

Retomando las carreras verticales, con los cuidados necesarios ante el COVID

Edición México

TOWERRUNNING



TOWERRUNNING
MEXICO



ALMANAQUE 2021

El 2021 trajo bastantes sorpresas al mundo y al Towerrunning, empezábamos a vivir la nueva normalidad a la par de que se empezaban a dar las primeras vacunas para poder defendernos contra el Covid-19 y con estas la oportunidad de estar un escalón más cerca de superar esta pandemia.

Si bien despedimos el 2020 con anhelos de superación, el 2021 nos inspiró aún más, nos trajo nuevos reto que esperamos vivir presencialmente en un futuro como el desafío Stadium que se llevó de manera virtual al subir 3 estadios bastantes populares por los capitalinos en 3 días diferentes: El estadio de CU, el de las chivas y el colosal Azteca. Dando un total de 23,331 escalones por los tres, que esperamos ver en una próxima edición de manera presencial.

Buscábamos el progreso de este increíble deporte y es una meta que en 2021 vimos bastante, si bien el 2020 fue una parte esencial para hacerlo realidad este año fue increíble, hicimos más quedándonos en casa, subimos torres de otras partes del mundo desde la comodidad de nuestra casa o nuestra colonia, y viceversa, lo emocionante de los circuitos virtuales fue eso traer a otros amantes del Towerrunning a México y llevar el espíritu tower mexicano a todo el mundo.

Te invitamos con este almanaque a recordar con nosotros todo lo que logramos este 2021 y por qué no a que te busques entre las fotos de cada carrera o que se lo muestres a tus amigos towerrunners esperamos que tengas suerte, pero recuerda que lo importante es conmemorar al espíritu tower que se encuentra en todos ustedes.

PRESIDENTE

M.en C. y C.P. Roberto Velázquez

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

COORDINADOR EDITORIAL

Carlos A. Franco González

DISEÑO WEB

Lic. Guillermo Franco

DISEÑO GRÁFICO

L.D. y C.V. Georgina Velázquez

NUTRIÓLOGO

Lic. Alan Velásquez

MEDICINA DEPORTIVA

Dra. Blanca Luz Romero

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Mtra. Maria Teresa Peñaloza

LOGISTICA

Sr. Adrián Alguera y Jesús Alguera

En febrero arrancamos fuerte el año después de descansar de WTC para despedir el año, y es que esta vez pusimos un reto bastante arduo, como mencionamos anteriormente se sumó el desafío Stadium en donde cada uno recorrió como pudo los escalones de cada estadio, los 5555 de Ciudad Universitaria, los 7777 del estadio de las Chivas y los 9999 del estadio Azteca, pero vimos que no se quedaron en solo esos número, si no que lograron hacer mucho más y así lo recordamos.

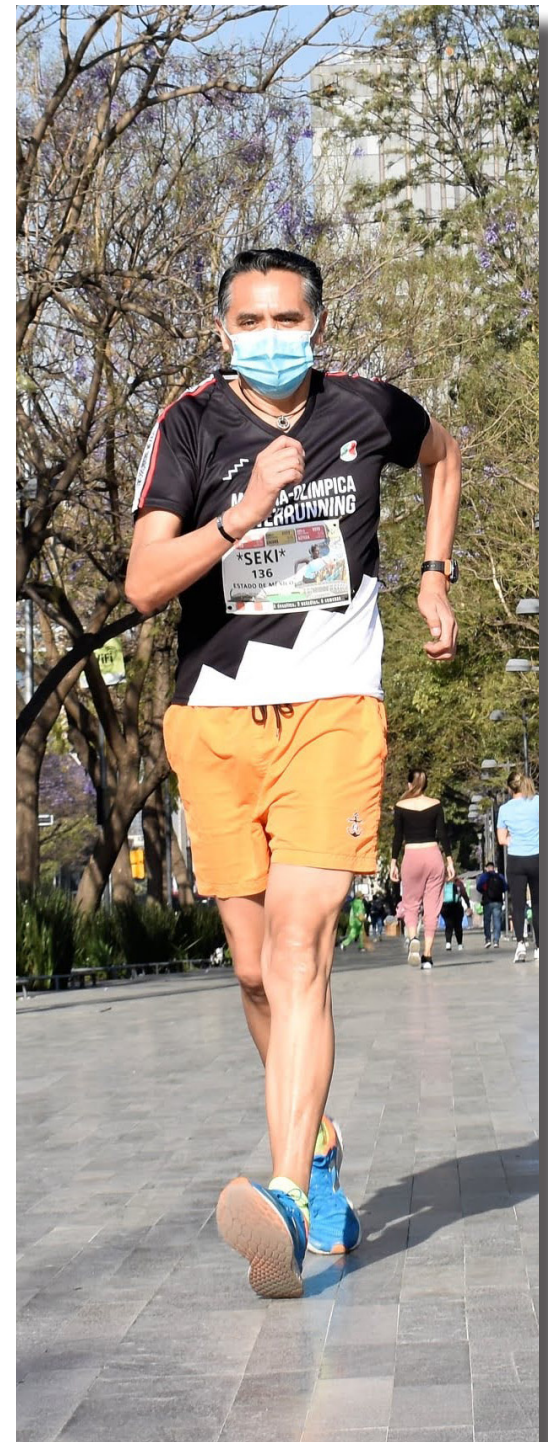


Maria P
Australia
253

12,676 stairs
Challenge #3
done!

3 desafíos, 3 estadios, 3 días

14 febrero 5555 CU
21 febrero 7777 CHIVAS
28 febrero 9999 AZTECA




781 ESCALONES

PILAR
XALAPA
295

3 desafíos, 3 estadios, 3 días



6518 ESALONES

PILAR
XALAPA
295

3 desafíos, 3 estadios, 3 días

CAMINATA

22-28 febrero	9999
AZTECA	
22 LUNES	1500
23 MARTES	1200
24 MIÉRCOLES	
25 JUEVES	6518
26 VIERNES	
27 SÁBADO	781
28 DOMINGO	
TOTAL :	9999







14 febrero

CU



5555





21 febrero

CHIVAS



7777





28 febrero

AZTECA



9999

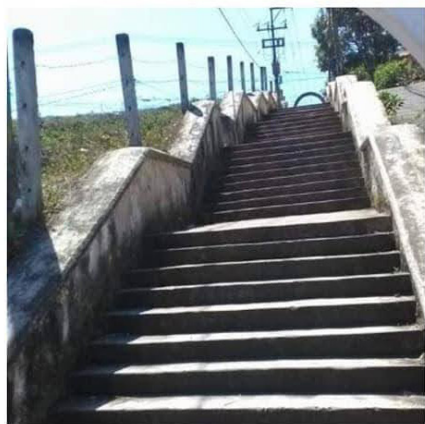


SERGIO

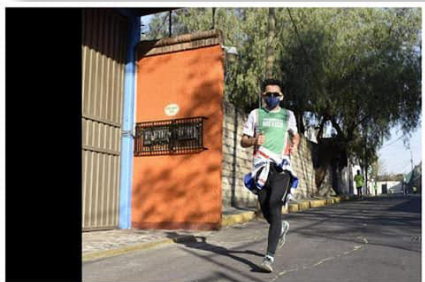
XALAPA
296

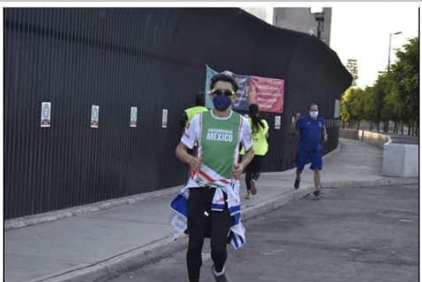




















14 febrero

CU



5555





21 febrero

CHIVAS



7777





28 febrero

AZTECA



9999

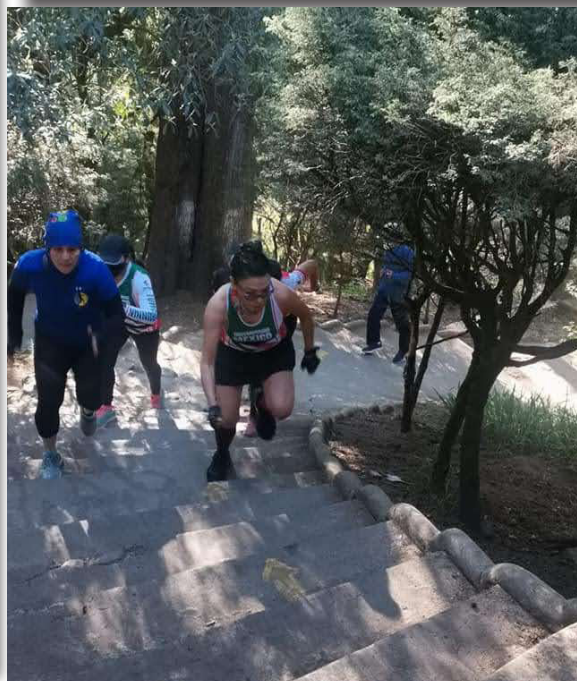


ISR4EL

CDMX
212



3 desafíos, 3 estadios, 3 días



4



**TOWERRUNNING
STADIUM**



14
febrero

CU

5555
escalones



21
febrero

CHIVAS

7777
escalones



28
febrero

AZTECA

9999
escalones



**STAIR
CLIMBING
AZTECA**



**TOWERRUNNING
MEXICO**

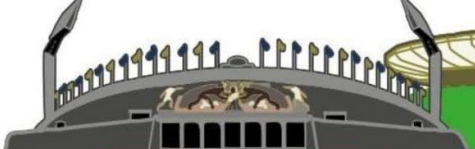
**STAR
CLIMBING
AZTECA**

DRESDEN

279









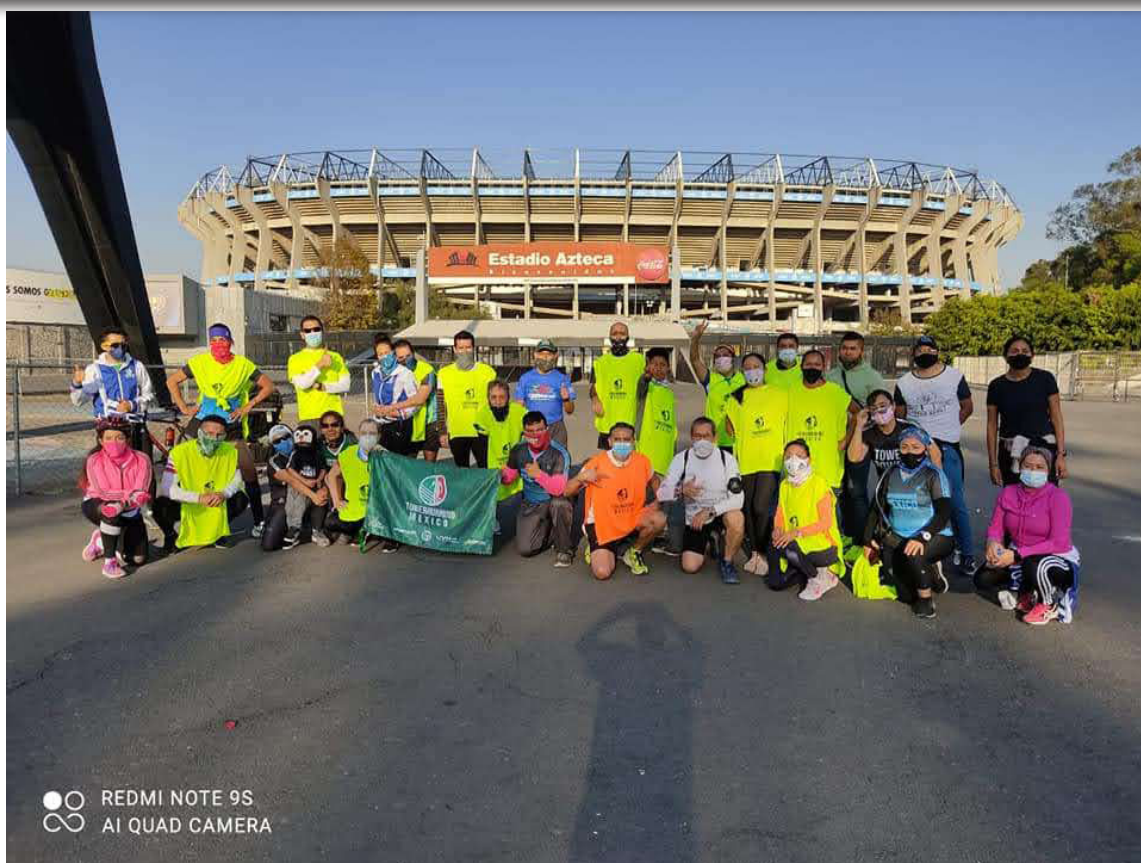




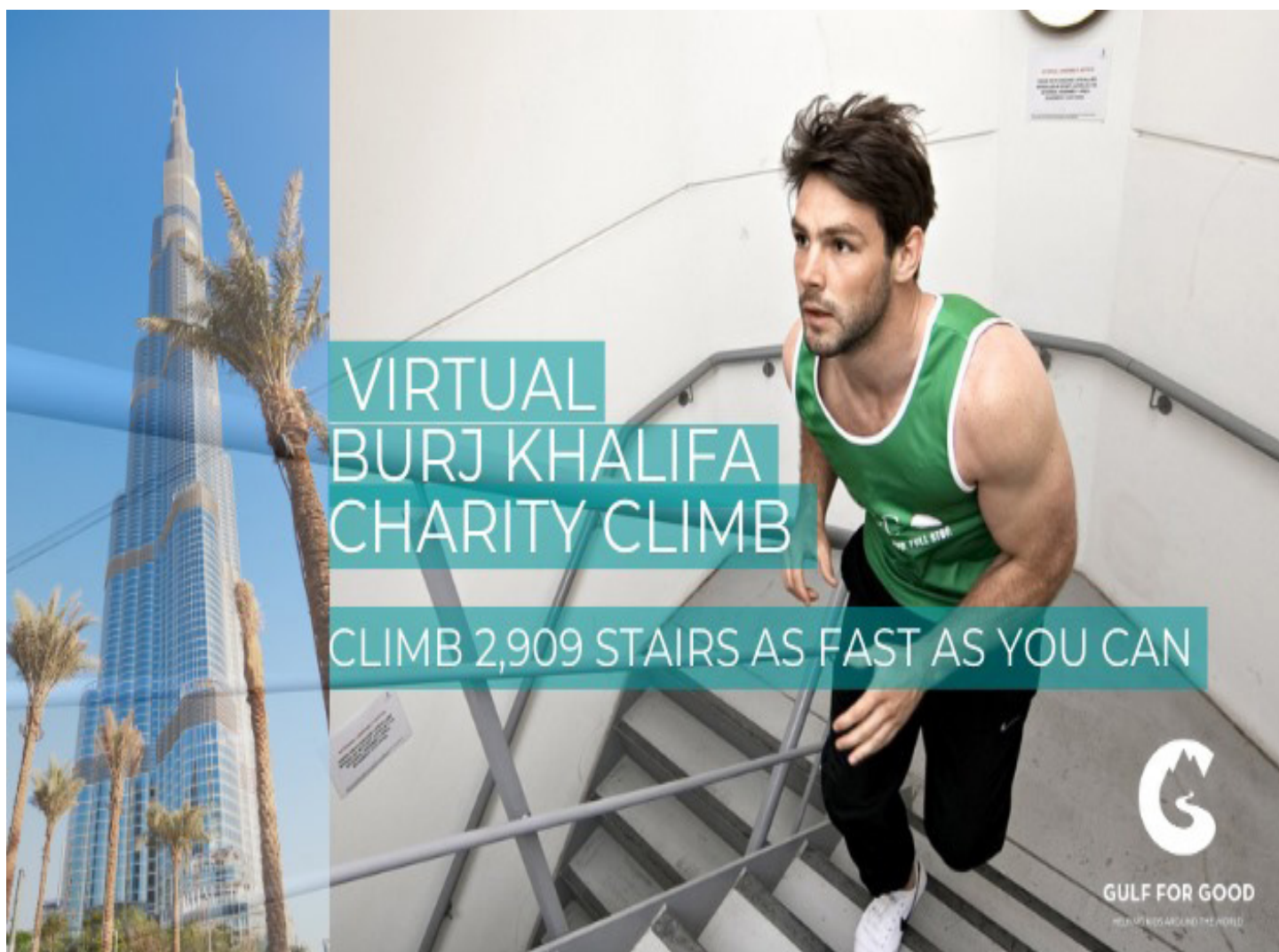




3 desafíos, 3 estadios, 3 días



Pasamos un par de meses de nuevo sin desafíos, pero eso no detuvo a ningún towerrunner a subir las escaleras cada que podía, pues siempre hay un nuevo spot para hacer Towerrunning. En mayo tuvimos la oportunidad de participar en el Virtual Burj Khalifa de manera virtual al subir 2909 escalones y junto con ello la oportunidad de ayudar a los niños de SOS Children's Village, Kyrgyzstane. Aún que fue un evento virtual la participación del equipo mexicano estuvo presente y aún que no existe un buen registro, quisimos que no se pasara por alto.



Al pasar otro par de meses sin competencias, llegó el esperado 8 de agosto donde volvimos a Cristo Rey en un formato presencial lleno de emoción al poder practicar nuestro deporte en familia Towerrunning, esta competencia siempre ha sido bastante exigente al tener que recorrer los 400 mts y subir los 1297 escalones en lo más rápido posible hasta la cima de la colina, un reto que implica más que nada, velocidad y resistencia en un gran esfuerzo físico, así se vivió la experiencia Towerrunning.



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



DESAFÍO TOWERRUNNING

Cerro **CRISTO REY**
ORIENTAL PUEBLA



TOWERRUNNING
MEXICO

Corre 400 mts planos y **SUBE** en el menor tiempo posible

1297

escalones

CATEGORÍAS
Libre | Master
Veterano | V. Plus

domingo
8 de AGOSTO
9:00 am









Agosto nos consentía bastante bien, pues de vivir la competencia Cristo Rey, el día 23 regresaba la oportunidad de vernos en el desafío de 6k en el Cerro de la Cruz en Tizayuca, Hidalgo y hacer el deporte que tanto amamos, ya dos competencias en un mes es todo lo que queremos este año tras varios meses sin actividad towerrunner,




TOWERRUNNING
MEXICO


TOWERRUNNING
HIDALGO


S.U.T.S.M.T.H.

**DESAFÍO 6 K
TOWERRUNNING TRAIL
"CERRO DE LA CRUZ"**

Tizayuca, Hidalgo
Domingo 22.ago | 8:00 am

 **@jose.perezpena.75**

Aparta tu lugar  **56.1330.1688**

Cada vez más nos acostumbramos a la nueva normalidad y a tener competencias de manera presencial pues aún que en el año llevábamos pocas, todas nos habían dado la oportunidad de vivir la experiencia al aire libre, exigiéndonos al máximo.

En los primeros días del mes el viaje towerruner nos trajo una vez más al estado de Puebla, la competencia exigía un recorrido de 2.5 km subiendo y bajando en el menor tiempo posible con un aproximado de 1333 escalones que vencer, un trayecto largo bajo el sol, pero con la mejor actitud hicieron este reto algo memorable del 2021. Así recordamos Trail Atlixco- Puebla.



**TOWERRUNNING
TRAIL ATLIXCO**

PUEBLA

**RECONOCIMIENTO
DE RUTA**

**Sábado 2.oct
3:00pm
Zócalo de Atlixco**

**TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION**

**TOWERRUNNING
MEXICO**

ATLIXCO
COMUNIDAD ATLIXCO
APUNTAMIENTO 2018 - 2021

ATLIXCO
PUEBLO MÁGICO

Xilita

BARULA

**Altius
Sport**

sb pirana
SUPLEMENTO PARA DEPORTISTAS

TowerrunningMX.com

#NoMeRindo



Octubre nos llevó a bastantes retos y grandes emociones en el Grand Prix Towerrunning Acapulco, volvimos a tres días de pura adrenalina en uno de los eventos favoritos para todos nosotros. Pues en esta ocasión teníamos un reto diferente, pues el Krystal Beach Acapulco y el Playa Suites, ya habían sentido en sus escalones el espíritu Tower Runner, pero ahora fue turno del mirador, Sinfonía del Mar, al que le tocó vivirlo, dejándonos cautivados con tan hermosa vista del océano Pacífico llenándonos de energía para dar nuestro mejor desempeño al subir sus 65 escalones en sprint, en una prueba de velocidad muy divertida, aparte de que nos dio nuestro primer video de Tik Tok.

Así recordamos el Grand Prix Acapulco,



OCTUBRE 29-31 2021

GRAND PRIX TOWERRUNNING ACAPULCO

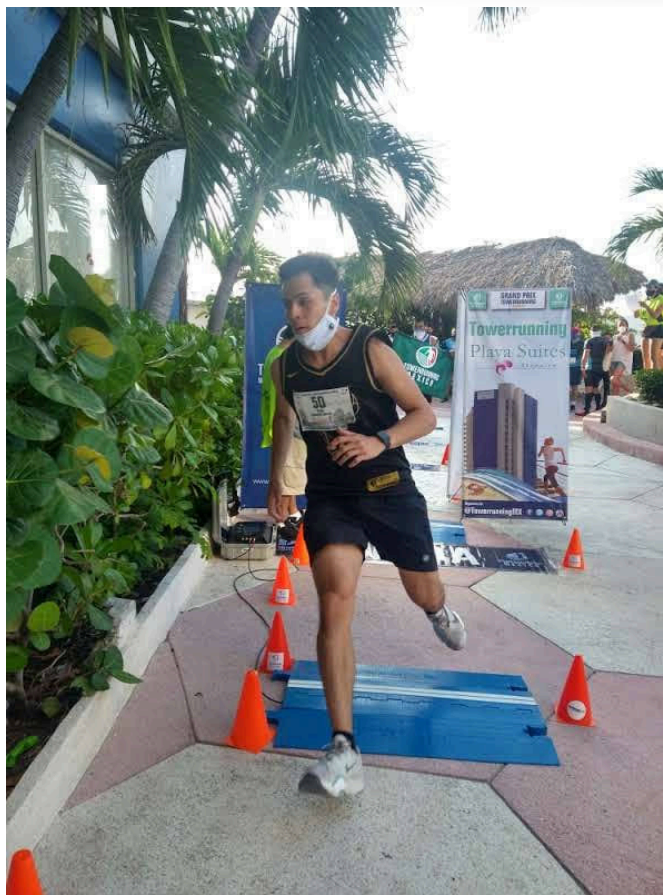
KRYSTAL BEACH Acapulco

54 = 999
pisos escalones
2 subidas, 1 bajada

Playa Suites Acapulco

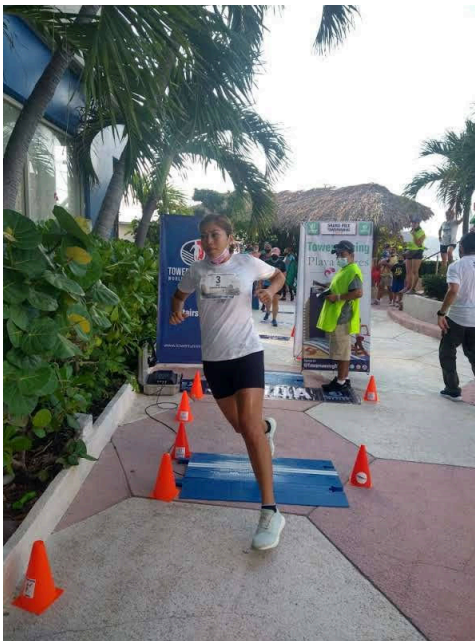
72 = 1296
pisos escalones
2 subidas, 2 bajadas, 2 edificios

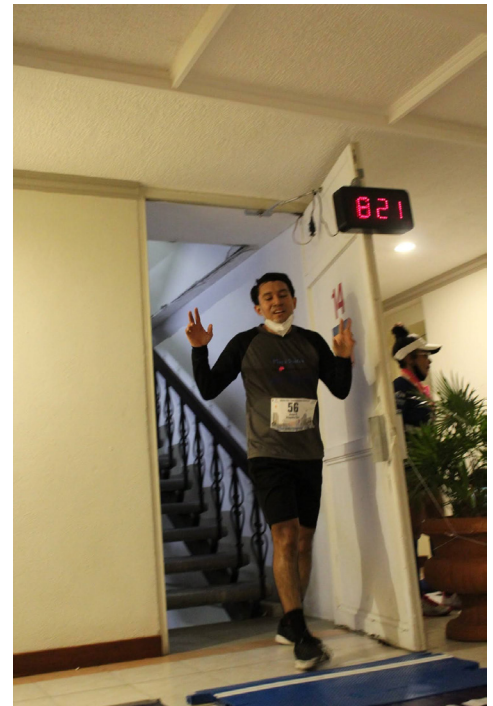












El tiempo pasó bastante rápido, lo disfrutamos bastante y cerramos el año con una de nuestras competencias favoritas, WTC y WTC Bomberos, donde es un desafío en el cual nos preparamos cada año, pues es difícil de conquistar y siempre es un reto diferente que nos da bastante satisfacción al llegar a la meta pues 42 pisos y 888 escalones no son nada sencillos a máxima velocidad.

La recompensa siempre es grande espiritualmente, con WTC nos despedimos el 2021 y damos la bienvenida al 2022 con un mayor espíritu, esperando más eventos y el resurgimiento del Towerrunning Mexicano en circuitos presenciales.



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

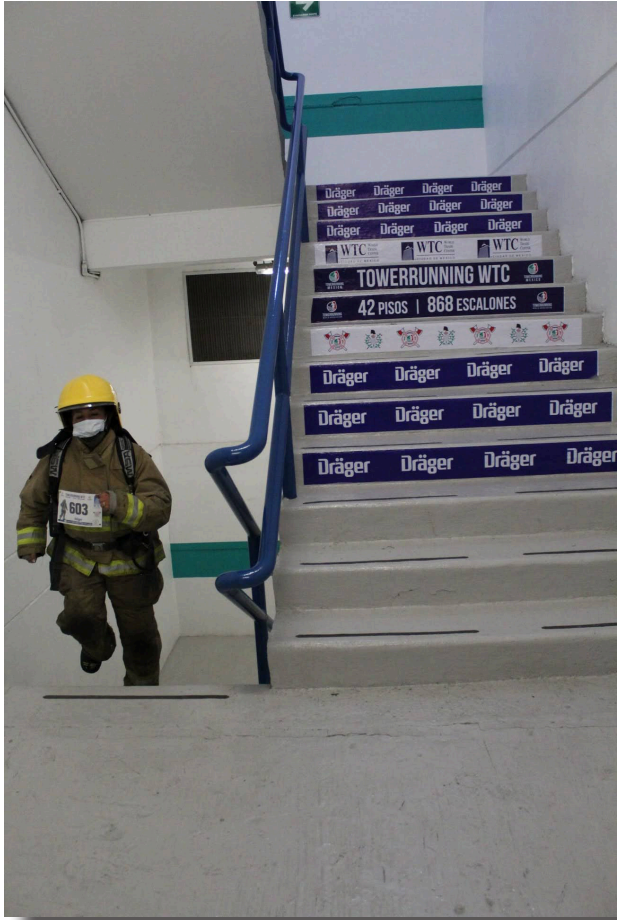
TOWERRUNNING
MEXICO

**CARRERA
VERTICAL
TOWERRUNNING**

**SAB
18
DIC
7pm**

**42
PISOS
868
ESCALONES**

WTC WORLD
TRADE
CENTER
CIUDAD DE MEXICO

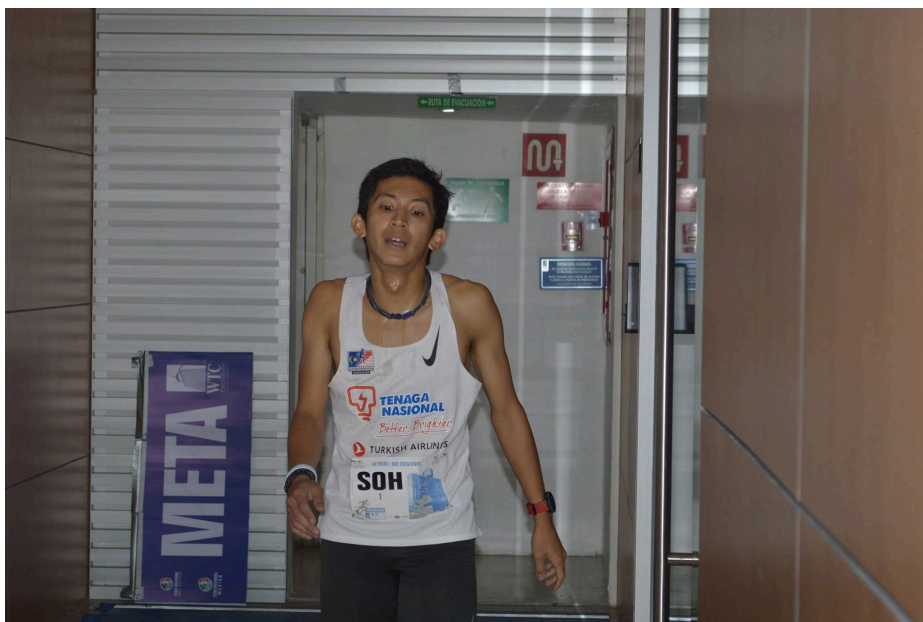


















AFILIACIÓN 2021



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**

