁNCHEZ
ARTURO VELÁZQUEZ
JAIR OLVERA
JANETH RODRÍGUEZ
OSWALDO ESCOBAR

103 m
25 pisos
487 escalones
100 King West

STEP UP & BREATHE
the lung association
REACH NEW HEIGHTS

FEDERACIÓN MEXICANA
TOWERRUNNING

HAMILTON, CANADÁ
09.NOV.2019

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

Continuando con las participaciones del equipo mexicano de Towerrunning, esta vez en Melbourne, Australia en el Eureka STAIR CLIMB el 17 de noviembre, nuestros **#MEXICNANO-SENACCION** fueron Arturo Velázquez y Alejandra Sánchez donde ambos tuvieron una buena participación con 13:03 de parte de Arturo y 13: 28 de parte de Alejandra en llegar hasta la meta.



#Mexicanos en Acción
TOWERRUNNING

ARTURO VELÁZQUEZ

ALEJANDRA SÁNCHEZ

Eureka STAIR CLIMB

The Fred Hollows Foundation

278 m
88 pisos
1958 escalones
Eureka Tower

MELBOURN, AUSTRALIA
17.NOV.2019

FEDERACIÓN MEXICANA
TOWERRUNNING

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

Para concluir la aventura de nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** y cerrando con broche de oro en una de las carreras más importantes del circuito internacional, participando en el Shanghai Tower International Vertical Marathon en Shanghai, China llevada a cabo el 24 de noviembre.

Los **#MEXICANOS EN ACCIÓN** en completar los 119 pisos con 3398 escalones en la rama varonil fueron Alexis Trujillo, Roberto Velázquez, Jair Olvera, Arturo Velázquez, Oscar González y en la femenil se encuentran Elisa López, Elizabeth Aguilar, Alejandra Sánchez y Lilia López, concluyendo con muy buenas participaciones de parte de nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** la más resaltante es la de Alexis Trujillo que consiguió el séptimo lugar en la competencia concluyendo con un tiempo de dieciocho con cincuenta y cuatro minutos.

Para cerrar en esta edición de Mexicanos en acción queremos agradecer a todos nuestros **#MEXICANOS EN ACCIÓN** por sus excelentes participaciones, por no rendirse jamás y seguir llevando el nombre de México a la cima de las torres más altas, tanto es así que en el mes de noviembre México ocupa el primer lugar en el ranking Internacional quitándole su posición a China. Mucho éxito para todos los corredores, para nuestro **#MEXICANOS EN ACCIÓN** y por nunca rendirse.



138 PISOS NAVIDEÑOS

Por Ignacio Manrique

El evento Little Willis Triple Dog Dare es una de las carreras más demandantes del Circuito de Carreras Verticales de los Estados Unidos, identificada por ser el cierre de los eventos verticales del año y su modalidad entra en el apartado de subir 69 pisos y bajar los mismos 69. La cita cada año es en el número 211 de N. Robinson en el Centro de Oklahoma y el reto se reparte en los siguientes edificios: Leader Square North Tower (31 pisos), Oklahoma Tower (31 pisos) y Leader Square South Tower (16 pisos), cuya salida principal y meta es el Leadership Square Atrium. El evento es organizado con el objetivo principal de ayudar a la gente sin hogar, además de ser una carrera de 150 puntos en EUA. El reciente 7 de diciembre del 2019 se celebró la octava edición y una de las particularidades del evento, es que el atrium que comunica los tres edificios, las escaleras y pasillos, se transforman en una especie de escenario navideño, donde músicos y cantantes ambientan la actuación (desempeño) del corredor vertical.



El primer edificio de 22 pisos tiene la animación de sonidos de gaitas en vivo, que le dan un tono formal y emotivo al evento, durante el ascenso y camino al segundo edificio de 31 pisos y antes de subirlo, los villancicos son cantados para recordarnos la época de renovación que se avecina y por último, en el ascenso del tercero se encuentra un músico clase mundial, el violinista Kyle Dillingham, dando el impulso adicional a los corredores. La ruta se encuentra muy bien indicada y se convierte en un laberinto muy particular, pero a su vez muy bien señalado.

Ya México ha tenido la oportunidad de tener un representante participando por cuarta ocasión en esta fiesta vertical, en este performance vertical navideño, llevando el nombre de México con un mensaje muy claro de: "Amistad y Disciplina".



Para los corredores muy estrictos, posiblemente no sea un evento muy atractivo, ya que quienes resultan ganadores de los primeros lugares generales o de sus categorías, son merecedores a una gorra que cada año cambia de colores, no obstante, sorpresivamente los corredores lo celebran como si fueran de metal. Las medallas que se otorgan a los competidores tienen un estilo similar al de las placas de identificación militar.

La llegada tiene un arco de globos que año con año varía en su combinación de colores y es coincidente con medallas y regalos de patrocinadores en el paquete de competencia.

Que decir de la ciudad de Oklahoma, la Ciudad Centenaria o Región de Tornados, sus diferentes distritos se vuelven atractivos para sus pobladores y turistas, el arte urbano y el arte de sus museos, su jardín botánico Myriad, las luces de Automobile Alley, el Museo del Banjo, el Canal de Bricktown, etc. Todo esto es parte de las inmediaciones de la competencia. En el evento ronda por todos lados Santa Claus, quien anda por los pasillos y salas de la competencia compartiendo sonrisas y buena vibra con los competidores.

No pierdas la oportunidad de asistir a este evento, vivirás una experiencia inolvidable.



WTC Ciudad de México

Al Sur de la ciudad se ubica la Torre del World Trade Center Ciudad de México, se inauguró el 18 de Noviembre de 1994 y consta de 42 pisos, incluyendo la corona. Este centro internacional de exposiciones y convenciones es uno de los más importantes en nuestro país, ya que entre sus pisos cuenta con oficinas y salas de exposiciones, las cuales son de los recintos más concurrido y solicitados para realizar convenciones o exposiciones de gran índole.

En el caso de los aficionados al Towerrunning se presta para tener una gran carrera y es así cómo se llevará a cabo la tercera edición de esta carrera el día 15 de diciembre de 2019, es un momento para apoyar a nuestros mexicanos así como apoyar al deporte.

Pisos: 42

Escalones: 868

Altura total: 207.1 m



TECNICA DE RELAJACIÓN EN EL DEPORTE



Se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad.

Existen beneficios de la relajación.

Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, ayuda de forma diferencial a recuperar energías durante la competencia-

Promueve el sueño, en los términos normales (especialmente en aquellos deportistas que no pueden conciliar el sueño la noche anterior a una competencia).

Permite una regeneración física, mental y emocional durante la competencia (la habilidad de relajarse completa y diferencialmente produce una experiencia positiva, acogedora y beneficiosa que procura al sistema nervioso central un perfecto descanso).

Después del entrenamiento o competencia se puede usar para una recuperación psicofísica permitiendo al deportista volver a su estado original de reposo, ayudará a encontrar el nivel adecuado de activación.

Facilita el control muscular (ayuda a ubicar los niveles de tensión muscular apropiados para cada momento de la competencia).

Su uso apropiado contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas (al estar asociada con la armonía del movimiento permite un aprendizaje rápido y efectivo durante el entrenamiento).

TIPOS DE RELAJACIÓN

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

(En forma progresiva a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares).

CONTROL MENTAL

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

El objetivo fundamental de las técnicas de relajación es dotar a cada persona de la habilidad (relajarse=control) para hacer frente a situaciones cotidianas que le producen tensión o ansiedad.





La respiración adecuada es la clave, una de las formas más fáciles y eficaces para controlar la ansiedad y la tensión muscular.

La forma de trabajar esta técnica psicológica con los atletas de Towerrunning es utilizar los tres tipos de relajación de manera de enseñarles de que se trata la técnica, así como aplicarla a través de ejercicios prácticos antes, después de los entrenamientos y competencias. Con la finalidad de que el atleta aprendan a controlar la ansiedad, nervios, estrés obteniendo una mayor concentración y enfoque adecuado para su competencia.

Entrenar esta técnica les ayudara a los atletas a poder anticipar posibles obstáculos que se generen en la competencia, dándole los atletas soluciones para el mejor manejo de sus emociones y sentimiento en el escenario deportivo.



MTRA. MARIA TERESA PEÑALOZA CORONA
MAESTRA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y
ACTIVIDAD FISICA

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

FUNCTIONAL ELITE FITNESS



TOWERRUNNING
MEXICO

Único centro especializado de Towerrunning

- Entrenamiento Funcional
- Lift Training
- Intensity
- Box
- MMA
- Muay Thai
- Carrera Vertical/ Towerrunning
- Extasis Dance
- Kids Boxing
- Zumba Kids
- Adultos Fit



CONTAMOS CON

- ENTRENADORES CERTIFICADOS
- Nutriólogo
- Fisioterapia
- Regaderas
- Vestidores c/lockers



Promoción vacacional estudiantil

De 13 a 18 años

Niños de 6 a 12 años gratis en la inscripción de un estudiante o adulto



Incluye todo:

- * Sesión de Nutriólogo
- * Sesión de Fisioterapia
- * Todas las clases en todos los horarios

Costo: \$600 o 2 X \$1000



Viernes y Sábado Maratón de Éxtasis Dance

(Zumba) 2 Hrs. X \$50 de 19:30-21:30



Contacto. 55-4473-8541 / 55-2897-6713



Functionalelitefitness



Dr. Mariano Azuela # 228 Col. Santa María la Rivera

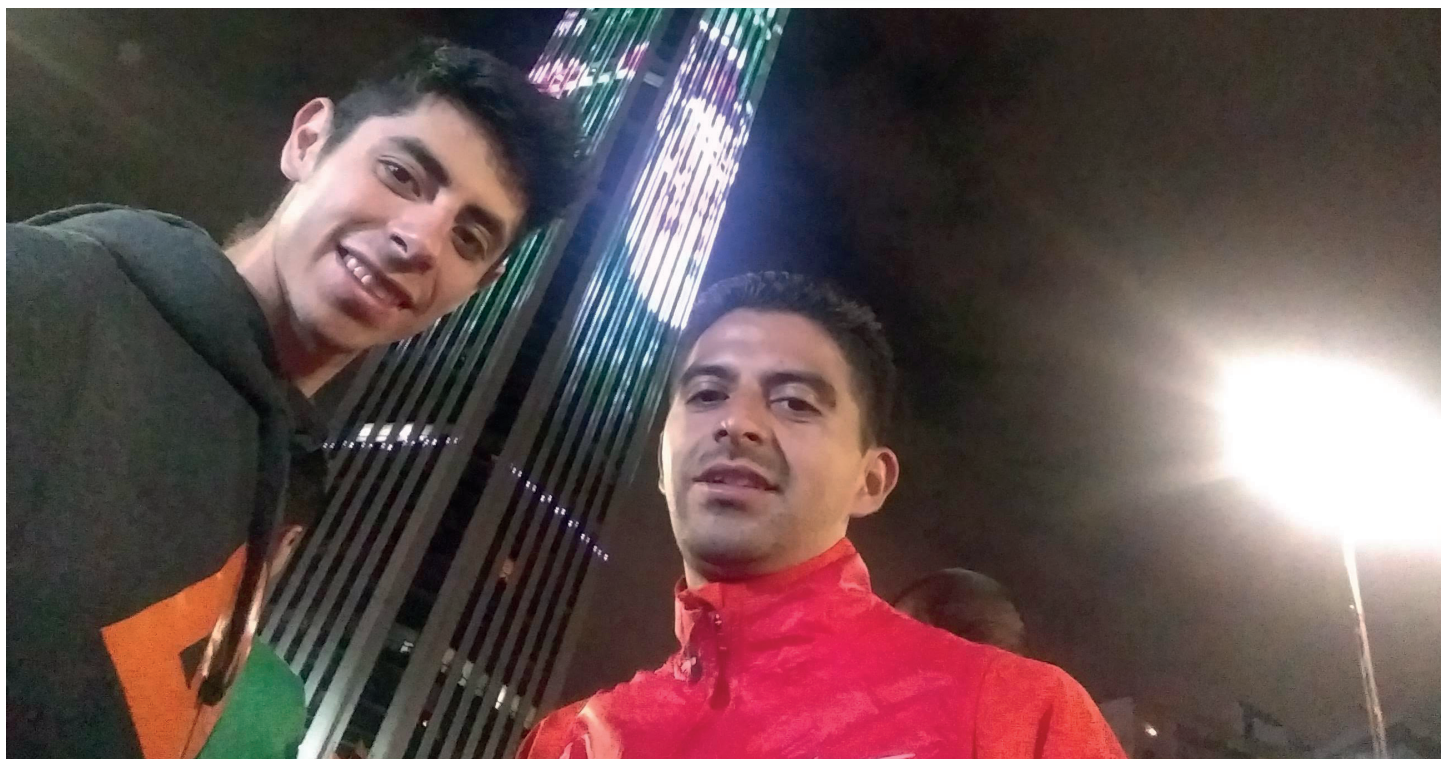
En este deporte existe poca información documentada sobre como entrenar, de que manera o hacia donde dirigirte en cuestión de el ascenso de escaleras y la experiencia que nos ha dejado subir varias torres por el mundo, nos da la oportunidad de ofrecer diferentes entrenamientos enfocados a Towerrunning. Ya que no hay mejor manera de hacerlo que investigando, aprendiendo y actualizándose en todas las áreas del deporte para obtener mejores resultados.

Contamos con entrenadores especializados en el desarrollo de las capacidades específicas para los atletas que practican este deporte o cualquier persona que desee iniciar en el y mejorar sus tiempo en ascensos verticales; en Functional Elite Fitness nuestras clases son multinivel y cada miembro podrá sacar su mejor versión en cada sesión y potencializar su rendimiento.

Las modalidades de entrenamiento enfocadas para el logro de estos objetivos son: #Entrenamiento Funcional #Lift Training #Intensity

Los esperamos para poner sus #Cuerposallimite y donde

#Laverdaderahistoriacomienzaahora.



Nos encontramos en el Sprint final del 2019 y en esta ocasión queremos denotar el espíritu del **Towerrunning** que nos hace fuertes, resistentes, imparables, pero sobre todo unidos, nos apoyamos en cada escalón para avanzar y en cada compañero para seguir adelante.

Dentro de la competencia, en el entrenamiento, en cualquier torre cuando las piernas ya no resisten y nuestra respiración se agita casi jadeando podemos recordar que tan alto podemos llegar, qué tan fuerte trabajamos, quien nos apoyó, quien sigue apoyando y vemos en las escaleras a otro corredor no como un rival, sino como una inspiración para dar lo mejor de nosotros. Entonces las piernas ya no están cansadas, ya no se siente ese ardor, la respiración se nivela, podemos seguir, podemos llegar a la meta acompañados de todos los que nos apoyan, todos los que creen en nosotros.

Por eso en esta edición de corredor del mes está compartida por Martin Sustaita Ortiz y César Gómez Ortiz, ambos corredores jóvenes y a demás primos que nos comparte desde su experiencia cómo se vive el Towerrunning y a su vez que transmitan a nuestros lectores su historia y cómo es que viven este maravilloso deporte con la determinación y el optimismo que a cada uno caracteriza.



César Gómez se enteró del **Towerrunning** hace varios años debido a un artículo que encontró en una revista y desde ese momento comenzó su inquietud por este deporte. Desde pequeño su padre le inculcó la disciplina y después de probar en varios a los 9 años su padre le compró sus primeros tenis y shorts para correr, antes de practicar Towerrunning se especializaba en pista de 800, 1500 metros, también 5 km, 10 y medio maratón.

A su vez Martín Sustaita se enteró de este deporte por que su amigo Mike, lo invitó a un entrenamiento en el WTC el cual le costó trabajo, pero desde ahí supo que quería enfrentar este nuevo reto, ya que también desde los 8 años practica atletismo, él ya lleva un año y medio dentro de la familia **Towerrunning**.

La motivación es una parte esencial en las personas por eso lo que motiva a César es su familia, en especial su hija el fomentar y darle el ejemplo de que estar en un deporte es extraordinario. Y para Martín es su amiga Less, ella falleció a causa del cáncer de mama, y ahora cada una de sus escaleras y de sus escalones es por ella; le dedica sus carreras a alguien que desde el cielo lo ve, eso le motiva dar un extra en la competencia.

Lo más le gusta a César de este deporte es que es un deporte individual, uno mismo se desarrolla y logras lo que quieres, para Martín ha sido una gran oportunidad de representar a nuestro país a nivel mundial. Ambos corredores comparten un punto de vista parecido al pertenecer al deporte ya que para César son como una familia en la que en los entrenamientos y las convivencias se logra percibir esa unión, a pesar de que la competencia sea entre nosotros, siempre está el apoyo de parte de todos, somos competencia pero también somos amigos y a su vez Martín comenta que es un orgullo portar el nombre de México y una gran responsabilidad ya que es pesado y en ocasiones da miedo portar la playera porque el mundo te ve, no como el atleta sino como el representante a tu país.

La preparación para las carreras tiene un poco de similitud mientras César hace distancias y donde vive cuenta con 150 escalones los cuales ocupa para hacer repeticiones a lo que dedica entre hora y media a dos horas, Martín realiza un entrenamiento enfocado a la resistencia en piernas para que no afecte a la velocidad a esto dedica de 5 a 10 horas a la semana.

Estando en la línea de salida miles de sensaciones y pensamientos llegan a los corredores, pero es Cesar quien nos cuenta que piensa antes de salir y su llegada a la meta: antes de una carrera no me pongo metas que no alcanzaré, posterior a ella me enfoco en los aciertos y desaciertos que tuve para así hacerlos mi fortaleza y enfocarme en lo que me hace falta trabajar. Para Martín muchas emociones se conjuntan antes de salir, existen los nervios, pero sobre todo te concentras en el momento, en que estas pisando el lugar correcto en el momento correcto y que vas a dar lo mejor de ti. Después de la carrera sientes que pudiste haber dado más pero cuando concluyes es satisfactorio haber llegado en lugar que sea.

Estos atletas son un gran ejemplo del querer y poder, por ello nos cuenta cada uno cuál es su meta dentro de **Towerrunning**; para César es entrar dentro del top 10 mundial y esperamos que con su dedicación logré conseguirlo porque **#Nuncarendirse**. Martín nos cuenta qué Towerrunning ha sido un reto muy difícil y entender que las cosas no siempre se te van a dar fácil. Romper sus propios límites/metast y enfocarse en mejorar sus tiempos y si beneficia en subir en el ranking pues lo acepta, de la misma manera es quitar el miedo de las complicaciones, lo pone a prueba y ver hasta dónde es su resistencia de no rendirse, pero seguiré hasta romper el límite que él tiene consigo mismo.

Nuestros entrevistados nos comparten si ha existido algún impedimento para continuar en este deporte es la parte económica ya que las competencias que tienen más puntaje son fuera de México, pero lo que se ha hecho en la federación ha ayudado a los atletas, de la misma manera es el tiempo que tienen para entrenar debido a que deben de anteponer sus horarios de oficina ante el entrenamiento.

Todos tenemos alguien que nos inspira a ser mejores o que nos llena de alegría y de esperanza, lo que causa admiración y en esta ocasión para César esa persona es María Elisa porque para él, siempre se encuentra enfocada en lo que quiere, la sencillez que tiene y que dentro de la federación transmite sus experiencias y su buena vibra.



En el caso particular de Martín su más grande inspiración para el deporte es su amiga Less; es un motivante ya que me demostró que nunca hay que rendirse ante el panorama y ponerle la mejor cara. En su caso en la lucha contra el cáncer quiero mantener la mentalidad que ella tuvo, de no rendirse y si es necesario morir en el intento, lo haces, pero antes luchas por lo que quieres, a su vez mi familia y mi novia ya que deja de lado sus actividades por ir a verme. Dentro de Towerrunning Mr. Mike, él siempre ha sido un amigo que me inspira y es un referente ya que lo he visto crecer y nunca ha bajado los brazos, es una fuente de inspiración. Mi primo también es un gran motivante ya que es muy padre compartir con un familiar las carreras dándote consejos y ánimos, donde va a uno va el otro.

Nuestros atletas dan algunas recomendaciones para los nuevos integrantes en el **Towerrunning** y estas son: Tener muy bien definidas sus metas dentro del deporte y que lo disfruten. No rendirse, no ver a los demás como inalcanzables ya que todos buscamos lo mejor. Aparte de ser atletas somos amigos, buscando la victoria de México. En el **Towerrunning** no existe el individualismo ya que todos estamos para todos, jamás olvidemos que antes de ser atletas somos una familia y parte de un país llamado México.

Martin nos comparte la enseñanza que le dejó la historia de Less, la cual dejó una huella imborrable en él y de la que nos compartió un poco y una frase motivacional que ella le dejó "Si tú no te rendiste, yo tampoco". La vida es de retos, de esforzarse, de jamás bajar los brazos, entender que hay días malos y días que te van a enseñar mucho más.

¿Quiere compartir algún mensaje a los lectores?



Cesar - "Que siga la familia tower unida para ayudarnos entre nosotros y motivar a las nuevas generaciones y así que el deporte crezca en el país para seguir siendo potencia mundial."

Martin - "No te rindas, no hay imposibles, las únicas barreras están en la mente creo que poco las aplicamos, debemos de salir de la zona de confort, es momento de arriesgarte, de creer de que va a pasar de imaginar que va a suceder y no sólo imaginar sino trabajar, crearlo. Las cosas llegan trabajando, no solas. No te rindas hay mucho camino por recorrer y muchas personas que conocer"

Ellos son César y Martín Ortiz son towerrunners, pero ante todo son #Determinados y #Optimistas.

Nota del escritor.

Quiero dar gracias a toda la familia Towerrunning por haber llegado al lugar número uno en el ranking internacional. Se de primera mano gracias todos ustedes que este deporte tiene algo hermoso, te ayuda a superarte y a llegar más alto, tanto en las escaleras, tanto en la vida. Si lo pensamos, la vida y las escaleras tienen algo en común, nos dejan sin aliento, podemos descansar, e incluso caernos, sentir que las piernas nos fallan y pensar que no podemos subir un escalón más. Pero entre más difícil es la torre, el escalón, la competencia, más nos superamos, más nos fortalecemos, entonces solo queda para un segundo y respirar hondo, porque a veces solo queda eso, tomar un respiro y continuar, con todo el coraje, con todo el valor, con todo el amor que tenemos y que nos dan, con la vida que continúa al siguiente paso. En lo personal tengo una pequeña frase que dice "La diferencia entre un cobarde y un valiente es un paso" por que necesitamos el coraje para darlo, para luchar por la gloriosa meta que tanto merecemos. Gracias a todos ustedes por dar todo en WTC y en cada circuito, en cada entrenamiento, en sus vidas, sigan siendo familia Towerrunning, pero sobre todo sigan siendo valientes y siempre den un paso, suban ese siguiente escalón que con ese paso hacemos grandes historias.

Atte. Carlos Franco



Cerrando ciclos



Estamos a un par de semanas de cerrar 2019, con ello vienen las tan aclamadas posadas, cenas de fin de año en el trabajo y en casa.

Este cierre de año pone en ocasiones en riesgo nuestro plan para mantenernos firmes en nuestros objetivos deportivos, estéticos o salud, pero es cierto que estar en un plan de alimentación no quiere decir que debemos dejar de beber un poco de ponche, la comida de la abuelita o la receta secreta de la tía; podemos ajustar tus porciones de modo que puedas para que a lo largo del periodo de entrenamiento más pesado, ligero o competitivo no salir de nuestro requerimiento diario.

Por otro lado si no tienes miras deportivas es 100% posible ajustar tu alimentación para disfrutar de estos manjares sin exponer el avance progresivo.

Podemos buscar cambios de algunas preparaciones frecuentes en nuestros menús festivos de fin de año.

- Elegir carnes magras, blancas y pescados. Verduras y frutas de distintos colores para aumentar gama de vitaminas.
- Preferir las limonadas y naranjadas naturales sin jarabe. Agua de fruta sin azúcar
- Procurar limitar el consumo de alcohol a aquellos de menor grado de alcohol como los espumantes.

- Durante la toma de alimentos procura tomarte tu tiempo en la masticación, así tendrás mayor saciedad y podrás disfrutar como se debe de la compañía de la festividad, pero sobretodo de la compañía.
- Prefiere ir a la reunión sin haber pasado un ayuno prolongado, así evitaras los atracones y disfrutaras más de tus alimentos
- Considerar el aumento de la actividad física antes y posterior a la fiesta de fin de año. Como propósito y como rutina diaria. Así tendremos un mayor gasto de energía. Lo cual no es igual a que podrás comer lo que sea sin problemas, más podremos tener una mayor oxidación de grasas.

Para disfrutar con menos culpa nuestras fiestas y de forma nutritiva tenemos en nuestro repertorio de recetas lo más natural y sencillo de preparar.

PONCHE DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 8 tazas de agua
- 1 taza de flor de jamaica
- 6 guayabas medianas en mitades
- 2 manzanas en cubos
- 6 ciruelas pasas
- 1 caña de azúcar chica en tiras
- 2 varitas de canela



PREPARACIÓN:

- Colocar en la olla las flores de Jamaica y dejar hervir.
- Después de un hervor, sacar del fuego reposar 10 minutos, colar y regresar a la olla.
- Agregar la canela y frutas a la infusión de Jamaica y cocinar a fuego lento hasta que la fruta se suavice.
- Sirve
- Disfruta

ENSALADA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de piña
- 2 Manzanas
- 3 Durazno
- 1 vara de Apio en trozos
- 30 Pasas
- 12 Nueces picadas
- 2 tazas de yogurt griego sin azúcar



PREPARACIÓN

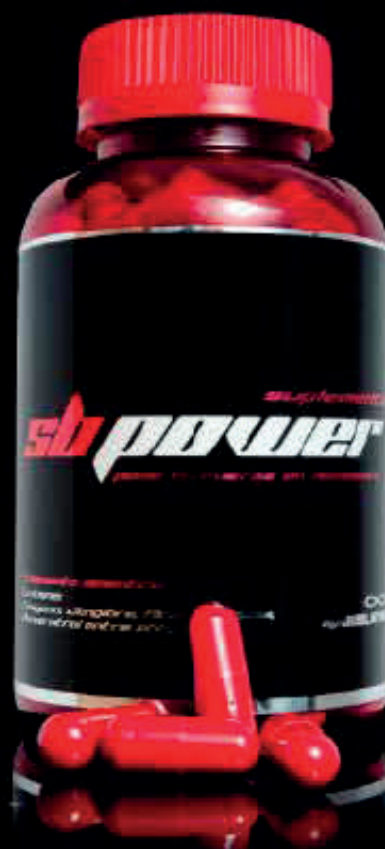
- Mezcla en un tazón grande todos los ingredientes
- Una vez mezclados agrega el yogurt griego sin azúcar
- Servir y disfrutar



Alan Velazquez
Nutriologo
Contacto 551808 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 SINERGIÁ QUE HACE QUE LOS EFECTOS DE CADA COMPUESTO SE POTENCIALICEN.

#TUFUERZAENMOVIMIENTO

Subir escaleras y Bienestar físico



La actividad física que conlleva el uso de las escaleras genera beneficios para la salud. Varias guías recomiendan su uso como práctica deportiva en niños, para retrasar la diabetes tipo 2, o como estrategia de control y prevención de la obesidad.

La diferencia en el consumo de energía entre subir escaleras y estar en reposo (al subir en elevador) es casi nueve veces mayor. Es una forma de mantener y realizar un trabajo cardiovascular que provoca, si se hace regularmente, cambios beneficiosos en el organismo como la mejora de la capacidad cardíaca, respiratoria y circulatoria. Sin embargo, es desaconsejable para aquellas personas que padezcan patologías cardíaca y respiratoria graves y del aparato locomotor, lesiones de cadera, rodilla, tobillo o columna vertebral.



Por lo general, el uso cotidiano de la escalera no supone una sobrecarga. El trabajo muscular de subir una escalera es concéntrico y energéticamente supone un gasto mayor que al bajarla, que se produce un trabajo excéntrico. No obstante, ese complemento de subir y bajar es bueno porque se trabaja de dos formas diferentes los músculos de la pierna.

Precisamente, para incorporar este ejercicio en las rutinas diarias de la población la Federación Mexicana de Towerrunning A.C ha creado el Programa **Escalerizate**, el cual entre otras acciones, difunde diferentes estrategias como #DíaSinElevadores que favorece la creación de hábitos más saludables.

Mejora tu calidad de vida #Activate #Escalerizate.



“Subir escaleras reduce cinco veces más las calorías frente al elevador”.

“Usar escaleras es saludable y beneficioso con el medio ambiente”.

“Por tu salud realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día”.

“El uso de escaleras y la actividad física ayuda a prevenir la diabetes tipo 2”.

“Una vida activa implica que las personas adultas realicen una actividad física de intensidad moderada al menos cinco días a la semana, dedicando cada día al menos treintaminutos (sesenta minutos en los niños)”.



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

Médico del Deporte

RANKING NACIONAL

FEMENIL

Lugar	Nombre	PUNTAJE MÁXIMO										Total
		Procedencia	120	80	40	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Zapopan 18.ago	Acapulco 27 al 29.sep	Cristo Rey 06.oct	WTC 15.dic	
1	Ílisa Janeth Rodríguez Alanís	CDMX	102	68	8	40	4	40	60	16	28	326
2	María Elisa López Pimentel	CDMX	81	80	40						60	261
3	Rosa María González Torres	EDO MEX	60	54	26		12			32	34	218
4	Lizzy Díaz Alemán	CDMX	49.5	48	32				48	12	11	200.5
5	Jessica Vélez Gutiérrez	CDMX					40	32	40	40	48	200
6	Elizabeth Aguilar Becerril	CDMX	45	33	10		2		24	26	16	156
7	Alejandra Olivia Sánchez Bastida	CDMX	33	30				26	28	20	13	150
8	Elba Rodríguez Nava	CDMX		44			20		34		40	138
9	Rocio Carrera Clemente	EDO MEX	120									120
10	Araceli Castillo López	CDMX	72				32					104
11	Cindy Harris	USA	90									90
12	Adriana Torres Vila	CDMX	18	27	6				13	1	10	75
13	Sandra Orozco Ortiz	CDMX	36				10		36		24	70
14	Kamila ChomaniTová	ESLOVAQUIA	66									66
15	María Teresa Garza Suarez	NVO LEON		60								60
16	Luz Arely Chilpa Hurtado	CDMX	54									54
17	Rebeca Del Rio Trejo	YUC	6	24					20			50
18	Guadalupe Aguilar Valdez	NVO LEON			20		26					46
19	Ricarda Isabel Velasco San Juan	CDMX	40.5									40.5
20	Itziar Requielme Mejía	CDMX	24		16							40
21	María De Lourdes Aguilar Chávez	NVO LEON		40								40
22	Luz María Soto Zúñiga	CDMX		22					9		7	38
23	Gabriela Rivalle Hoyos	CDMX					16				20	36
24	Patricia Martínez Morales	NVO LEON		36								36
25	Claudia Cerero Tiburcio	CDMX	27								4	31
26	Maribel Mendoza Aguilar	CDMX	30									30
27	María De Los Angeles Nuñez Martínez	CDMX	21									21
28	Ariadna Berenice Ramirez Najera	NVO LEON		20								20
29	Lorena Iniesta Rios	CDMX	19.5									19.5
30	Araceli Lopez Espinosa	CDMX			12						6	18
31	Mayra Yraced Camargo Rodríguez	NVO LEON		18								18
32	Adriana Sandoval	CDMX	16.5									16.5
33	Celia Guadalupe Meza Nieto	CDMX							16			16
34	Sheryl Rizzo	NVO LEON		16								16

FEMENIL

Lugar	Nombre	PUNTAJE MÁXIMO															Total
		Procedencia	Torre Latino 10.mar	80	40	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Zapopan 18.ago	Acapulco 27 al 29.sep	Cristo Rey 06.oct	60	WTC 15.dic					
35	Nadia Flores Albarrán	CDMX	15													15	
36	Marina Yaret Chacón Villanueva	CDMX		14												14	
37	Jimena Luna Aranda	CDMX	13.5													13.5	
38	Claudia Laura García Martínez	NVO LEON		13												13	
39	Maria Conchita Flores Assad	NVO LEON		12												12	
40	Marisol García Erazo	CDMX	12													12	
41	Alba Ossiris Rodríguez 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	Angela Damazo Cruz	CDMX												9		9	
47	Irene Yado Villanueva	NVO LEON		9												9	
48	Patricia Laurette Paredes Villarreal	CDMX	9													9	
49	Cinthya Hernández Juárez	NVO LEON		8												8	
50	Darinka Alvarado Aguilar	CDMX										8				8	
51	Dulce Jesus Trejo Flores	TLAXCALA							8							8	
52	Lilia Lopez Vega	CDMX		6							2					8	
53	Paulina Cortez Gonzalez	CDMX												8		8	
54	Marisela Dominguez Chamu	CDMX	7.5													7.5	
55	Gabriela Martínez Flores	NVO LEON		7												7	
56	Rosalba Martínez Vaquero	CDMX										7				7	
57	Janny Olivia Ayala Lopez	TLAXCALA							6							6	
58	Pamela Nava Loyo	GUERRERO										6				6	
59	Adriana Villanueva Ramírez	GUERRERO										5				5	
60	Nora Alicia Gamez Cortina	NVO LEON		5												5	
61	Yeny Gomez Perez	CDMX												5		5	
62	Ana M Flores Moedano	CDMX	4.5													4.5	
63	Angélica Rodríguez Tovar	GUERRERO										4				4	
64	Erika Alejandra Lorenzo Contreras	CDMX				4										4	
65	Alexa Ivonne Santiago Hinojosa	CDMX	3													3	
66	Estefania Alejo Leyva	GUERRERO										3				3	
67	Martha Elva Alcaraz Medina	CDMX												3		3	
68	Alexis Otero Garcia	CDMX												2		2	
69	Celia Meza Nieto	CDMX				2										2	
70	Rosalinda Aguilá Torres	CDMX	1.5													1.5	
71	Lourdes García Luna	GUERRERO										1				1	
72	Ma Remedios Lira Navarro	TLAXCALA						1								1	
73	Marisela Lopez Martín Del Campo	CDMX												1		1	
74	Martha García Martínez	CDMX				1										1	

RANKING NACIONAL

VARON I L

Lugar	Nombre	Procedencia	Torre Latino 10.mar	Pabellón M 07.jul	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Zapopan 18.ago	Acapulco 27 al 29.sep	Cristo Rey 06.oct	WTC 15.dic	Total
		PUNTAJE MÁXIMO	120	80	40	40	40	60	40	60	
1	Alexis Trujillo Ortega	CDMX	102	80	40	40		34		60	356
2	Jesús Raya Castillo	CDMX	81	68	26	26	40	48		40	329
3	Oswaldo Isaac Escobar Sosa	CDMX	72	60	32	4	32	40	26	13	279
4	Frank Nicolás Carreño Hernández	COLOMBIA	120					60		48	228
5	Miguel Ángel Moreno Vargas	CDMX	49.5	44	20	2			4	8	127.5
6	Gerardo Carrillo Etcharren	CDMX	40.5		16	12		28		28	124.5
7	Marcos Miguel Ortega Viveros	CDMX	27	48	1			24		5	105
8	Willmer Oswaldo Carreño Hernández	COLOMBIA	90								90
9	Cesar Gomez Ortiz	CDMX	15	40	4		20	10			89
10	Martín Sustaita Ortiz	CDMX	24	33	8	10		7	6		88
11	Luis Fabián González Bustamante	CDMX	54		10					20	84
12	Jair Olvera Garrido	HID	16.5	36				11		10	73.5
13	Daniel Hernández Gavia	CDMX	66								66
14	Pavac 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	2	2	43
18	Alan Velásquez Ortiz	CDMX	33							6	39
19	Arturo Velázquez Leyva	CDMX		18			2	16	1		37
20	Erick Sosa Ancona	CDMX	36								36
21	Emilio Pozas Cadena	CDMX								34	34
22	Hegel Muñoz Galicia	TLAXCALA				32					32
23	Dylan Barker Gutierrez	VER	12		2					16	30
24	Luis Alejandro García Rangel	CDMX	30								30
25	Óscar Eliud Almaraz Olvera	CDMX		27							27
26	Norman Exel Rivas	TENANCINGO								24	24
27	Peter Pokus	CDMX		24							24
28	Jorge Peralta Rodríguez	EDO MEX		9				5		9	23
29	Roberto Azael Kaleb Donjuan Flores	CDMX		22							22
30	Jaime Huerta Ochoa	CDMX	7.5		6			8			21.5
31	Raúl Jiménez Lara	CDMX	21								21
32	Adan Sanchez	CDMX		20							20
33	Alejandro Boucabeille Laurent	GUERRERO									20
34	Cristopher Ortiz Miranda	TLAXCALA				20		20			20
35	Hipólito Sandoval Godínez	GRO	19.5								19.5

VARON I L

Lugar	Nombre	PUNTAJE MÁXIMO										Total
		Procedencia	120	80	40	UVM Chapultepec 13.jul	Tlaxcala 11.ago	Zapopan 18.ago	Acapulco 27 al 29.sep	Cristo Rey 06.oct	WTC 15.dic	
36	Guillermo Heriberto Vasquez Lopez	CDMX	18									18
37	Francisco Ramirez Gutierrez	TLAXCALA			16							16
38	Ulises Paez Camargo	CDMX		16								16
39	Aaron Martinez Ruiz	CDMX		14								14
40	Erick Medina Garibó	CDMX	13.5									13.5
41	Barreda Alvarez Jaime	GUERRERO							13			13
42	Carlos Chavarria Garcia	CDMX		13								13
43	Cristian Romero Vargas	CDMX			12							12
44	Rodrigo Israel Alanís Fuentes	CDMX		12								12
45	Francisco Javier Guerrero Sánchez	CDMX								11		11
46	Milton Cordova	CDMX		11								11
47	Boston James Curry	USA	10.5									10.5
48	Andrés Alejandro Guerrero Guerra	CDMX		10								10
49	Leonel Cuevas Aparicio	CDMX	9									9
50	Jesús Esteban Ramirez Martínez	CDMX		8								8
51	Job Zarate Medina	TLAXCALA			8							8
52	Oscar Gonzalez Tahulan	CDMX		7								7
53	Victor Hugo Arzate Villafañá	CDMX								7		7
54	César Muñoz Flores	TLAXCALA			6							6
55	Enrique Merino Villegas	GUERRERO						6				6
56	Felipe Rojas Perez	CDMX		6								6
57	Orrin Gonzalez, Ricardo	CDMX	6									6
58	Daniel Manrique Gonzalez	EDO MEX		5								5
59	Francisco Antonio Sequera De Jesus	CDMX	4.5									4.5
60	Jesus Rene Lara Cantu	CDMX		4								4
61	Oscar Rogelio León Juárez	CDMX								4		4
62	Raúl Monroy Najera	GUERRERO							4			4
63	Benjamin Armando Salgado Rosales	CDMX							3			3
64	Diego Antonio Arriaga Sanchez	CDMX	3									3
65	Diego Rogelio Gutierrez Flores	CDMX								3		3
66	Jaime Rene Horta Garcia	CDMX		3								3
67	Jesus Ruiz Clavel	GUERRERO							2			2
68	Roberto Carlos Padilla Pech	CDMX	1.5									1.5
69	Jorge Antonio Serna García	GUERRERO							1			1
70	Roberto Del Río Trejo	CDMX								1		1
71	Rogelio Beristain Gutierrez	TLAXCALA			1							1

Towerrunning Ranking 2019

		Nations			Score
1	1	Mexico	MEX		2373,5
2	-1	China	CHN		2214,0
3	1	Australia	AUS		1914,0
4	1	Poland	POL		1871,0
5	-2	Slovakia	SVK		1824,5
6	1	Italy	ITA		1600,5
7	-1	Germany	GER		1530,5
8	0	United States of America	USA		1490,0
9	0	Colombia	COL		1413,0
10	2	Austria	AUT		1356,5

Towerrunning Ranking 2019 Final

Males

50+

20-

Score

1	0	Piotr Lobodzinski	POL		964,0
2	0	Wai Ching Soh	MAS		954,0
3	0	Alexis Trujillo	MEX		864,0
4	0	Goerge Heimann	GER		858,0
5	0	Frank Nicolas Carreno	COL		718,0
6	2	Mark Bourne	AUS		674,0
7	-1	Ryoji Watanabe	JPN		652,0
8	-1	Stefan Stefina	SVK		621,0
9	2	Mateusz Marunowski	POL		538,0
10	0	Michal Kovac	SVK		489,0

Towerrunning Ranking 2019 Final

Females

50+

20-

Score

1	0	Suzanne Walsham	AUS		1126,0
2	0	Cindy Harris	USA		850,0
3	0	Muhua Jian	CHN		750,0
4	0	Cristina Bonacina	ITA		690,5
5	0	Maria Elisa Lopez	MEX		670,0
6	1	Ilona Gradus	POL		644,0
7	-1	Kamila Chomanicova	SVK		619,0
8	2	Valentina Belotti	ITA		570,0
9	0	Sonja Shakespeare	GBR		503,5
10	-2	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX		483,0

USA Towerrunning Ranking

dec 30, 2019



MEXICAN TOWERRUNNERS	2019 RACES	RANKING		
		POINTS	OPEN	AGE CATEGORY
MA. ELISA LÓPEZ	3	491.94	12	5
ALEJANDRA SÁNCHEZ	5	465.18	14	4
ALEXIS TRUJILLO	2			
ROBERTO VELÁZQUEZ	5	457.08	12	5
IGNACIO MANRIQUE	5	416.67	14	3
ARTURO VELÁZQUEZ	11	266.73	30	8
JAIR OLVERA	2	179.17	50	13
MILTON URIEL CORDOVA	4	165.48	54	14
DANIEL MANRIQUE	1	71.43	183	
OSCAR GONZÁLEZ	2	46.49	361	70

Information:

<http://towerrunningusa.com>

CURIOSIDADES ALREDEDOR DE LA CARRERA VERTICAL



Ignacio Manrique Maldonado

Cuando hablamos de futbol soccer generalmente nos molesta sobre manera el saber que la selección mexicana de futbol pierde, ya sea con equipos de Islas Lejanas o con Marte Súper Plus Elite 3000 (sí junto a Júpiter) Alrededor de este deporte mundialmente practicado y reconocido los diferentes equipos año con año han ido mejorando y superándose, pero esto a veces no nos queda claro, ya que si México exporta jugadores, México debería estar arriba en cuanto a nivel, pero no se toma en cuenta que los contrincantes hacen lo mismo en técnica y en rendimiento. Pues bien, en la carrera vertical pasa lo mismo y muchas veces no lo reflexionamos.

A continuación, enlisto una serie de curiosidades que he identificado y reflexionado respecto de la carrera vertical:

- La carrera vertical se practica en los países más importantes del mundo.
- La carrera vertical es un deporte donde la camaradería se da de una forma muy particular, a tal grado que de pronto eres el nuevo y sorpresivamente ya tienes un sinnúmero de amigos, incluso extranjeros, sin aun conocerse físicamente.
- La carrera vertical es un deporte que relativamente es barato entrenarlo, pero no lo es así cuando participas en el extranjero.

- Una carrera vertical en México varía entre los \$300 y \$500, en Estados Unidos una carrera por sencilla que sea, ej. Houston con American Lung Association 25 a 50 Dólares Americanos la inscripción y aparte un donativo de 50 a 100 Dólares Americanos.
- En México la carrera vertical existe hoy en día con un circuito establecido, gracias a que un grupo de personas con más confianza que recursos (\$) llega para establecer las primeras carreras y crear la Federación Mexicana de Towerrunning A.C., Roberto Velázquez y Martha Verdugo son esos soñadores que han llevado esas ideas en acontecimientos.
- Generalmente cuando viajas a una carrera vertical al extranjero por cerca que sea, Los Ángeles, Las Vegas, etc., ¡Normalmente inviertes aproximadamente 10 horas desde que te levantas hasta que te estas registrando en el hotel donde vas a pasar la noche... ah!, y al otro día se corre.



- Normalmente se llega a los eventos de Carrera Vertical en que se va a participar una tarde noche atrás de la competencia para correr 5, 8 o 10 minutos. Una de dos, los que compiten son verdaderos locos o de plano, les fascina sentir la adrenalina previa a un evento internacional y medir su desempeño y rendimiento donde para lograrlo se ha tenido que entrenar previamente para que las escaleras no te regañen (aun entrenado las escaleras siempre te regañarán).
- ¿Sabías que en varias partes de Norteamérica consideran al equipo mexicano como uno de los grupos de atletas verticales más dinámicos a nivel internacional? (Napoleon Woo).

- Alguna vez le pregunté a George Heimman que nos recomendara literatura para leer y mejorar como ciudadanos mexicanos, no me recomendó nada, solo me dijo que el secreto siempre será la disciplina y agregó: “quizás ustedes admiran nuestra disciplina, pero nosotros admiramos su alegría” (Torre Latinoamericana 2017).

- Frecuentemente escuchamos la frase “corriendo también se gana” y podríamos agregar “por una pierna también”. En el 2009 y 2010 en el Empire State, Eric Black y Pedro de Ribeiro respectivamente fueron sorprendidos por su excesiva confianza a su llegada a la meta de tan emblemático edificio, cuando vieron a Javier Santiago ganándoles efectivamente por una pierna. Hoy se le conoce como el Paso Santiago (cuando veas a Javier o asistas a una de sus conferencias, no olvides preguntar por el detalle, seguramente te reírás y motivarás).

- En México además de tener excelentes corredores como Alexis Trujillo y María Elisa López (por citar los de más alto ranking), también se le une el latino que más torres ha recorrido en el mundo y que además de ser un gran ejemplo como atleta, también lo es como persona, lo conocemos como el Ultra Arturo Velázquez.

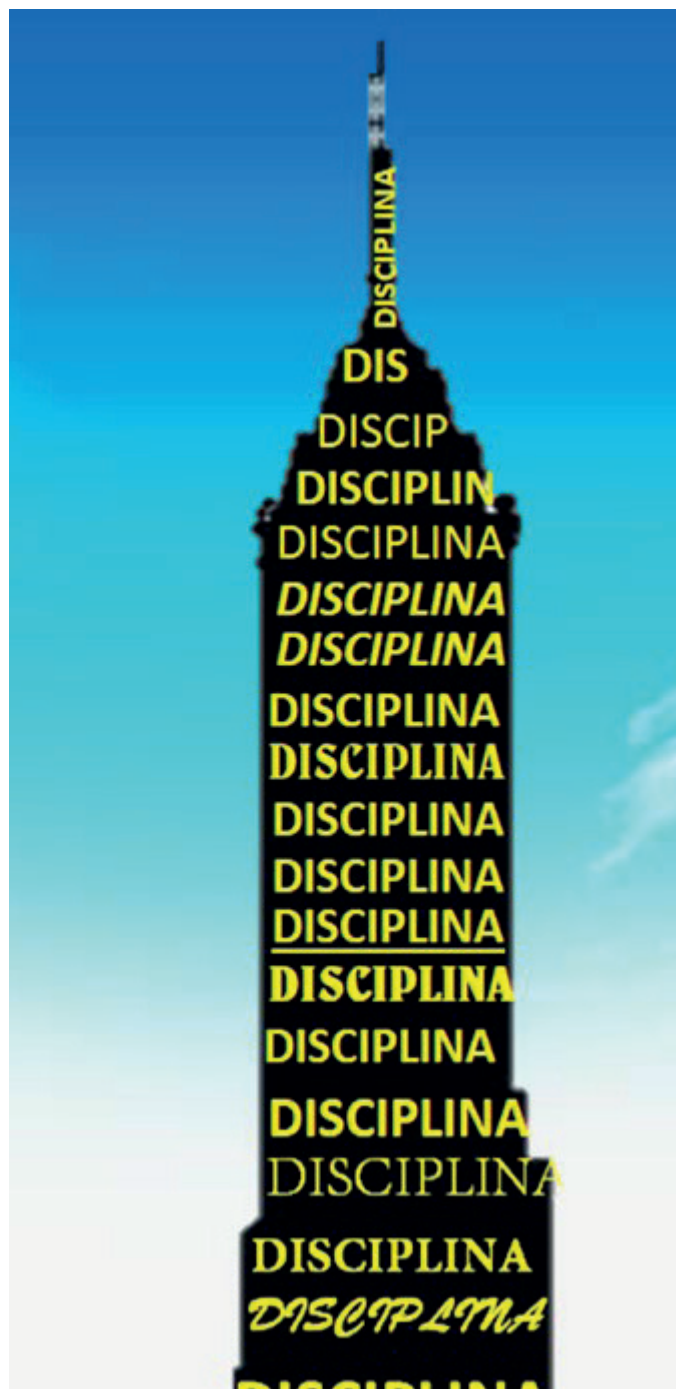
- El que una carrera vertical en el extranjero tenga un costo considerable también tiene aspectos positivos (además de la salud y la disciplina), tal es el caso de Jesús Raya, quien, siendo aún muy joven, organiza entre otras muchas cosas el Pollo Trail para juntar fondos y viajar a tan importantes eventos, dando muestra de que la competencia en si es una, pero el trabajo y la tenacidad se llevan siempre de la mano.



- La carrera vertical inicia de forma divertida y como un reto, hoy en México existe una comunidad comprometida, un boletín estructurado por Carlos Franco y el Diseño Gráfico de Georgina Velázquez, una selección de carrera vertical y un gran grupo de profesionales en diversas especialidades: Nutriología-L.N. Alan Velázquez, Medicina Deportiva- Dra. Blanca Luz Romero, Fisioterapia-Lic. Josué Olivares, Psicología del Deporte- Maestra María Teresa Peñaloza. Paralelamente la Logística por Adrián Huchim y Jesús Alguera Huchim.

- Se cuenta con tres entrenadores oficiales: María Elisa López P., Elizabeth Esparza y Marcos Miguel Ortega, de quienes se puede decir mucho y de momento solo lo dejaremos en Entrenamiento Funcional, Kangoo Dance y Urban Training respectivamente y en los tres casos la PASION POR DELANTE.

- En los 90's surgió una modalidad que ya ocupaba islas o estaciones de trabajo para el entrenamiento grupal, generalmente bajo techo, era un entrenamiento reglamentado por AFAA (Aerobics and Fitness Association of America), que utilizaba diversos accesorios para hacerlo ya un ejercicio funcional, mucho antes de Crossfit y Funcional Training, Insane, etc., no se tuvo en ese momento la visión de modelo de negocio y ya se tenía una gran aproximación a intentar simular una escalera con repeticiones bajo techo con el famoso Step (Escalón) entre otros muchos accesorios, se le denominaba PUMP (Pumping Unlimited Muscular Power). Por cierto, todas esas actividades equivocadamente eran consideradas solo para mujeres.



Generalmente las personas que van por el extranjero compitiendo, tienen una vida y al igual que todos, con problemas y satisfacciones, con necesidades y anhelos. La mayoría de las personas que no sabe nada de deporte, de levantarse y hacer una rutina, con una duración, intensidad y frecuencia, puede parecerle absurda la situación de subir una escalera de forma lenta o rápida y de la misma forma que ocurre al criticar a una selección mexicana de futbol, de matemáticas o de canicas, nosotros que hemos sentido ritmos cardiacos elevados, deuda de oxígeno, dolor en piernas (aún entrenando diariamente), podemos emitir comentarios positivos de quienes nos representan y dar palabras de aliento además de ser Agentes del Cambio para transmitir y dejar evidencia de lo que la carrera vertical significa y proyecta.

Corredores Verticales somos y en las escaleras andamos.



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](#)



W h a t s A p p :
(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](#)