

El COVID, motivo para REINVENTARNOS y decir #NoMeRindo

TOWERRUNNING ALMANAQUE 2020



Edición
México

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM



PRESIDENTE

M.en C. y C.P. Roberto Velázquez

VICEPRESIDENCIA

Lio. Martha Verdugo

TESORERO

C.P. Arturo Velázquez

DISEÑO WEB

Lio. Guillermo Franco

DISEÑO GRAFICO

L.D. Y C.V. Georgina Velázquez

NUTRIÓLOGO

Lio. Alan Velásquez

MEDICINA DEPORTIVA

Dra. Blanoa Luz Romero

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Mtra. Maria Teresa Peñaloza

LOGÍSTICA

Sr. Adrián Alguera y Jesús Alguera

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX-Maria Elisa López
Maroos Ortega
Roberto Velázquez
Alexis Trujillo
Gerardo Reyes

MTY-Elizabeth Esparza

YUC. Alejandro Rodríguez

Contacto:

Tel Oficina (55) 4159 1905

WhatsApp (55) 3435 9545

#MexicanosEnAccion

9 enero, 2020

DÍA NACIONAL PARA SUBIR ESCALERAS



TOWERRUNNING MEXICO

Evitar el elevador y subir escaleras sólo 2 minutos por día, te ayuda a prevenir el aumento de peso y ayudará al medio ambiente en el ahorro de electricidad

¡Sube escaleras!

www.towerrunningmx.com

Dallas	LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY BIG CLIMB	281 m altura	TOWERRUNNING MEXICO
25.ENE	70 pisos	1540 escalones	BETO MONTANEZ
	#MexicanosEnAcción TOWERRUNNING U.S.A. 25-26.ENE.2020	 BRASILIA HERNANDEZ	 ROBERTO VELÁZQUEZ
	20120 TOWERRUNNING MEXICO	 ALE SÁNCHEZ	
 ARTURO VELÁZQUEZ	Aon StepUp for kids	 ROBERTO VELÁZQUEZ	
26.ENE	80 pisos	1645 escalones	Chicago
		346 m altura	

#MexicanosenAccion



LAS VEGAS



SCALE THE STRAT
POWELL COBBLE HILL LAS VEGAS



1455
escalones



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



ALEXIS TRUJILLO



108
pisos



ELISA LÓPEZ



**#MexicanosenAcción
TOWERRUNNING**
**U.S.A.
23.FEB**



ROBERTO VELÁZQUEZ



LIZZIE AGUILAR



350
m
altura



IGNACIO MANRIQUE



LAS VEGAS



LILIA LÓPEZ



MINERVA HERNÁNDEZ



ALE SÁNCHEZ



**2020
TOWERRUNNING
MEXICO**



ARTURO VELÁZQUEZ

Síguenos en: **TowerrunningMX**








**2020
TOWERRUNNING
MEXICO**

CARRERA

5K

RUMBO A

PARÍS

challenge your limits



Por Amor

Premiaremos a los 5 mejores tiempos generales y a la primer pareja* que lleguen a la meta

*Mujer y hombre juntos

Domingo 16 de febrero 8:00 am

Parque Ecológico Cuernavaca



Miguel Trujillo



Alejandra Sánchez



Elisa López



Roberto Velázquez

INSCRIPCIONES Y CONVOCATORIA EN:

www.towerrunningmx.com/

FUNCTIONAL ELITE FITNESS

55.3435.9545

55.2897.6713

COSTO

Individual **\$250**

Pareja **\$400**

INCLUYE: Medalla, Bata y Kit de Seguridad

domingo
1º
marzo

**TOWER RUNNING
CHALLENGE**
WORLD FEDERATION
OF GREAT TOWERS

720
escalones

42
pisos

INSCRIPCIONES



2020
TOWERRUNNING
MEXICO

INICIO
7:00 am

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

4

MIRALTO

MIRALTO
TORRE
LATINO

Stratagem

Convocatoria en: www.towerrunningmx.com

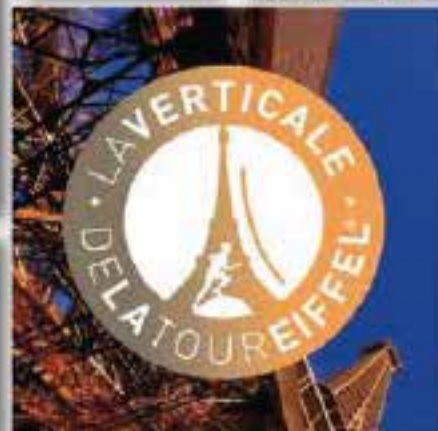
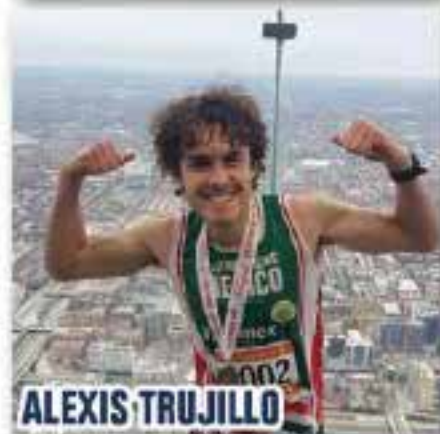








PARÍS



Virtual



 **CIRCUITO DE CARRERAS VERTICALES VIRTUALES**
DEL 1 AL 12 DE ABRIL 2020
#yomeejercitoencasa

 **2020**
TOWERRUNNING
MEXICO

INSCRIPCIONES EN:
 **TowerRunningMx**





alex



gerardo



karly



lizzy



marrufo



nan



sergio



tower



vero

De "cero" a Towerrunner Video-conferencias

De "cero" a Towerrunner  **2020**
Video-Conferencias
MAYO

Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14
 Visualización como estrategia de mejora en el rendimiento del Towerrunning Dra. Blanca Romero	 Enfermedades cardiovasculares y Towerrunning Dra. Blanca Romero	 Preparación Nutricional pre, post competencias Nut. Ana Velázquez

Obtén el link y clave de la conferencia vía **55.3435.9545**
De 8:00 a 8:40 pm

De "cero" a Towerrunner  **2020**
Video-Conferencias
MAYO

Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7
 Mitos y realidades de la psicología del deporte Dra. Irma Peñalosa	 Acondicionamiento físico en escaleras Dra. Blanca Romero	 Composición corporal y su importancia en el deportista Nut. Ana Velázquez

Obtén el link y clave de la conferencia vía **55.3435.9545**
De 8:00 a 8:40 pm

De "cero" a Towerrunner  **2020**
Video-Conferencias
MAYO

Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21
 Preparación psicológica para la pre y post competencia en el Towerrunning Dra. Irma Peñalosa	 Ser "Fan" con Towerrunning Dra. Blanca Romero	 ¿Cómo revisar las etiquetas nutrimentales? Nut. Ana Velázquez

Obtén el link y clave de la conferencia vía **55.3435.9545**
De 8:00 a 8:50 pm

GRUPO MULTIDISCIPLINARIO  TOWERRUNNING MEXICO



De "cero" a Towerrunner Video-entrenamientos

De "cero" a Towerrunner
Video-ENTRENAMIENTO

Sábado 16 de mayo

HIT aplicado a Towerrunning y deportes de resistencia aeróbica

Impartido por: **Alexis Trujillo**
Entrenador de triatlón y Towerrunning
El mayor corredor vertical del mundo

RECOMENDACIONES

- Utilizar pesos o shorts
- Tomar una bebida isotónica
- Desayunar ligero antes de realizar el entrenamiento

Obtén el link y clave de la conferencia vía **\$5.3435.8545**

De 9:00 a 9:50 pm

De "cero" a Towerrunner
Video-ENTRENAMIENTO

Sábado 23 de mayo

Tombricación del Core con aplicaciones en Towerrunning

Impartido por: **Alexis Trujillo**
Entrenador de Towerrunning y triatlón
El mayor corredor vertical del mundo

RECOMENDACIONES

- Utilizar pesos o shorts
- Tomar una bebida isotónica
- Desayunar ligero antes de realizar el entrenamiento

Obtén el link y clave de la conferencia vía **\$5.3435.8545**

De 9:00 a 9:50 pm

De "cero" a Towerrunner
Video-ENTRENAMIENTO

Viernes 22 de mayo

Fuerzas de resistencia para carreras largas de TOWERRUNNING

Impartido por: **María Elisa López**
Entrenadora de triatlón y Towerrunning
El mayor corredor vertical del mundo

RECOMENDACIONES

- Utilizar pesos o shorts
- Tomar una bebida isotónica
- Desayunar ligero antes de realizar el entrenamiento

Obtén el link y clave de la conferencia vía **\$5.3435.8545**

De 9:00 a 9:50 am

GRUPO DE ENTRENADORES  TOWERRUNNING MÉXICO



Virtual

Runners around the world scale the height of Burj Khalifa – from their homes

The challenge, organised by Gulf For Good, included participants from Singapore and Mexico

Dozens of people around the globe climbed the equivalent of Burj Khalifa – the world's tallest building – to raise money for charity on Friday.

Participants from Mexico, Singapore and Dubai climbed 2,909 stairs as part of the challenge, reaching the equivalent of the 160th floor of the towering Dubai landmark, as part of a Gulf for Good challenge.

In partnership with Dubai Sports Council and led by global elite tower runners Gretta Beckett and Wai Ching, people around the world scaled staircases in their buildings or used steps to climb the mammoth height, raising more than Dh17,000 (at the time of publishing) in the process.

Gulf for Good shared some social media posts from those taking part in the challenge. "So much inspiration from this guy! Roberto from #Mexico currently doing our Burj Khalifa virtual stair climb with only one step of 30cm," the non-profit organisation wrote on Instagram "He's #28 in the world of global elite tower runners and he's currently doing the challenge right now."



Updated: May 19, 2020 10:24 AM

<https://www.thenationalnews.com/lifestyle/wellbeing/runners-around-the-world-scale-the-height-of-burj-khalifa-from-their-homes-1.1020629>



Virtual Iso Series 2020



Event Building	Date	Stair count	Walking Steps	Step Ups	Charity
Gold Coast Virtual Stair Challenge	Sunday May 17th	1351 stairs	6652	433	Livein
Brisbane Vertical Night Climb	Thursday June 11th	707 stairs	3535	235	Snodden One
Brisbane Eagle St Stair Climb	Sunday June 28th	810 stairs	4050	270	Mater Foundation
Step Up for MSWA	Sunday July 26th	1103 stairs	5515	367	MSWA
Sydney Stair Climb	Sunday August 23rd	1504 stairs	7520	501	Glenn Steps
River to Rooftop	Friday September 18th	1040 stairs	5200	340	Women's Legal Service
Wollongong Central Stair Climb Challenge	Friday October 16th	820 Stairs (5 x 164 stairs)	4100	273	Sahni
Melbourne Stair Climb	Sunday November 15th	1642 stairs	8210	547	Feed Hollows Foundation



Copy of Gold Coast Stair challenge-3...



Brisbane Vertical Night Climb.png



Copy of Q1 Virtual BIB.png



Gold Coast Stair challenge.png



Gold Coast Stair challenge-2.png



Brisbane Vertical Night Sprint Virtual ...



Copy of Copy of Gold Coast Stair chall...



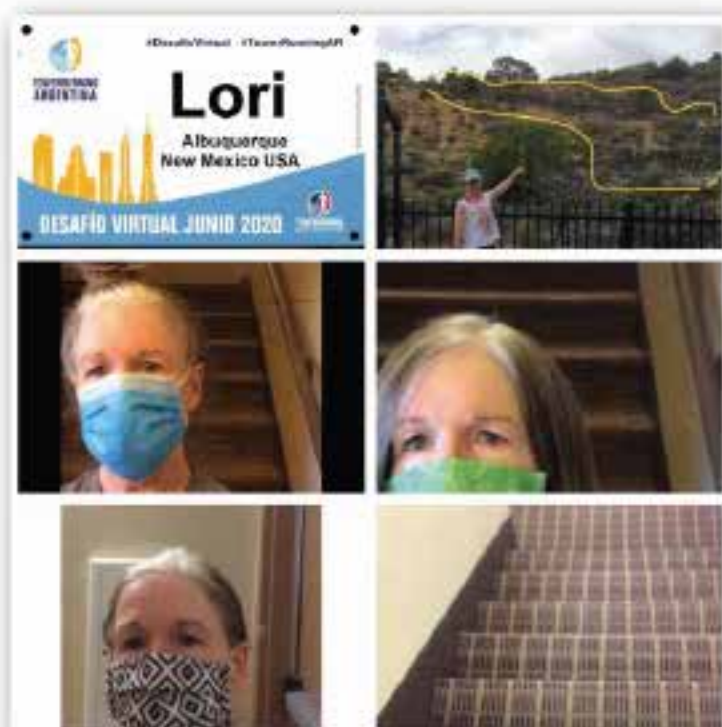
Copy of Copy of Gold Coast Stair chall...





TOWERRUNNING
ARGENTINA

#DesafioVirtual #TowerRunningAR



TOWERRUNNING ARGENTINA

	LUNES 01.06	MARTES 02.06	JUEVES 04.06	VIERNES 05.06	DOMINGO 07.06
ESCALONES	670	590	700	720	1576
PASOS	3350	2950	3500	3600	7880
STEP UPS	221	195	231	233	520

ESCALONES PASOS STEP UPS



CIRCUITO VIRTUAL DE CARRERAS VERTICALES

#YOMEEJERCITOENCASA

DOMINGO 5 DE JULIO

TOWER RUNNING

50 PISOS

PABELLÓN

1,050 ESCALONES

ELIGE TU RETO

2020 TOWER RUNNING MEXICO

TOWER RUNNING WORLD ASSOCIATION

1050

350

5K

5250

30 MINS.

30 MINS.

Ale Thaisange
3 de julio · 40

Primer desafío TowerRunning México 2020 de día fue **1050** por falta de tiempo lo publico hoy

ALE
ITUZINGO
173

ANA LUIS
209
MEXICO

Yessy
3 de julio · 40

Primer desafío TowerRunning México 2020 de día fue **1050** por falta de tiempo lo publico hoy

María del Consuelo Palma
3 de julio · 40

Primer desafío TowerRunning México 2020 de día fue **1050** por falta de tiempo lo publico hoy

María del Consuelo Palma
3 de julio · 40

Primer desafío TowerRunning México 2020 de día fue **1050** por falta de tiempo lo publico hoy

Florencia Estrada
3 de julio · 40

Reto completado: **350** steps.

Durante mucho tiempo estuve preguntando: ¿cuándo volvemos al WORK...? ¡¡¡respuesta a sí!!! cuando termine el reto regresamos... Desde los 15 años y su primer desafío a la estación se realizó a los 9 años... A lo de su mamá... ¡¡¡Ver más...

Dante
375

2020 TOWER RUNNING MEXICO

50 PISOS

1,050 ESCALONES

Reina Ru
212
EL SALVADOR

Reina Ru
212
EL SALVADOR

Moni
208
Toluca de Mexico





Top Team Climbers

1		Tiffno Ninja's	Stairs 567,076
2		Stair Climbing Australia	Stairs 336,808
3		Towerrunning Mexico	Stairs 255,471
4		Legends of the stomp	Stairs 212,577



Towerrunning Mexico
WATCHING THE WORLD'S BIGGEST STAIR CHALLENGE

163,751
75 team members

How it works Fundraising Leaderboards Shop REGISTER DONATE

Climb 25000 stairs with us!

My team is sleeping outside our comfort zone and taking on the world's biggest stair challenge.

We'll each be climbing the equivalent of The Gesteau, Aconcagua, Denali and Mount Everest Stairs combined - a massive 25,000 stairs over one month!

If you're looking for some motivation to keep up your fitness, get us!

Our Team Members



Arturo Velazquez



Alejandra Sánchez



Deyanira González



ROBERTO VELAZQUEZ



My climb count: 25,000 stairs

25,000 stairs completed



World's Biggest Stair Challenge

Lucy

México

8 July - 4 August 2020

Andrés Mendo
4 de agosto · 12

Ultimo día puntando escalones al estuio Towerunning México en el gran reto desde Australia: Stadium Virtual Stomp Australia! Ascensos virtuales a los estadios The Gabba, Adelaide Oval, The SCG y The MCG, para completar 25.000 escalones del 05 de julio al 04 de agosto 2020!

Y equipo que más realice!
Día 20 de trabajo 21/07/2020: 1.120 escalones más!
A totales individuales: 10.866 escalones! Ver más



Dwijn Salazar
1 de agosto · 12

Hay es un día muy especial
- la mi cumpleaños!
- Termina el reto de subir 25000 escalones!

Con la situación actual de la pandemia en todo el mundo, nos he orientado a buscar nuevas alternativas para ejercitarnos, buscar nuevos retos que nos permitan ver nuevos horizontes dentro del confinamiento. Gracias por organizar estas carreras, en lo personal me llevo una gran experiencia y gran satisfacción... LO LOGRE 25000... Ver más



Rebeca del Río
2 de agosto · 12

MISIÓN CUMPLIDA! STADIUM STOMP VIRTUAL

Stadium Virtual Stomp Australia
#stadiumstompvirtual
#towerunningmexico
#elchallenger
48e... Ver más



Lucy del Alca
2 de agosto · 12

Hay... Sumando en espera de 44 escalones... 55 vueltas rodeando 2420 de subida y lo mismo de bajada. En total 4.840 🙌🙌🙌
Sole 3.000 escalones más para completar 25.000
#StadiumVirtualStompAustralia México.
#towerunning...
🙌🙌🙌... Ver más



Julieta Zamudio
4 de agosto · 12

Muchas felicitaciones a todos 🙌



Uzzy Diaz ha compartido una publicación
2 de agosto · 12



Román Marrufó Martínez
1 de agosto · 12

salvando bien involucrado, ya conquistados los 4 estadios de Australia

184
ROMÁN MARRUFÓ MARTÍNEZ
48,6



Nancy Gozáles
2 de agosto · 12

Wow 🙌 lo logré esos 25.000 escalones del Reto Estadios en Australia
Y como dice mi playera: "lo puedo"
Porque esto no termina ahí, vamos por más!

#StadiumVirtualStomp
#towerunning... Ver más



Uzzy Diaz ha añadido 5 fotos nuevas del 2 de agosto a las 11:10.
2 de agosto · 12

Last Stomp... "Stadium Stomp Virtual Challenge"...
200 steps x 20 reps = 4.000 Up & Down 🙌🙌🙌
50 Squat 🙌
Yess!! 🙌🙌🙌

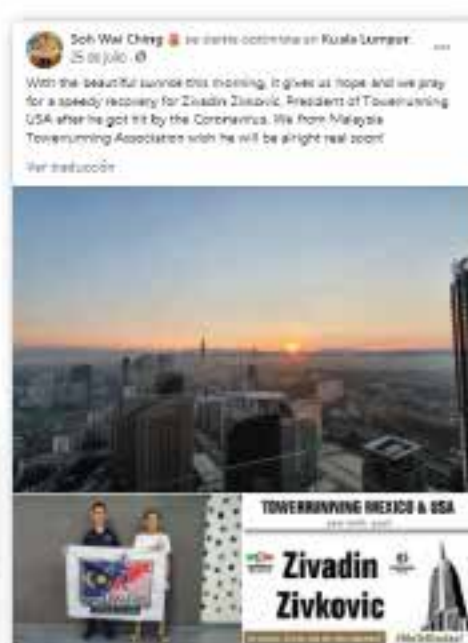
#Stad... Ver más — asistiendo a Stadium Virtual Stomp Australia México.
Ver traducción



Patricia Carrasal Romero
28 de julio · 12

Día 25/07/20: Subí y bajé 81 veces una escalera con 14 escalones. Haciendo un total de 1.298.
#stadiumvirtualstompaustralia
#towerunningmexico
#goydownchallenge
#monerinda... Ver más





TOWERRUNNING MEXICO & USA

are with you!



Zivadin




Get healthy... Z, you are very important!

#NoTeRindas!





CIRCUITO VIRTUAL DE CARRERAS VERTICALES

2020
TOWERRUNNING
MEXICO

TOWERRUNNING TRAIL TLAXCALA

1400
escalones

9
agosto

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



700
step ups

7000
pasos



VIDEO - CONFERENCIA
rumbo a la Carrera Towerrunning Virtual Trail Tlaxcala 2020
Miércoles 5 de agosto | De 8:00 a 8:50 pm

Acondicionamiento físico en escaleras



Planificación de alimentos rumbo a competencia



Tips psicológicos para la competencia



Presente te por: **Equipo de Tower Running México**



Zoom | Facebook LIVE | @TowerrunningMx

Roberto Tower Runner ha compartido un video en directo.
 9 de agosto ·

Llegando a la Meta con Meisa Pmi entrenadora de Funcional Elite Fitness, gracias por vivir la experiencia Towerrunning México



Roberto Tower Runner ha transmitido en directo.
 9 de agosto ·

Maury Kaldwin
 9 de agosto ·

Hoy un día no pude participar por mi agenda del día, pero hoy aunque virtual así presente y un gusto verlos practicar deporte, gracias desde Tlaxcala a todos y enhorabuena... #Towerrunning #TSDooms



Tupak Cha.
 9 de agosto ·

Desde la Cuna de la Nación de vuelta a la montaña.
 Promoviendo Towerrunning Trail Tlaxcala Towerrunning Tlaxcala Towerrunning México



Smart Ran
 9 de agosto ·

Towerrunning Trail Tlaxcala 1400 acciones 🇲🇽🇲🇽🇲🇽
 #TowerrunningTrailTlaxcala Towerrunning México



Alejandra Rodríguez-García
 9 de agosto ·

Hoy pude estar en línea y disfrutar de la carrera virtual, gracias a todos por hacer posible esta experiencia. #Towerrunning México



YOLLA CAROL SANCHEZ
 9 de agosto ·

Hoy me divertí mucho en esta carrera virtual, gracias a todos por hacer posible esta experiencia. #Towerrunning México



Milagros Cárdenas Torres
 9 de agosto ·

Hoy pude estar en línea y disfrutar de la carrera virtual, gracias a todos por hacer posible esta experiencia. #Towerrunning México



ANITA COOKE RODRIGUEZ
 9 de agosto ·

Hoy pude estar en línea y disfrutar de la carrera virtual, gracias a todos por hacer posible esta experiencia. #Towerrunning México



CUMPLE ALGUNA DE LAS DINÁMICAS SIGUIENTES



TOWERRUNNING
UVM | CAMPUS
CHAPULTEPEC
LA RAZA INTERNACIONAL LAZARISTA

CIRCUITO VIRTUAL DE CARRERAS VERTICALES

654
escalones

330
step ups



6
septiembre

2020
TOWERRUNNING
MEXICO

30
minutos

5000
pasos





TOWERRUNNING CRISTO REY 2020

1195 escalones

Tenancingo de Degollado, Estado de México



del **23**
al **25**
octubre

CIRCUITO VIRTUAL DE CARRERAS VERTICALES

#YoEntrenoEnCasa

2020
TOWERRUNNING
MEXICO

INSCRIPCIONES
por WhatsApp
55 3435 9545

TOWERRUNNING
WATER WELLS DESIGN

ELIGE TU DESAFÍO



sube
1195
escalones

*Reto disponible para participantes
desde agosto



camina
5000
pasos*

*Reto disponible para participantes
desde agosto



haz step ups*
598

*Reto disponible para participantes
desde agosto



haz
40
minutos*

*Reto disponible para participantes
desde agosto



haz
5K*
Trote o carrera

*Reto disponible para participantes
desde agosto



haz
30
minutos*

*Reto disponible para participantes
desde agosto



haz
30
minutos*

*Reto disponible para participantes
desde agosto

Velveth Gamido
25 de octubre · 📍

39 escalones x 40 subidas reto concluido saludos desde Guatemala. 🇬🇹



Marisol Garcia Lopez
25 de octubre · 📍

¡Felicitaciones a Marisol por haber completado el reto de 1195 escalones!



Jessi James
25 de octubre · 📍

Reto cumplido
598 Step ups 🏆
#CristoRey2020 #NoMeRindo



Marisol Garcia Lopez
25 de octubre · 📍

¡Felicitaciones a Marisol por haber completado el reto de 1195 escalones!



Evelyn Salazar
25 de octubre · 📍

Reto superado 600 step ups...
DESPAO que llevó prisa
#TowerRunningMX
#NoMeQuedoEnCasa
#superando... Ver más






del **20**
al **22**
noviembre



**GRAND PRIX
TOWERRUNNING**
ACAPULCO

2020
TOWERRUNNING
MEXICO

Stairs Up!

TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

ELIGE TU **DESAFÍO VIRTUAL**

3 desafíos, 3 edificios, 3 días



sube
escalones

*Sube cualquier número de escalones en 15 segundos.



haz caminata

*Haz caminata durante 15 minutos.



haz step ups*

*Haz 15 repeticiones de step ups en 15 segundos.



haz
bicicleta fija

*Haz 15 minutos de bicicleta fija.



haz
trote o carrera

*Haz 15 minutos de trote o carrera.



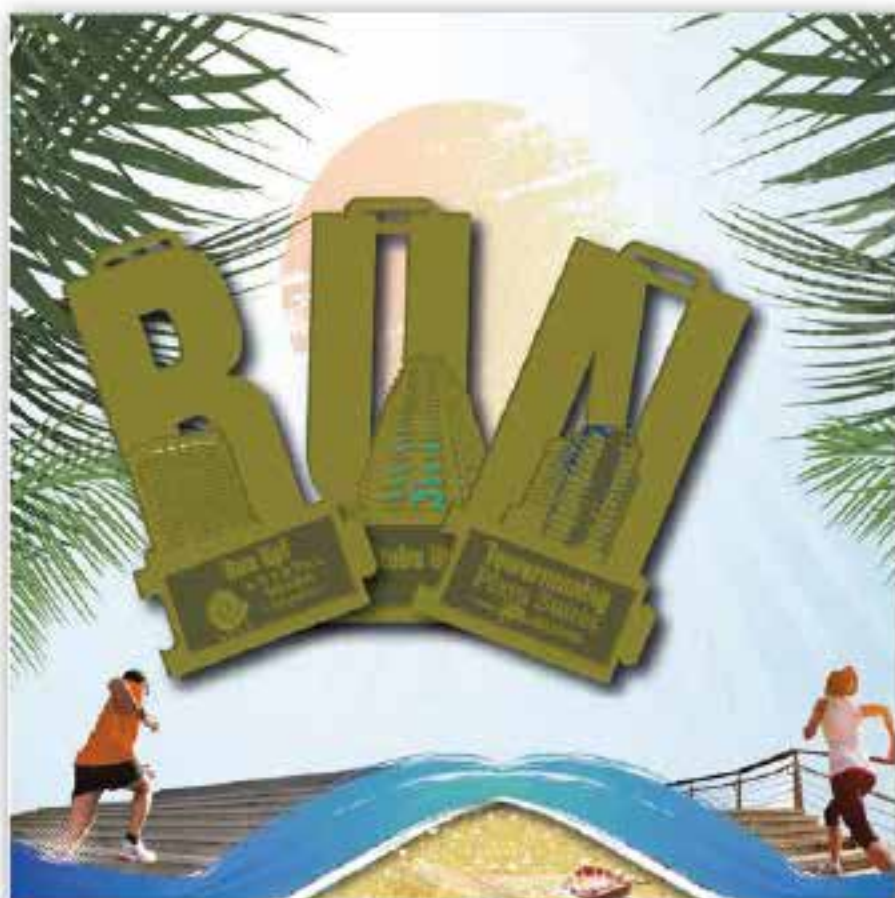
haz HITT
ejercicio aeróbico

*Haz 15 minutos de HITT.



haz
minutos*

*Haz 15 minutos de cualquier actividad.



KIT DE COMPETIDOR



Síguenos en: **TowerrunningMX**    



2023
TOWERRUNNING
MEXICO

**GRAND PRIX
TOWERRUNNING
ACAPULCO**

**Towerrunning
Playa Suites**
Acapulco

72
2
1296

Síguenos en
@TowerrunningMX



2023
TOWERRUNNING
MEXICO

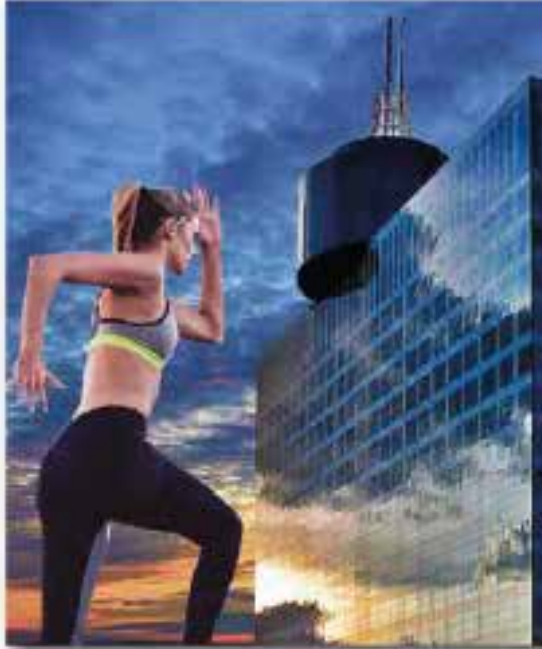
**GRAND PRIX
TOWERRUNNING
ACAPULCO**

**Towerrunning
Playa Suites**
Acapulco

72
2
1296

Síguenos en
@TowerrunningMX



 2020 TOWERRUNNING MEXICO	 TOWERRUNNING VIRTUAL WTC WORLD TRADE CENTER CIUDAD DE MEXICO	 TOWERRUNNING WORLD ASSOCIATION		
 INSCRIPCIONES 55 3435 9545	 42 pisos	 868 escalones		 del 1 al 20 diciembre
 RETO TOWER	 20 DÍAS	 obstáculos saltos escaleras correr		 + DESAFÍO FINAL

Convocatoria en: www.towerrunningmx.com





Wendy GARCIA
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Wendy GARCIA
Wendy GARCIA
Wendy GARCIA

Chely
Wendy GARCIA

Chely
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Chely
Chely
Chely

Chely
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Chely
Chely
Chely

Chely
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Chely
Chely
Chely

Chely
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Chely
Chely
Chely

MARTHA
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

MARTHA
MARTHA
MARTHA

Nancy
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Nancy
Nancy
Nancy

Nancy
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Nancy
Nancy
Nancy

PATO
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

PATO
PATO
PATO

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor

Flor
12 de diciembre de 2020

Actual Tower Running WTC Ciudad de México
12 de diciembre de 2020

Flor
Flor
Flor



AFILIACIÓN 2021



FEDERACIÓN MEXICANA
TOWERRUNNING

Cuando te afilias a la Federación Mexicana de Towerrunning recibes:

- **Playera oficial**
- **Credencial digital**
- **Serás parte del ranking nacional**
- **Invitaciones a entrenamientos y video-conferencias**
- **Noticias y lo último en carreras verticales**
- **Descuentos de nuestros socios comerciales**
- **Invitación e inscripciones a eventos internacionales***
- **Costo de re-afiliación \$350**
- **Costo de primera vez \$450**

 **55.3435.9545**

@TowerrunningMX



UVM CAMPUS
CHAPULTEPEC





Medicina Deportiva y Rehabilitación Física

 @altiuSportmx

 altiusportmx



Psicología Deportiva

 @rendioptimus

 mtra.teresa_penaloza_



NUTRICIÓN
AV

Nutrición Deportiva

 @Nutrilasquez

 nutricionav



SUPLEMENTO PARA DEPORTISTAS

Complemento

 @suplementosbpower

 SBpower.Suplemento



Gimnasio

 @SnapFitness
Torre Latinoamericana

 snaptorrelatino

Síguenos en: **TowerrunningMX**

