

La importancia de ayudar a través del **TOWERRUNNING**

 Edición México **SEP-OCT 2022**

Mr. Mike:
La experiencia en
LAS ESCALERAS
y en **LA VIDA**



¿que TIPO de
RELACIÓN Llevas
con la **COMIDA**?



ESCALONES CON CAUSA
TOWERRUNNING MÉXICO

CONOCE MÁS SOBRE ESTA **GRAN LABOR**



@TowerrunningMX | #TodosSomosTowerrunning

CONTENIDO

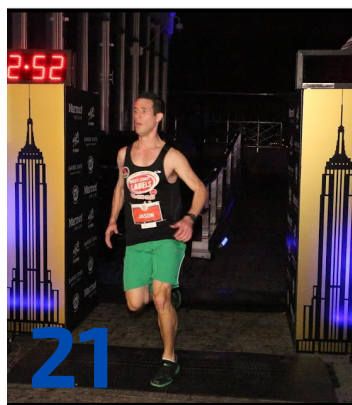


55 ESCALONES CON CAUSA



COME MEJOR

ENTÉRATE QUÉ RELACIÓN
TIENES CON LA COMIDA Y
COMO ALIMENTARTE MEJOR



ENTREVISTA JASON LARSON

CONOCE AL CORREDOR
INTERNACIONAL JASON
LARSON Y SUS CONSEJOS
PARA MEJORAR EN EL
TOWERRUNNING

TOWERRUNNING

03 CARTA EDITORIAL

30 MEXICANOS EN ACCIÓN

50 RANKING INTERNACIONAL

65 GUEST POST

Ignacio Manrique nos comparte una interesante analogía sobre el deporte y la famosa cascarita

43 EXCLUSIVA

CONOCE A MR. MIKE



**TOWERRUNNING
MEXICO**

CONTACTO
TEL OFICINA (55) 4159.1905
WHATSAPP (55) 3435.9545

TOWERRUNNING MX

PRESIDENTE

M.en C. y C.P. Roberto Velázquez

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

EDITOR EN JEFE

Carlos A. Franco González

DISEÑO GRÁFICO

L.D. y C.V. Georgina Velázquez

NUTRIÓLOGO

Lic. Alan Velásquez

TOWERRUNNING TRAIL ATLIXCO

LOME... ATLIXCO

DEL EDITOR



Cada mes estamos más cerca de culminar el año y dar fin al circuito mexicano, pero estamos de parte de todo el equipo que conforma Towerrunning México, de ver cara nuevas, nuevos towerrunners y por supuesto de llevarles este increíble deporte que a nosotros como a ustedes tanto nos apasiona.

Este año y el siguiente esperamos llevar nuestro deporte a más mexicanos y llegar a muchos más lugares de la república. Seguimos con toda la actitud y cerraremos con todo. Todavía nos queda el Grand Prix Acapulco y WTC, en donde esperamos ver todo el espíritu towerrunner.

Esperamos esta edición les guste y espero leerlos próximamente

ROBERTO VELÁZQUEZ

TU PRÓXIMO RETO





CARRERA VERTICAL



42
PISOS



WTC WORLD
TRADE
CENTER

® CIUDAD DE MEXICO

868
ESCALONES

18.DIC.22
7:30 am



**EL RASCACIELOS
MÁS ICÓNICO DE
LA CIUDAD DE MÉXICO**

INSCRIPCIONES





TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

GRAND PRIX TOWERRUNNING Acapulco 2022



TOWERRUNNING
MEXICO



CARRERA VERTICAL TOWERRUNNING Playa Suites



Acapulco

domingo.27.noviembre.2022

7:30
AM

72
PISOS

1296
ESCALONES

2 **ASCENSOS**
DESCENSOS
EDIFICIOS



RUN UP!



★ ★ ★ ★
K R Y S T A L
B E A C H
• acapulco •

Viernes.25.noviembre.2022

7:30
PM

60
PISOS

999
ESCALONES

2 ASCENSOS
1 DESCENSO





TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

GRAND PRIX TOWERRUNNING Acapulco 2022



TOWERRUNNING
MEXICO



sabado.26.noviembre.2022

CARRERA
TOWERRUNNING
Mirador
ACAPULCO
Puerta del Cielo

Presentado por:



Clavadistas de La Quebrada

650
ESCALONES

500 SUBIENDO
150 BAJANDO

7:30
AM



CIRCUITO MEXICANO DE CARRERAS VERTICALES

El 25 de septiembre se vivió la segunda edición del desafío de conquistar el Hotel RIU Plaza Guadalajara, donde los towerrunners conquistaron los 41 pisos y 1060 escalones a la increíble vista a 190 metro de altura. Además de que hubo categoría de bomberos tapatíos.



CARRERA VERTICAL

RIU

PLAZA
GUADALAJARA

**dom. 25
SEPTIEMBRE
2022**

41 PISOS

1060 ESCALONES

190 METROS DE ALTURA







CIRCUITO MEXICANO DE CARRERAS VERTICALES

En Octubre tuvimos el Towerrunning Trail Atlixco en Puebla, esta gran competencia consta de un interesante recorrido por el centro de Atlixco en una carrera de 3 kilómetros y 1333 escalones, y sin más les dejamos unas imágenes de como se vivió dicho evento









¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN TIENES CON LA COMIDA?

POR: ALÁN VÁSQUEZ

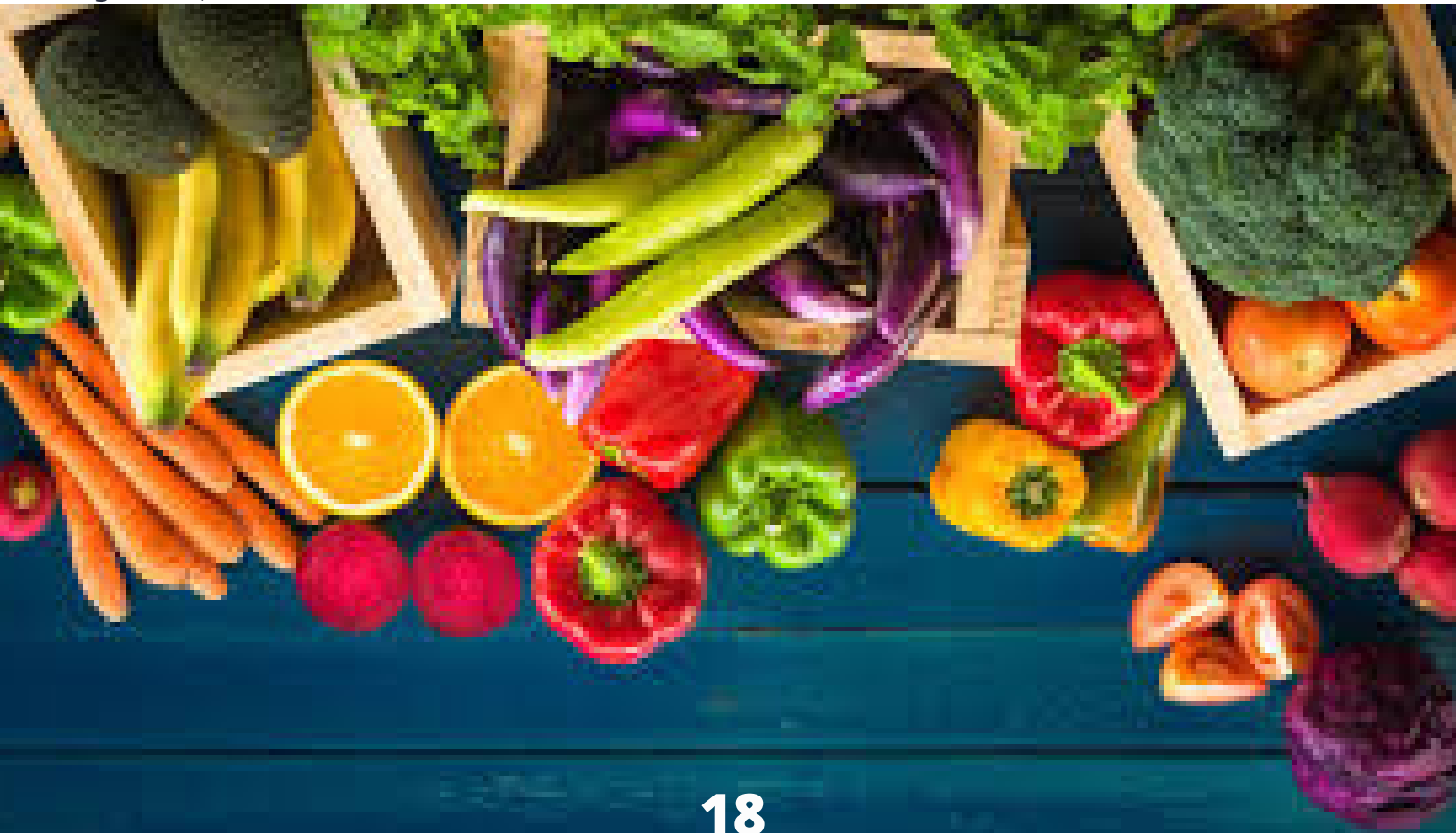
En algún momento te has detenido a pensar ¿Cómo te llevas con la comida?, ¿Has satanizado alimentos, pensando que alguna es mala o sientes rencor/coraje después de comer?

Si somos realistas cada que se piensa en la palabra “dieta” viene a la mente una restricción, limitación, poco sabor y dejar de comer carbohidratos, incluidas aquellas cosas que más nos gustan lo cual conlleva dejar de compartir en las pachangas a las cuales ya no se podrá asistir porque las cosas no cuadran con dichos menús.

Í, aunque la prohibición en muchos planes de alimentación está presente, también debes entender que al comer unas papitas, pastelito, gaseosa, etc.

Lo mejor siempre será evitar sentirte culpable, juzgarte y mucho menos castigarte por la misma situación.

Lo que realmente debes comenzar a considerar es en un cambio de hábitos, mejorar lo que estás y cómo lo estás comiendo, identificar el sentimiento que te nace justo al terminar de comer aquello que está dentro o fuera de tu nuevo o viejo plan, y a que me refiero con esto anterior; No debes pensar que existen los alimentos buenos, malos, ni regulares, Sólo son alimentos y ya; No existe un solo alimento que por sí mismo logre hacerte de subir 5 kilos de peso/grasa de la noche a la mañana.





Aquello que debes de cuidar y comenzar a ser mucho más conscientes es en la cantidad y la frecuencia del consumo de los alimentos que a ti más te gusten, no olvides que un permiso no debe ser de vez en diario, sino de vez en cuando. No permitas sentir culpa después de ir a una fiesta con tus cercanos, no vamos a dejar de ser sociales ni de disfrutar solo porque en algún lugar leímos que un pedazo de pastel, una copa o un vaso de refresco es “malo”.

No olvides la clave para mantener la mejor relación con la comida es cuidar la frecuencia de consumo de los alimentos.



L.N. ALAN VELÁSQUEZ
CED. PROF. 09252425
NUTRICIÓN AV
55 18 08 98 37



A full-page photograph of a male triathlete, Jason Larson, in motion. He is wearing a red tank top with 'CRAFT' written on it, a white race bib with the number '16' and 'Red Bull 400' logo, and a blue wristband. He is running on a paved path with a blue and yellow banner and a green hill in the background.

ENTREVISTA A

JASON LARSON

Por: IGNACIO MANRIQUE



LA DISCIPLINA DE UN ATLETA CLASE MUNDIAL

Recuerdo que, por allá de noviembre de 2013 en la ciudad de Chicago, justo una hora antes de iniciar el ascenso de la Torre Willis, me encontré con la gran atleta vertical y campeona y de físico-construccionismo Karen Geninatti, quien me hizo el favor de presentarme con Jason Larson. Esa ocasión sería el primero de nuestros encuentros y posteriormente coincidiremos en diversas competencias, aeropuertos, pasillos de hotel y hasta en las calles de su país.

Jason Larson, un atleta clase mundial originario del estado de Minnesota, en la ciudad de Minneapolis. Jason se ha desempeñado en múltiples deportes como la carrera de campo traviesa, kayak, natación, ciclismo y por lo tanto el triatlón, además de algunos deportes invernales. Jason es Ingeniero en Computación egresado de la Universidad de Wisconsin, pero su preparación profesional no le ha impedido ser un atleta élite. Ha participado en dos Campeonatos Mundiales de Towerrunning y adicionalmente, ha recorrido la mayor parte de los Estados Unidos gracias a nuestro deporte pero también a diferentes disciplinas, dejando siempre su sello de garantía: un hombre sencillo, pero muy bien preparado académicamente y como atleta de alto rendimiento.

A continuación Jason Larson, corredor vertical clasificado en 6to. Lugar a nivel mundial, nos hace el favor de contestar algunas preguntas.





Sabemos de tu gusto por varios deportes, en diferentes climas y ambientes. ¿Cómo llegaste al deporte de las escaleras (Towerrunning) y desde cuándo?

Cuando vivía en Chicago en el 2009, un amigo me preguntó si me gustaría unirme para participar en una carrera vertical en el Edificio John Hancock en el evento denominado Hustle Up the Hancock con aproximadamente 92 pisos (1600 escalones) y por supuesto que acepté, sin embargo, me rasqué la cabeza, ya que no tenía idea que las carreras verticales existieran. Recuerdo que en el evento se encontraban leyendas como Eric Leninger y Jesse Berg, la carrera la hice colocándome en medio atrás y fue una experiencia difícil, pero cuando termine tuve esa sensación de logro, estaba orgulloso de lo que acababa de terminar. Obtuve en ese entonces el lugar 60 o 70. Posteriormente, ya viviendo en Minnesota se repitió la experiencia en el 2012 y también tuve la oportunidad de subir la Torre Willis.

¿Cuánto tiempo entrenas y cómo?

Es algo que me preguntan con frecuencia, es una respuesta un poco complicada porque yo entreno de muchas maneras diferentes y hay bastantes cosas que están involucradas en lo que hago, por lo que daré una respuesta rápida, tengo acceso a un edificio de 600 escalones, hago entrenamiento de intervalos en el edificio, a veces largas sesiones de 90 minutos en el mismo sitio. Definitivamente, algo que ha sido valioso para mí, es el entrenamiento cruzado, participo en triatlones, corro senderos, carrera de trail, esquí en el invierno, esquí nórdico, raquetas de nieve, pedaleo en bicicleta. Cuando corro de forma vertical se tiene elevación y eso no se logra en caminos llanos, también corro colinas cuesta abajo y cuesta arriba en intervalos, lo que me ha permitido participar en eventos Red Bull 400. Así que no solamente el tipo de entrenamiento es importante, sino también la distancia, la duración, si el entrenamiento es corto de 20 minutos o largo de horas. Entre todas esas diferentes disciplinas, es un equilibrio complicado encontrar lo que funciona bien para ti y dependiendo de cuáles son tus objetivos, si tienes una carrera específica para dar lo mejor de ti, por lo que el plan de entrenamiento que te prepara para esa carrera en función del tiempo de duración, es lo que hace una diferencia considerable al entrenar y dependiendo en donde quieres alcanzar tu punto máximo. Correr triatlones de 5 horas o carreras verticales de 4 minutos, exigen entrenamientos diferentes, por lo que no voy a ser el mejor corredor vertical y el mejor triatleta al mismo tiempo, pero creo que todo el entrenamiento de triatlón me ha ayudado en la carrera vertical y viceversa, entonces puedes construir uno sobre otro y cuando quieras especializarte, puedes construir un entrenamiento específico: planifica el evento al que vas. Al final y en definitiva, el entrenamiento cruzado ha sido muy útil y me ha mantenido libre de lesiones durante los últimos 10 años, así como el descanso, pero el descanso en serio, ya que bastantes atletas no lo acostumbran y tienden a sobre entrenar su cuerpo.



“ME GUSTA HACER TODAS ESAS COSAS DIFERENTES (ENTRENAMIENTO CRUZADO, DESCANSO, OBJETIVOS Y PLANES...), PARA MANTENER MI CUERPO EN FORMA Y PARA TODA ESA LISTA DE CARRERAS”

**JASON
LARSON**

¿Cómo te preparas para una competición?

Por supuesto que hago entrenamiento cruzado, pero en los meses previos a un gran evento de potencia, si realmente quiero centrarme en un evento, hago un entrenamiento deliberado, dirigido al evento específico que se adapta a la distancia.

Ya que participó en bastantes carreras, a veces no puedo entrenar específicamente para cada carrera en particular, esto es, no siempre puedo entrenar para una carrera que está a tres meses cuando hay otras cuatro, así que elijo una de las otras carreras como parte del entrenamiento para tener un sólido esfuerzo de entrenamiento. En otras palabras, es posible que no pueda descansar la semana anterior por tener otra carrera y una vez más dependerá de los objetivos. Si tienes bastantes eventos en lista, entonces puedes acostumbrar a tu cuerpo a esos duros esfuerzos todo el tiempo y los planes de entrenamiento pueden ser modificados.

En días previos al evento comienzo a tomar las cosas con calma, pero mantengo mi cuerpo en movimiento, pero no tan intenso antes de una carrera, así que recomiendo tomar unos días libres, comer bien y mantenerte hidratado y nutrido, así como dormir bien antes del evento y por lo mismo, llegar temprano a la carrera para calentar correctamente y preparar al cuerpo para el esfuerzo que se va a realizar.

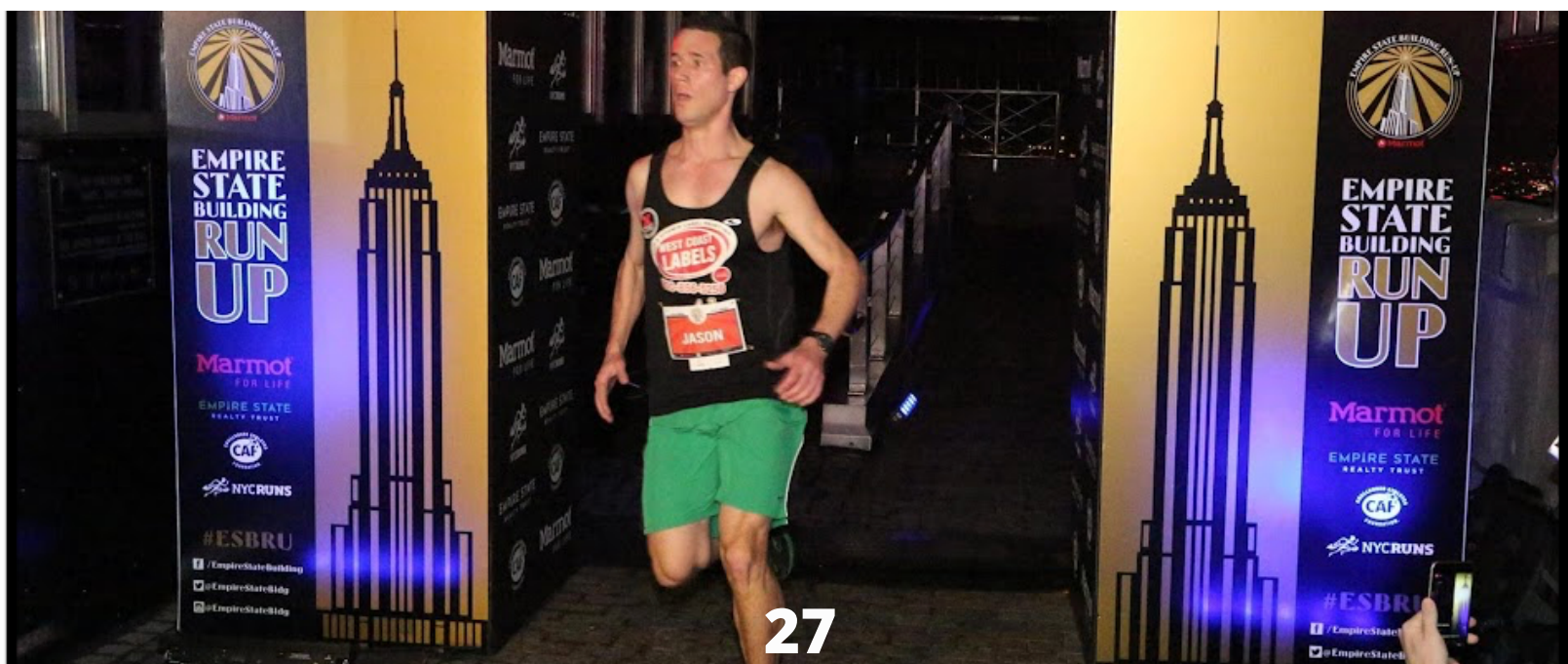


¿Cuál ha sido tu competencia más difícil?

He participado en varias competencias difíciles y de diferentes tipos, pero hablando de carreras verticales, las competencias más difíciles han sido los campeonatos mundiales de Doha en Qatar 2015 y Taipéi en Taiwán 2018, en los Estados Unidos, el Empire State Building Run Up, por su alto nivel competitivo internacional y por el formato de salida, la Torre Willis en Chicago y La Stratosphere de Las Vegas, ya que esta última suele ocuparse para el campeonato nacional de los Estados Unidos.

Cómo se vive el towerrunning en USA?

En los Estados Unidos antes del COVID habían de 100 a 150 carreras verticales a lo largo del país. Los eventos de carrera vertical son organizados por asociaciones benéficas que recaudan ayuda, como son la American Lung Association y Cystic Fibrosis Foundation, por la misma razón no existen generalmente premios económicos, se tienen diversos eventos en edificios bajos, altos e incluso en estadios, en estos últimos más hoy en día por las secuelas del COVID, en Estados Unidos, Towerrunning USA proporciona un calendario de los eventos para que las personas puedan identificar uno cerca de ellos, también se documentan las carreras de donde y cuando se llevan a cabo. Las carreras son muy similares en los diferentes estados (sedes) por el formato, logística, organización, sistema de monitoreo y medición, se tienen eventos de una hora de potencia e incluso se incorporan varios edificios con ascenso y descenso. Pero en la mayoría de los casos, con el soporte de organizaciones de caridad.



¿Qué o quién te inspira?

Hay muchas diferentes cosas y personas que me inspiran, mi familia, mis amigos cercanos, vecinos. He conocido bastantes personas de todo el mundo y de mi país, a menudo mis compañeros corredores verticales y de competencia me inspiran. He corrido con diferentes personas y apenas pierdo con alguien y me inspira a entrenar mejor y aprender de la carrera y la mejor estrategia para la próxima vez pueda tener un mejor rendimiento. Así que, saber que mi COMPETENCIA esta allí afuera entrenando duro, pero sin perder de vista que son buenos amigos y compañeros de towerrunning que me inspiran a dar lo mejor. Al respecto, aprovecho para mandar un saludo a un amigo y mentor Eric Leonard quien ha sido una inspiración para mí, me ha ayudado a lo largo de los años con motivación, consejos de entrenamiento y rutinas, Gracias Eric. Cuando la gente se interesa por ellos mismos en carrearas verticales, me gusta motivar a la gente, impulsar el deporte a que salgan y sean activos, que vayan a correr y andar en bicicleta y cuando la gente hace un esfuerzo, eso me inspira.

¿Cuál es la competencia que más te gusta o te ha dado más satisfacciones?

No siempre la competencia que más satisfacción me ha dado es la ganada, sino a veces es la de mayor esfuerzo o la competencia más difícil, las competencias reñidas, llegan a ser las más gratificantes. Así como las carreras en las que puedo superar algunos obstáculos y aprender a esforzarme y hacer lo mejor que puedo con el estado físico en el que estoy. Eventos específicos en que he sentido lo anterior son el Space Needle en Climb Seatle Washington 2017 y en la Torre Willis de Chicago. He estado muy satisfecho de mi rendimiento general y mi capacidad de sacar lo mejor de mí en esas carreras.

**“NO ES SIEMPRE SOBRE EL LUGAR, SINO DAR
LO MEJOR DE MÍ, QUE HE ENTRENADO BIEN,
QUE HE DESCANSADO BIEN, QUE ME HE
ESFORZADO AL MÁXIMO Y A VECES ESO ES
UNA VICTORIA O NO LO ES, PERO ESAS SON
LAS CARRERAS EN LAS QUE SE CUMPLIÓ”**

JASON LARSON



Towerrunning México agradece las atenciones de Jason Larson para contestar las preguntas y extiende una gran felicitación por ser un gran atleta que siempre da lo máximo y paralelamente, gracias por la hospitalidad y el trato amable cuando visitamos diferentes sedes de su país

MEXICANOS EN ACCIÓN



CIRCUITO INTERNACIONAL LOS ANGELES US BANK

Nuestros mexicanos en acción fueron a participar el US BANK, en una competencia difícil en la que tenían que subir 1664 escalones en 75 pisos, en donde se sumó al equipo el Bombero Victor Hugo para la categoría en bomberos. En donde el equipo mexicano venía conformado por 10 mexicanos, Judith Ruiz, Minerva Hernandez, Grecia González, Ale Sanchez, fernando Carreño, Elisa Lopez, Arturo Velázquez, Ignacio Manrique y Roberto Velázquez.



Ketchum - Downtown YMO Stair Climb For Los Angeles 2

Friday, Sept. 30 | US Bank Tower | Los Angeles,
75 stories, 1,664 steps

Men:

1. Soh Wai Ching, 9:22
2. Brian Duff, 10:43
3. David Baar, 11:06
4. Charles Supapodok, 11:41
5. Roberto Velazquez, 12:13

Women:

1. Maria Elisa Lopez Pimentel, 12:14
2. Katherine Wood, 13:38
3. Kelsey Spangler, 14:07
4. Noe'l Starks, 14:41
5. Heather Lee, 14:42

* results reflect fastest times across all participant waves

** results reflect fastest times of participants who climbed multiple times

StairLIFE



2022 Stair Climb for Los Angeles

Stairclimbing @ Los Angeles, [Open \(Individuals\)](#)
9/30/2022, by [HAL Sports](#)

Judith Ruiz

Bib #1382, 55 years ,  MX , Female

 [Certificate](#)

 [Share](#)

CHIP TIME

00:16:53

Finished **1664 steps**
Speed **99 steps/min**

Overall position
72

Out of 1004
Women
11

Out of 401
F5059
1

Out of 34

Minerva Rocha

Bib #1380, 48 years ,  MX , Female

 [Certificate](#)

 [Share](#)

CHIP TIME

00:17:03

Finished **1664 steps**
Speed **98 steps/min**

Overall position
5

Out of 29
Women
2

Out of 12
F4049
1

Out of 4

Alejandra Sanchez

Bib #7, 44 years ,  MX , Female

 [Certificate](#)

 [Share](#)

CHIP TIME

00:14:45

Finished **1664 steps**
Speed **113 steps/min**

Overall position
10

Out of 23
Women
2

Out of 7
F-ELITE
2

Out of 7

Bib #3, 41 years ,  MX , Female

 [Certificate](#)

 [Share](#)

CHIP TIME

00:12:14

Finished **1664 steps**
Speed **136 steps/min**

Overall position
4

Out of 23
Women
1

Out of 7
F-ELITE
1

Mar A Lopez Pimentel

Bib #3, 41 years ,  MX , Female



Certificate

 Share

CHIP TIME

00:12:14

Finished 1664 steps

Speed 136 steps/min



Overall position

4

Out of 23

Women

1

Out of 7

F-ELITE

1

Out of 7

2022 Stair Climb for Los Angeles

Stairclimbing @ Los Angeles, **Elite**
9/30/2022, by **HAL Sports**

Arturo Velazquez

Bib #6, 48 years ,  MX , Male

 Certificate

 Share

CHIP TIME

00:14:02

Finished **1664 steps**
Speed **119 steps/min**

Overall position
8

Out of 25
Men
7

Out of 18
M-ELITE
7

Out of 18

Fernando Ortiz

Bib #1284, 34 years ,  MX , Male

 Certificate

 Share

CHIP TIME

00:13:42

Finished **1664 steps**
Speed **121 steps/min**

Overall position
1

Out of 29
Men
1

Out of 17
M3039
1

Out of 5

2022 Stair Climb for Los Angeles

Stairclimbing @ Los Angeles, **Open (Individuals)**
9/30/2022, by **HAL Sports**

Alessandro Manrique

Bib #27, 17 years ,  MX , Male

 Certificate

 Share

CHIP TIME

00:18:00

Finished **1664 steps**
Speed **92 steps/min**

Overall position
170

Out of 1474
Men
141

Out of 840
M1419
10

Out of 30

2022 Stair Climb for Los Angeles

Stairclimbing @ Los Angeles, **Elite**
9/30/2022, by **HAL Sports**

Ignacio Manrique

Bib #15, 62 years ,  MX , Male

 Certificate

 Share

CHIP TIME

00:14:09

Finished **1664 steps**
Speed **118 steps/min**

Overall position
9

Out of 25
Men
8

Out of 18
M-ELITE
8

Out of 18

CIRCUITO INTERNACIONAL NEW YORK EMPIRE STATE

Dos mexicanas en acción listas para conquistar el Empire State este 2022, el 6 de octubre, María Elisa López y Minerva Hernández fueron a participar a una de las más importantes carreras para el Towerrunning, en donde hicieron notar su orgullo mexicano en este gran evento.



#MEXICANOS EN ACCIÓN



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



FEDERACION MEXICANA
TOWERRUNNING



86 PISOS

1576 ESCALONES

**MINE
HERNÁNDEZ**



**6.OCT
2022**

**MARÍA ELISA
LOPEZ**



**NEW YORK, USA
EMPIRE STATE**

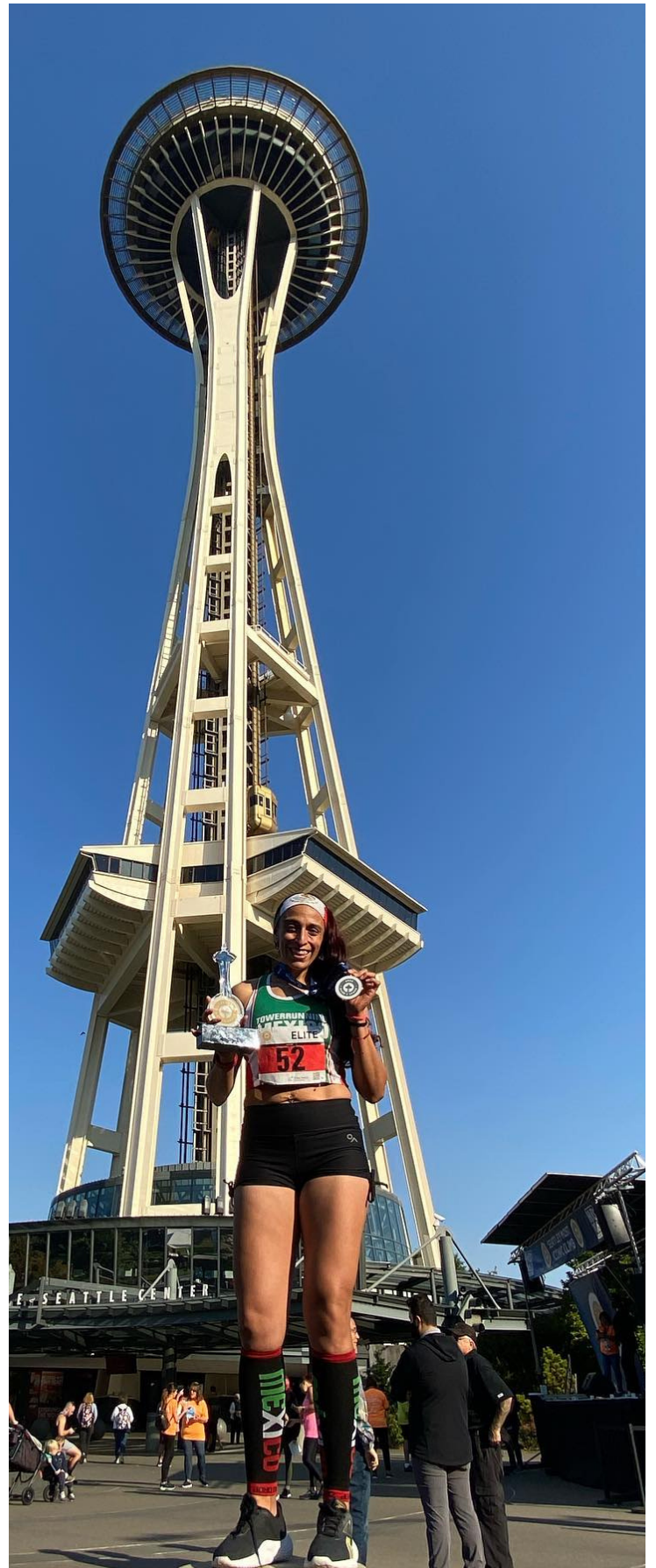
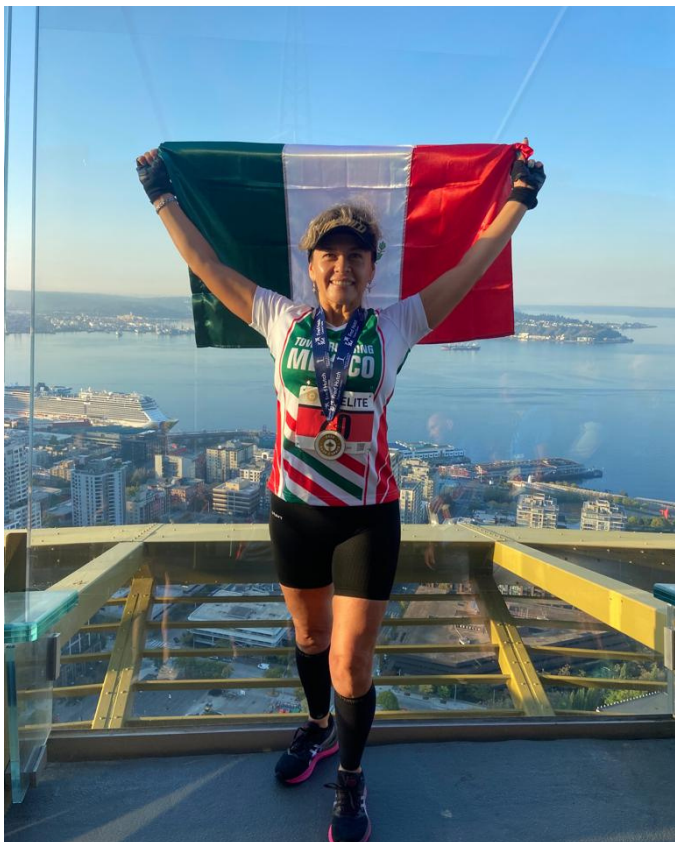
#TODOSSOMOSTOWERRUNNING

CIRCUITO INTERNACIONAL SEATTLE 2022

Nuestros mexicanos en acción en estos meses se fueron a conquistar el STAIRS CLIMB LOS ÁNGELES para cerrar el mes de septiembre. Los mexicanos en acción encargados en representar a nuestro país fueron Maria Elisa Lopez Pimentel, Arturo Velázquez, Alejandra Sánchez, Minerva Hernández y Fernando Carreño. En donde Maria Elisa subió a podio en primer lugar junto con Alejandra quedando en el tercero.

En esta competencia el equipo mexicano quedó repartido entre el top 20 con sus respectivos puestos en podio.





< Back

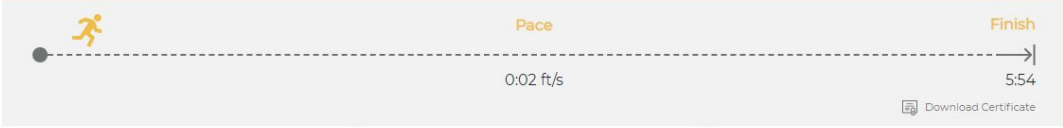


2022 Base to Space
SPACE NEEDLE | OCT 02, 2022

Maria Elisa Lopez Pimentel



52 BASE 2 SPACE STAIR CLIMB | O/F | CIUDAD DE MEXICO

		
Overall	Female	Female Overall
13th of 1,500	1st of 805	1st of 14

RESULTS

Interval	Time	Pace	Distance	Time Of Day
Full Course	5:54	0:02 ft/s	0.2 km	7:37:45AM

< Back

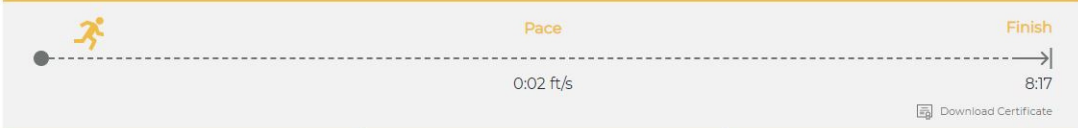


2022 Base to Space
SPACE NEEDLE | OCT 02, 2022

Minerva Hernandez



51 BASE 2 SPACE STAIR CLIMB | O/F | MEXICO CITY

		
Overall	Female	Female 40 to 49
114th of 1,500	30th of 805	6th of 198

RESULTS

Interval	Time	Pace	Distance	Time Of Day
Full Course	8:17	0:02 ft/s	0.2 km	7:49:13AM

< Back

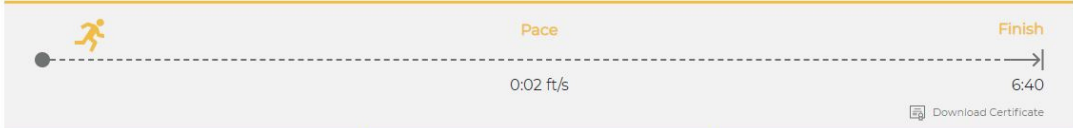


2022 Base to Space
SPACE NEEDLE | OCT 02, 2022

Alejandra Sanchez Bastida



40 BASE 2 SPACE STAIR CLIMB | O/F | CIUDAD DE MEXICO

		
Overall	Female	Female Overall
29th of 1,500	5th of 805	2nd of 14

RESULTS

Interval	Time	Pace	Distance	Time Of Day
Full Course	6:40	0:02 ft/s	0.2 km	7:40:39AM

< Back

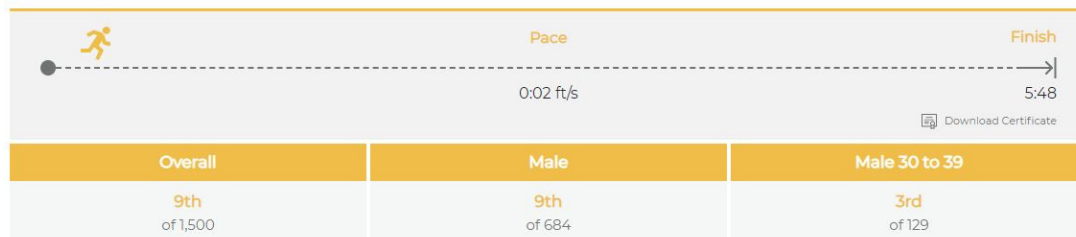


2022 Base to Space
SPACE NEEDLE | OCT 02, 2022

Fernando Carre



36 BASE 2 SPACE STAIR CLIMB | 0/M | CIUDAD DE M



RESULTS

Interval	Time	Pace	Distance	Time Of Day
Full Course	5:48	0:02 ft/s	0.2 km	7:38:58AM

< Back

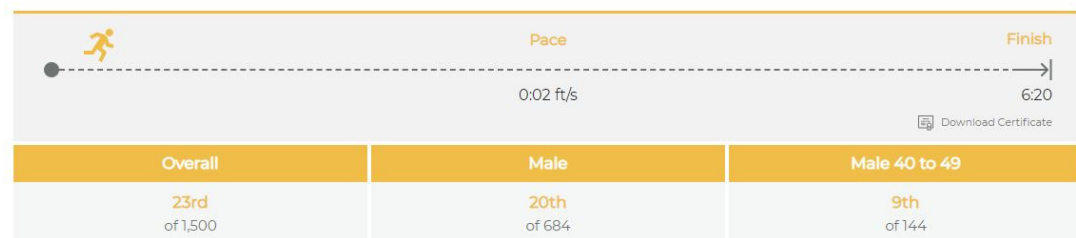


2022 Base to Space
SPACE NEEDLE | OCT 02, 2022

Arturo Velazquez Leyva



41 BASE 2 SPACE STAIR CLIMB | 0/M | CIUDAD DE MEXICO



RESULTS

Interval	Time	Pace	Distance	Time Of Day
Full Course	6:20	0:02 ft/s	0.2 km	7:39:45AM



CORREDOR DEL MES

MR. MIKE- EXPERIENCIA EN EL TOWERRUUNING

En esta edición honramos la experiencia y dedicación que tienen nuestros corredores, en donde también cada uno con su esfuerzo ha conquistado las torres de todo el circuito nacional e internacional. Con la esencia que representa ser un Towerrunner, nuestro corredor del mes es Miguel Ángel Moreno Vargas.

Nuestro Máster de 45 años, comenzó en el Towerrunning una semana antes de la competencia de Torre Latino del año 2017, cuando fue a dejar por invitación de nuestro super héroe y amigo IronMike unas tapitas junto con su hijo mayor para escalones con causa, ahí conoció a Roberto Velázquez quien, los invitó a subir al piso 37 caminando para saber si podían con el reto, después de ese primer ascens, se les asignó un folio para la carrera que se llevaría acabo una semana después y quedaron registrados en la categoría libre.



El camino es largo, y el comienzo nunca se olvida, por lo que saber el inicio de cada corredor nos hace descubrir algo nuevo de ellos, y así nos comenta nuestro corredor del mes como comenzó en el Towerrunning.

Un año atrás mientras esperaba mi turno para recoger kit de una carrera en sedena, un grupo de corredores llegó al campo militar con la playera edición..... Que decía, carrera Vertical torre latino y me llamó mucho la atención, así que registre la fecha en mi calendario y al año siguiente ya estaba subiendo los 42 pisos.

En aquellos años empecé a correr por recomendación médica, solo era de manera recreativa e inicié como todos creo yo, midiendo mi tiempo en un 5k para a seguir con el 10k 21k y así ya estaba entrenando para mi primer maratón de la CDMX en el 2016

Pero cuando empecé a correr no sabía ni siquiera que tenía que ser con unos tenis adecuados, mucho menos que era mantener ritmo, cadencia y pisada por lo cual tuve que leer mucho sobre running y llevaba a cabo los planes de entrenamiento de nivel intermedio que ofrecía en aquel entonces una página (la que lleva el maratón) muy conocida de eventos deportivos pero cuando conocí el Towerrunning, elimine la pista de atletismo, dejé a un lado las repeticiones a velocidad y las cambie por fuerza, potencia y ritmo en escalones así que cada que podía o había lugar en torre latino entrenaba con el equipo Tower, los resultados fueron mucho mejor, se complementan de manera especial al menos en mi persona el combinar ambos tipos de carrera tanto en planas como verticales, mucho más cuando aparecí en categoría máster donde ya figuraba gente como Arturo , Marcos y Jair.



La parte favorita de cada corredor, es la competencia, el alza de cada entrenamiento, cuando cobran sentido los desvelos, el coraje de exigir lo mejor y ser el mejor, y aún que el circuito mexicano es extenso, nuestros corredores siempre andan pensando en su próximo reto a vencer y por supuesto, en su competencia favorita y en la que más le exige, la cual para nuestro invitado son las siguientes:

SIN DUDA ALGUNA TORRE LATINO, A MI GUSTO Y PARECER ES LA TORRE MÁS FÁCIL Y RÁPIDA PARA SUBIR APARTE DE SER LA PRIMERA PRUEBA QUE HICE Y LA QUE MÁS MOTIVOS DE CELEBRACIÓN ME HA DADO (5 DE 5) , TIENE ALGO ESPECIAL, ES PRÁCTICA, NO SE HACE PESADO SU ASCENSO Y SU ESCALERA EN FORMA DE CARACOL POR 37 PISOS PARA DESPUÉS TROTAR UNOS METROS Y CAMBIAR EL SENTIDO CONTRARIO DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ Y SUBIR 5 MÁS ES FANTÁSTICA SIN MENCIONAR LA GRAN VISTA QUE SE TIENE AL LLEGAR A LA META.

PARÁ MÍ, LA COMPETENCIA MÁS EXIGENTE SERÍA TLAXCALA... UN EVENTO DIFERENTE EN DONDE SE COMBINAN AMBOS TIPOS DE CARRERA TANTO VERTICAL COMO PLANA, DE TRES OCASIONES QUE HE PODIDO ASISTIR ME HA DADO UN 3TO, 4TO Y UN 5O LUGAR DE CATEGORÍA AUNQUE NO ME DEJA UN MAL SABOR DE BOCA YA QUE EN CADA EDICIÓN HE PODIDO MEJORAR MI TIEMPO OFICIAL.



Representar a nuestro país en nuestro deporte siempre nos llena de orgullo y a los corredores aún más, pues les da la oportunidad de conocer, nutrirse de otras culturas pero sobre todo de poner el nombre de México en alto, nuestro invitado nos cuenta su primera experiencia en el circuito internacional.

Después de varios resultados positivos en la categoría Máster llegó la oportunidad de salir a representar a México en la Torre Colpatria de Bogotá, Colombia, en el 2018... Una experiencia inolvidable, con ayuda de Manuel Trejo y Roberto Velázquez en los entrenamientos fuimos lo mejor preparados que pudimos para los 2 ascensos, el de velocidad y el de resistencia aunque no se obtuvo el resultado planeado que era estar en la lista de los primeros 20 lugares generales.

esa ocasión nos fuimos hasta la posición 25 y nos quedó claro que para ser internacional se necesita entrenar más y mejor planeado para cada objetivo, aquí cabe resaltar el nivel de los colombianos aunque sólo 2 de ellos figuran en el ranking mundial.





El Towerrunning nos llena de muchas emociones y sensaciones, las cuales nos hacen amar este deporte, a lo que Mrs. Mike nos comparte uno de los mejores momentos junto con una de las enseñanzas que le ha dado este deporte.

Sería difícil mencionar uno de los mejores, podría ser mi primer podio en Voltarem, top 5 en campeonato Tower en Monterrey, top 6 en campeonato WTC, competir en el extranjero y hasta asistir a los eventos y no competir... Todos son buenos pero me quedo con el recibimiento de la familia Tower, desde que llegué y hasta hoy en día solo he recibido muestras de deportivismo, compañerismo, amistad también para mi familia... Todos y cada uno de los que están en la Federación siempre están ahí cuando lo necesitas aun fuera del ámbito deportivo, esta relación de escaleras y personas va más allá.

Claro que sí, una de las enseñanzas más grande que me ha dejado este deporte es como en el día a día surgen complicaciones laborales, de escuela, deportivas, de familia etc que parecen ser los cientos de escalones de cada competencia, pesados por momentos, lentos en algunos otros y hasta inalcanzable en lo más complicado del camino, llegar a la meta y saber que logramos superar el reto es único y muy satisfactorio.

MR. MIKE

Para cerrar, Mrs. Mike nos comparte un mensaje con todo el poder y espíritu para los Towerrunners.

Practiquen towerrunning sea cual sea su disciplina deportiva, es muy segura y lastima menos el cuerpo y las rodilla que el salir a correr y hacer grandes distancias al menos yo lo recomiendo al 200%. para mi es un instante de mucho esfuerzo y de cansancio al momento de realizarlo pero que una vez terminada cada sesión de escaleras se siente uno mejor. Así que visualicen su objetivo, lo persigan y no descansen hasta alcanzarlo ya que en el Tower la edad es sólo un número así que tratemos lo más que se pueda en transmitir la parte deportiva a las nuevas generaciones, en los niños puede estar la nueva o el nuevo número 1 del mundo en esta bella disciplina... recuerden que " en el querer está el poder" .

y si yo #NoMeRindo ustedes tampoco .. hasta ser... #MasFuertesQueNunca.





TOWERRUNNING MEXICO

CALENDARIO 2022

dic.18 nov 13.nov oct.30 oct.16 sep.25 ago.14 ago.7 jul.3 may.22

8ª edición
CARRERA VERTICAL
TORRE LATINO
720 escalones

TOWERRUNNING
SAN LUIS POTOSÍ
500 escalones

TOWERRUNNING
TRAIL TLAXCALA
1440 escalones

CARRERA
VERTICAL
BOMBEROS ZAPOPAN
312 escalones

TOWERRUNNING
 1060
escalones
PLAZA
GUADALAJARA
★★★★

TOWERRUNNING
TRAIL ATLIXCO
PUEBLA
1333 escalones

TOWERRUNNING
ORIENTAL
PUEBLA
1297 escalones

TOWER
RUNNING
PABELLÓN

1050 escalones

GRAND PRIX
TOWERRUNNING
ACAPULCO
3 Hoteles

TOWERRUNNING
 WTC WORLD
TRADE
CENTER
CIUDAD DE MEXICO
868 escalones

@TowerrunningMX | #TodosSomosTowerrunning

RANKING INTERNACIONAL



Towerrunning Ranking October 2022

	d+ ₋	Nations			September	October	Dev.
1	0	Poland	POL		1560.0	1869.0	309.0
2	0	Germany	GER		1554.0	1554.0	0.0
3	0	United States of America	USA		1146.0	1240.0	94.0
4	0	Mexico	MEX		1104.0	1158.0	54.0
5	0	Austria	AUT		995.0	1148.0	153.0
6	0	Malaysia	MAS		980.0	1006.0	26.0
7	0	Slovakia	SVK		949.5	997.5	48.0
8	0	Italy	ITA		792.5	911.0	118.5
9	0	Japan	JPN		691.5	803.5	112.0
10	2	Czech Republic	CZE		612.0	765.0	153.0

Towerrunning Ranking October 2022

TOWER RUNNING
WORLD ASSOCIATION

		Males	50+	20-	Septem ber	October	Dev.
1	0	Vai Ching Soh	MAS		734.0	774.0	40.0
2	0	Goerge Heimann	GER		458.0	512.0	54.0
3	9	Piotr Lobodzinski	POL		240.0	360.0	120.0
4	1	Rgoji Watanabe	JPN		270.0	338.0	68.0
5	9	Andreas Fruhmann	GER		235.5	325.5	90.0
6	-3	Matthias Gall	GER		317.0	317.0	0.0
7	1	Fabio Ruga	ITA		251.0	311.0	60.0
8	-4	Stefan Stefina	SVK		280.0	280.0	0.0
9	2	Mateusz Marunowski	POL		244.0	280.0	36.0
10	-5	Troy Alston	USA		270.0	270.0	0.0
24	-3	Alexis Trujillo	MEX		162.0	162.0	0.0
31	-4	Roberto Velazquez	MEX		121.0	121.0	0.0
40	-2	Miguel Angel Moreno Y	MEX		91.0	91.0	0.0
44	3	Arturo Velazquez	MEX		59.0	86.0	27.0
50	-5	Jesus Raga Castillo	MEX		66.0	66.0	0.0

Towerrunning Ranking October 2022

		Females	50+	20-	September	October	Dev.
1	0	Kamila Chomanicova	SVK		492.5	540.5	48.0
2	0	Maria Elisa Lopez	MEX		421.5	435.5	14.0
3	3	Iwona Wicha	POL		265.0	385.0	120.0
4	-1	Verity Rees	GBR		369.0	370.0	1.0
5	3	Cindy Harris	USA		258.0	338.0	80.0
6	3	Jill Paha	USA		254.0	321.0	67.0
7	-3	Anna Ficner	POL		280.0	280.0	0.0
8	-3	Verena Schmitz	GER		274.0	274.0	0.0
9	2	Cristina Bonacina	ITA		219.0	268.5	49.5
10	-3	Suzanne Walsham	AUS		264.0	264.0	0.0
16	6	Alejandra Sanchez	MEX		130.0	182.0	52.0
24	3	Elizabeth Aguilar	MEX		113.5	145.5	32.0
46	-3	Ilsia Janeth Rodriguez /	MEX		50.0	50.0	0.0
50	-3	Jessica Velez	MEX		40.5	40.5	0.0
68	-4	Rosa Maria Gonzalez T	MEX		12.0	12.0	0.0
69	-3	Rebeca del Rio	MEX		10.0	12.0	2.0

SIGUE NUESTRO PODCAST



Escuchanos por



**No te pierdas las transmisiones en vivo
los martes 8 pm por FB Live @TowerrunningMX**



Powered by:

**TOWERRUNNING
MEXICO**

RUNNINGTV.MX

ESCALONES CON CAUSA



Más que en las escaleras el espíritu tower runner se encuentra en las acciones, apoyando, dando siempre todo en la vida como en las escaleras, por eso les queremos contar sobre un proyecto, que seguramente ya han escuchado en algunas competencias. Este proyecto es bastante filántropo, con toda la esencia del tower de apoyar al prójimo. Hablamos de Escaleras con Causa, tuvimos la oportunidad de platicar con Julieta Zamudio, embajadora de este proyecto.

Escalones con Causa es un proyecto que a través de competencias se recaudan fondos para apoyar a ciertos grupos vulnerables, pero también recaudan ropa, zapatos, alimentos, despensa, para personas en situación de calle como casas de hogares, asilos. También van a los hospitales a llevar café, tortas, pan pero también van a llevar un poco de alegría a los niños con cáncer. A los pacientes también, al juntar ayuda de medicamentos, despensas, sondas.

Julieta, antes de ser embajadora del proyecto ya llevaba este espíritu caritativo desde antes, fue hasta octubre del 2021 cuando toma la oportunidad de estar al frente de Escalones con Causa. Juli nos comparte cuál ha sido la dirección del proyecto mientras ella ha estado a la cabeza.

Pues se busca llegar a la gente lo más que se pueda, para apoyarla de alguna forma. Llevar un granito de arena y no sé también que la gente se vuelva más empática. La verdad es que desde que estoy en este proyecto se ha sumado muchísima gente, muchísima gente, no solo de tower running, sino de gente externa y bueno, es un gran apoyo el que estamos teniendo.



Apoyar en Escalones con causa es muy fácil, pues basta con mandar un mensaje en su página de Facebook, también se encuentran en los flyers de los eventos de Towerrunning México, y todo directamente es con Julieta, ella es quien te contestara directamente.

Aparte de poder apoyar dentro de las competencias, también existen dentro de la CDMX, ciertos Entrenamientos con Causa, los cuales generalmente se llevan a cabo en Marcha Olímpica, ya sea en el tepetatal o los sábados en Alameda Central o en Monumento a la Revolución con el Profesor Gerardo. Dentro de estos entrenamientos se reciben tapitas o bien cuando hay alguna visita casa hogar, depende de lo que se requiera pueden donar en los entrenamientos de Marcha Olímpica.



ESCALONES CON CAUSA SIEMPRE PRESENTE EN LAS COMPETENCIAS DE TOWERRUNNING

Con identidades secretas muchos de los participantes de Escalones con Causa se ponen la máscara para subir las más grandes torres de la República. Julieta nos comparte el porqué de esa iniciativa.

Es para llevar la alegría, el ánimo, incitarlos a correr. Muchas veces nos encontramos a personas de la tercera edad, o niños que están cansados, que ya van, así como que ya no pueden más. El hecho de ir corriendo con ellos de la mano, acompañarlos hasta la meta, es increíble para ellos, y para nosotros verlos lograrlo es ¡Lo máximo!

Queremos saber que inspira al espíritu caritativo de Juli, por lo que nos comparte desde el fondo de su corazón cuál es su motivación:

Solamente ver sus caras, una sonrisa, sus abrazos, su cariño y el regresar. Y siempre, siempre me recuerden. Que siempre sepan que estoy ahí y que me esperen, es lo que más me llena el alma.



Todos podemos ayudar, seamos towerrunners o no, ayudar es una acción de lo más noble en este mundo, por lo que si estás interesado en hacerlo, juli nos comenta cómo podemos hacerlo.

Todos los que quieran sumarse pueden ayudar en forma presencial. En la pandemia no podíamos ir muchos por esa situación, pero bueno, ya ahorita ya se abrieron más las puertas. Entonces quien nos quiera acompañar adelante o bien quien quiera apoyar con despensas o algún pastel, gelatina, piñatas, dulces, ropa, zapatos, todo es bienvenido, todo, todo le sirve a los pequeños. Hay cosas que uno piensa que ya son inservibles y la verdad es que hay mucha gente que para mí son muy útiles para muchas personas.

En el caso de que nos interesé donar ropa, que requisitos debe cumplir para que podamos hacerlo o como se recomienda que este para poder donarla.

Esta ropa en buen estado, limpia y que todavía sea utilizable, botones completos, que no esté rota el cierre, que esté bien. Me entregan la ropa y yo ya la seleccionó. Hombre, mujer y para niños y niñas.



¿ Y para la recolección de tapitas?

Las tapitas las llevó a la Fundación NIDE A.C, que es una fundación que a mí me gusta mucho, es una fundación que ayuda desde el momento que te entregan las tapitas, les dan trabajo a las personas con discapacidad, a los adultos mayores. Y bueno, esas tapitas ahí la reciclan, hacen popotes, vasos, tupperes y el dinero que se recauda se manda a Monterrey, que es la casa matriz, el hospital, y ahí se llevan a los niños con su mamá, les pagan el vuelo y todo el tratamiento. Entonces bueno, aparte de eso, también nosotros con casa juntamos lo que son los cascarones de huevo. En la casa puedes ver los lugares donde están los centros de acopio. Esto es para un proyecto que está de H2O del río Lerma en apoyo y también las colillas de cigarro. Este también ahí yo publico cuándo y dónde pueden hacer la entrega.

Las tapitas durante todo el año, estoy juntándolas, me hablan por teléfono o un mensaje de whatsapp y nos ponemos de acuerdo en alguna estación del metro Metrobus o como se repite en algún entrenamiento y me las entregan y ya. Yo las las junto, las entregó el cascarón también. En las publicaciones vienen cómo deben de estar, como deben entregarlas, igual que las colillas de cigarro.



ESCALONES CON CAUSA, VA UN POCO MÁS ALLÁ DE SOLO DONACIONES, TAMBIÉN SE INVOLUCRA.

Como el deporte es algo que va de la mano con el proyecto, busca también dar un buen ejemplo de el ejercicio, por lo que en ciertas casas hogares hacen entrenamientos o competencias para los niños y niñas que están ahí.

Lo que yo hago es organizar de qué forma a los niños por edades. Los más chiquitos obviamente no pueden correr con los grandes, los pueden tirar. Entonces lo que hago es separarlos por edades. Los voluntarios que me acompañan les van poniendo actividades a cada edades y los más grandes les ponemos tipo carreras o entrenamientos y ya les damos de premio su medalla y playeras y a los niños les da mucha emoción tener una medalla, pues es de metal y les emociona, Sí, es muy bonito eso, ver sus caras de emoción y alegría.



Para casi finalizar Julieta nos comparte que sigue para Escalones con Causa, el resto del año

Bueno, de hecho no tenemos nada planeado ahorita de momento porque nos llaman. Acuden a nosotros para apoyarlos y así, conforme van llegando las personas nos van pidiendo ayuda. Vamos tratando de ayudar a cada una de ellas de una u otra forma, con rifas, y colectas, buscamos la forma de vender alguna cosa para poderles comprar o apoyar. También les llevamos despensas, sillas de ruedas que hace poco también entregamos una. Eso es bueno. O sea, constantemente nos van llegando o nos van preguntando por o pidiendo apoyo. Hasta diciembre tengo planeado cuatro proyectos que se van hacer durante el mes y este bueno así voy a cerrar el año y a festejar mi cumpleaños ayudando a la gente.



Por último es muy importante para todos saber que sus donativos llegan al lugar indicado, por lo que Julieta y Escalones con Causa se encargan de documentar y subir todos los donativos a sus páginas e informales a las personas que hicieron donaciones que ya fueron entregadas.

Bueno, desde el momento que me entregan las cosas, yo tomo fotos. O sea, la persona me entrega e inmediatamente le tomé una foto. Hay veces que no quieren salir, no importa, yo tomo foto de lo que me están entregando y lo subo a la página de Escalones con Casa y el momento que yo entrego ese mismo momento vuelvo a tomar foto y subo la evidencia. Igual si me dan depositan un efectivo, igual subo la foto este y la foto del ticket o las cosas.



ESCALONES CON CAUSA
TOWERRUNNING MÉXICO

LIBERA TU JOYA INTERIOR



TOWER FIT

Pide el catalogo por Whats app

5512987334



GUEST POST- POR IGNACIO MANRIQUE

UNA BOTANA DE SALUD

Desde hace bastante tiempo, en México es muy común utilizar la palabra “cascarita” para referirse a un partido de futbol soccer. De acuerdo con el historiador Carlos Calderón, la palabra tiene su origen por la improvisación de una pelota con una naranja, a la cual se le hacía una perforación en la parte de abajo, se le extraía el jugo y seguros de no escurrir nada, se lanzaba al piso para iniciar el partido, de allí el nombre de cáscara o cascarita. En algunos otros deportes de equipo como el basketball, también es utilizado el término, incluso en partidos formales de entrenamiento de futbol soccer, siete y rápido.



EN LA CARRERA VERTICAL NO EXISTE COMO TAL UNA "CASCARITA"

Pero si podemos referirnos a un "refrigerio" o "botana" de escaleras, como a continuación se detalla.

En la Universidad de McMaster en Hamilton, Canadá, se han realizado algunos estudios relacionados con los beneficios de subir escaleras de forma separada durante varias veces al día. El experimento ha consistido en utilizar dos poblaciones de participantes de 24 personas, 12 de control inactivos y 12 activos, de acuerdo a la forma y logística del experimento.

Los doce participantes activos subieron vigorosamente 3 tramos de escaleras, tres veces al día con una a cuatro horas entre subida, tres veces por semana durante seis semanas. Hoy en día sabemos que los intervalos de velocidad son beneficiosos, pero como un agregado especial, los investigadores se sorprendieron al encontrar que este tipo de "refrigerio" de escaleras o botana de escaleras, también funciona y con excelentes resultados.



Lo anterior es bien sabido para quienes acostumbran a entrenar en escaleras, complementando sus entrenamientos cotidianos, y alegra el saber que de esta forma, el deporte de las escaleras es más que beneficioso a quienes de hueso colorado, proclaman y recomiendan la carrera vertical para proyectos de salud y para competencia.

Así que en definitivamente te diríamos-Gustas un buffet de escaleras o te quedas con una botana de las mismas-

Gibala, M. J. (2019). Do stair climbing exercise «snacks» improve cardiorespiratory fitness? National Library of Medicine. Recuperado el 30 de octubre de 2022 de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30649897/>



TOWERRUNNING MEXICO



Contacto

Of. 55 4159 1905

Cel. 55 3435 9545

info@towerrunningmx.com

www.towerrunningmx.com

TowerrunningMX

