RUNNER.com.bo

EDICIÓN 4 | *Primer y única Revista Virtual de Running en Bolivia*

Mujeres Runners

que inspiran!



#FelizDiaDeLaMujerBoliviana



R U N



Maratón de Santa Cruz de la Sierra	04
Trinitlon	10
Maratón de Cancún	16
SkyMaratón Sorata	20
Strong Race	24
Estación Primavera	28
Nutrición de la Mujer Runner	32
Selección boliviana de Trail Running	36
Entrenamiento de Fin de Año	42
Mujeres Runners que inspiran	45
Vo2 Max en Runners	58



EDICIÓN 4

Foto Portada
Susy Colque - Movete con Run Fit

STAFF
DIRECCIÓN GENERAL:
Ramiro Chuquimia
CONTACTO: info@runner.com.bo
PUBLICIDAD: comercial@runner.com.bo
REDACCIÓN: redaccion@runner.com.bo
SUSCRIPCIONES:
suscripciones@runner.com.bo
DISEÑO GRAFICO: ConfiaNet

REVISTA VIRTUAL RUNNER.COM.BO
REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES:
CALLE 6 PICAFLOR #24 BARRIO ORIENTAL, SANTA CRUZ, BOLIVIA

El editor no se hace responsable de las opinions vertidas en los articulos firmados, que expresan exclusivamente el criterio de los autores, ni de los contenidos de los avisos publicados que se incluyen en la presente edición.

www.facebook.com/runner.com.bo
www.instagram.com/runner.com.bo
www.twitter.com/runnerbolivia

www.runner.com.bo

EDITORIAL

Cuando empiezas en el mundo del running, también empiezas a identificar a aquellos corredores que son los mejores, algunos siempre llegan en los primeros lugares y son los más conocidos, pero también están aquellos que por alguna razón nos motivan e inspiran a seguir corriendo, en esta edición tratamos de conocer un poco más a aquellas mujeres que por alguna razón son admiradas por otras personas, no todas tienen el mismo inicio y no todas recorrieron por el mismo camino, pero todas tienen en común, una fuerza, disciplina y pasión que inspiran a muchos mas corredores a continuar entrenando dia a dia, a seguir participando de las carreras e ir mejorando continuamente.
También queremos transmitir el mensaje "Nunca dejes de correr, alguien se inspira en ti para hacerlo" muchas veces podemos pensar que porque no llegamos a los podios no influimos en nadie, pero no es cierto, con el simple hecho de salir a correr, podemos llegar a ser la chispa que contagie a amigos o familiares para que se animen a correr, algunos inspiran porque el running les ayudo a perder peso, o les permite mantenerse en forma o verse y sentirse más jovenes, algo muy satisfactorio es encontrarse con algún runner extraño que te diga que gracias a ti se animó a correr, que gracias a subir tus selfies, o tus tiempos, lo motivaste a que deje su cama, se ponga las zapatillas y se anime a correr.

Gracias amigos runners por inspirarnos a seguir disfrutando del running!

MARATON
DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA

ORGANIZADO POR

LOLA GROUP

La competencia atlética se cumplió en las distancias de 42K, 21K, 10K y 5K e inició a Hrs. 5:00 de la mañana con la partida de la maratón.

Asistieron varias personas en familias, además de mascotas, a la fiesta deportiva que llevó el lema "#SantaCruzTodoporVos".

MARATÓN DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA

#SANTACRUZTODOPORVOS

08.09.19



Fotos: www.facebook.com/pg/MaratondeSantaCruzDeLaSierra

LAS CALLES Y AVENIDAS DE SANTA CRUZ SE MATIZARON DE VERDE CON SU MARATÓN







08 de septiembre de 2019.- La Maratón de Santa Cruz de la Sierra se corrió por quinto año consecutivo en la capital cruceña, contagiando a participantes y ciudadanos que se dieron cita en el Cambódromo, y en la calles y avenidas por donde pasó el evento pedestre más importante de Bolivia.

La maratón, patrocinada por la marca alemana adidas, tuvo como triunfante en damas a la cochabambina Salomé Mendoza (02h, 52', 31''), que sacó una diferencia de más de 20 minutos a su escolta. En varones, el peruano Edson Lima se llevó la victoria de los 42 kilómetros con tres minutos de ventaja sobre su custodio, con un tiempo de 2h, 29m, 20".

La competencia atlética se cumplió en las distancias de 42K, 21K, 10K y 5K e inició a Hrs. 5:00 de la mañana con la partida de la maratón. Asistieron varias personas en familias, además de mascotas, a la fiesta deportiva que llevó el lema "#SantaCruzTodoporVos".

Otras distancias. - En la media maratón (21K), la segunda prueba de exigencia, Rubén Toroya se hizo del primer lugar con 1h, 13', 28'', mientras que en damas la ganadora fue Ana Aguilar con 1h, 23', 35''.

En los 10K, Cristhian Zambrana se adjudicó el triunfo con un tiempo de 34', 05'' en la categoría varones. Por su lado, la atleta María Ribera se impuso en damas con 40', 19''.

Finalmente, en los 5k, el vencedor fue Víctor Hugo Aguilar que cronometró 14', 44'' en varones. En rama femenina, Lizeth Torrico con 19', 49''.









"La maratón de Santa Cruz de la Sierra fue un éxito y colmó todas las expectativas. Fue emocionante ver esa marea verde de atletas a la hora de cada partida, sobre todo cuando salieron los corredores de 10K y 5K, extendiéndose por minutos la largada. Estamos seguros de que los atletas disfrutaron la exigente competencia, demostramos una vez más que nuestra maratón está para competiciones de primer nivel", señaló Fernando López, director ejecutivo de Lola Group, empresa responsable de la producción y organización del evento deportivo que, en esta oportunidad, oficialmente contó con la certificación de sus 42K.

La autentificación fue otorgada por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que es el organismo rector de este deporte en el mundo, juntamente con la Asociación de Maratones Internacionales y Carreras de Distancias (AIMS), que se encarga de fomentar y promover las carreras de distancia larga. "Gracias a la Maratón de Santa Cruz de la Sierra los corredores bolivianos y todos los atletas que llegan de otros países a correrla, tienen la oportunidad de conseguir marcas oficiales de a cara a competiciones internacionales", finalizó López.





RESULTADOS DE LA 5ta MARATÓN DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA

Categoria Varones 42K

1er lugar	*Edson Lima Núñez*	*02:29:20*
2do lugar	*Justino Quispe*	*02:32:59*
3er lugar	*Gilialdo Koball*	*02:43:58*

Categoria Damas 42K

1er lugar	*Salome Mendoza*	*02:52:31*
2do lugar	*Lizeth Choque Mamani*	*03:14:14*
3er lugar	*Romina Poffer Mercado*	*03:19:04*

Categoria Varones 21K

1er lugar	*Rubén Toroya Paqui*	*01:13:28*
2do lugar	*Franklin Larico Aruquipa*	*01:13:30*
3er lugar	*Jhon Lima Núñez*	*01:14:17*

Categoria Damas 21K

1er lugar	*Ana Ayala Mollo*	*01:23:35*
2do lugar	*Carla Cruz Correa*	*01:30:45*
3er lugar	*Rosinha Concecao*	*01:38:29*

Categoria Varones 10K

1er lugar	*Cristhian Zambrana*	*00:34:05*
2do lugar	*Rudy Aliaga Ortuño*	*00:34:22*
3er lugar	*Josué Muriel Camacho*	*00:34:25*

Categoria Damas 10K

1er lugar	*María Ribera Barbolin*	*00:40:19*
2do lugar	*Alejandra Aturralde*	*00:43:51*
3er lugar	*Rosy Severiche Valverde*	*00:44:58*

Categoria Varones 5K

1er lugar	*Víctor Hugo Aguilar*	*00:14:44*
2do lugar	*Fabio Teixeira*	*00:15:11*
3er lugar	*Julio César Artunduaga*	*00:15:51*

Categoria Damas 5K

1er lugar	*Liseth Torrico Navia*	*00:19:49*
2do lugar	*Claudia Tarqui Flores*	*00:20:36*
3er lugar	*Gabriela Condori*	*00:21:20*







TRINITLÓN

2019

El pasado 17 de noviembre alrededor de 50 triatletas participaron en el primer festival organizado por Javier Alpire Sport.

Las distancias fueron
200m de natación,
5km de ciclismo
y 1 km de carrera a pie,



Foto: Sky Running Bolivia

Trinitlón 2019 fue una verdadera fiesta deportiva

Alrededor de 50 triatletas participaron en el primer festival organizado por Javier Alpire Sport. La laguna Suárez, Tapacaré Resort, fue el escenario donde se llevó a cabo este importante encuentro deportivo. Es así que, en la ciudad de la Santísima Trinidad, se escribió un capítulo en la historia del deporte con el lanzamiento oficial de la actividad olímpica de triatlón.

En la víspera del 177 Aniversario del departamento del Beni, en las instalaciones de Tapacaré Resort, Laguna Suárez de la ciudad de Trinidad, se llevó a cabo el primer festival oficial de triatlón. Los triatletas tenían grandes expectativas para demostrar sus capacidades en las disciplinas de natación, ciclismo y carrera a pie.

Javier Alpire Justiniano, más conocido como Papilo, organizador y creador de Trinitlón, denominado El Gran Reto, llegó desde Colombia para llevar adelante el primer festival de triatlón. Un día previo al evento expresó que en el Beni no existe mucha información respecto al triatlón; sin embargo, se conoce que hay gente que practica ciclismo, atletismo y natación. "Es así que, con mi pasión por el deporte y porque practico triatlón desde hace 2 años, actualmente participo en eventos internacionales, decidí lanzar esta iniciativa, reto, a los deportistas de esta tierra a la que tanto amo. Sé que surgirán campeones porque la genética y las ganas del beniano favorece", señaló Alpire.

El sábado 16 se realizaron dos charlas técnicas. La primera, en la mañana, a cargo del triatleta y organizador Javier Alpire y la segunda, a las 18:00, fue realizada por la Juez de la Federación Boliviana de Triatlón, Mayra Barrios, que profundizó en los reglamentos.



El domingo 17, a las 9:00, en la paradisíaca Laguna Suárez, balneario Tapacaré, se desarrollaron las pruebas respectivas en las categorías establecidas, de acuerdo a las edades. El día estuvo soleado, es decir con las condiciones ideales para la realización del evento, de manera que las familias de los deportistas llegaron para apoyarlos. También se tenía prevista la participación de triatletas de Santa Cruz, Cochabamba y La Paz, pero debido a la situación social y política por la que atravesaba el país, no pudieron hacerse presente y se limitó el cupo a 50 participantes.



En esta primera versión se realizó una prueba promocional con el objetivo de animar a que las personas 'sientan en carne propia' lo que es el triatlón. Las distancias fueron 200m de natación, 5km de ciclismo y 1 km de carrera a pie, que es la mitad de un súper sprint (400m de natación, 10km de ciclismo y 2.5 a 3km de carrera a pie).



Conforme se desarrollaba el festival Trinitlón se sentía la adrenalina en cada uno de los atletas que se esforzó para vivir esta aventura deportiva que motivó a chicos y grandes. No hubo excusas para asumir el desafío. El intenso calor hizo que los participantes controlaran la velocidad, el ritmo y la resistencia para llegar con alegría y satisfacción a la meta, donde el público los recibiría con aplausos manifestando su reconocimiento ante el Gran Reto.

Trinitlón, que contó con el apoyo de empresas, amigos y familiares, logró

su objetivo de iniciar la actividad olímpica de triatlón en la ciudad de Trinidad, que ofrece las condiciones para segunda versión en 2020. Asimismo, cabe mencionar el nacimiento del Club Los Taitas del Triatlón de Trinidad, que permitirá la creación de la Asociación de Triatlón del Beni (ATRIB).

Apoyo de empresas, familiares y amigos

Federación Boliviana de Triatlón; Club de Triatlón TRIMAX de Santa Cruz de la Sierra; Mayra y Sergio Barrios Antelo; Rosita Ferreyra, presidente del Club Trimax de Santa Cruz; Julio César Gamboa, capitán de navío; Sagmar Barrero Gómez, de la promo 87 de La Salle; La Palabra del Beni, con su Directora Cintia Vargas; El Tapacaré Resort, con su Gerente Günther Bause Villar y familia.

Asimismo, el apoyo de los nadadores Masters del Club Náutico Trinidad a través de los voluntarios Fabiola Solares, Jorgelina Alstadt, Carlos José Balcázar, Edwin Bause Villar y María Eugenia Hurtado. También la activa participación de la familia Monasterio - Gutiérrez.

Amigos y familia como Eliane Justiniano, Natalia y Pablo Alpire, Isolde Justiniano y Adela Nagashiro dieron el origen a este evento, al que posteriormente se unieron Moxos Import Export, Nudelpa y los clubes de Ciclistas Amazónicos y Patujú Extremo de Trinidad con el invalorable apoyo de Boris Ortega.

Curiosidades

El miércoles 13 de noviembre cuando el equipo organizador realizaba, muy temprano, la visita a la Laguna Suárez, como estaba todo silencio, encontraron un lagarto en la orilla. "Un animal de un tamaño razonable (aproximadamente 2 metros) deleitándonos de la naturaleza beniana, salió nadando, asustado por nuestra presencia hacia el muelle de donde se realizó la largada y llegada de la natación. Por supuesto no se lo hizo público para no asustar a los competidores", relató Javier Alpire.

Cuando estuvimos haciendo el recorrido con la Juez de Triatlón reconocida por la Federación Boliviana de Triatlón, Mayra Barrios, contó Alpire, vimos en uno de los curichis, al lado de la carretera, justo antes de la tranca a Loreto, en un taropal en flor, algunas capiguaras y otro lagarto reposando bajo el sol.



POSICIONES

Infantil A Damas *(7 Y 8 años)*
1er lugar *Angelina Vaca Tórrez*
2do lugar *Danna Monasterio*
3er lugar *Lucia Velazco Monasterio*

Infantil A Varones *(7 Y 8 años)*
1er lugar *Mauricio Heredia*

Infantil B Varones *(9 y 10 años)*
1er lugar *Remington Angerer*
2do lugar *Jhafet Menacho Landivar*
3er lugar *Alberto Julián Yampa*

Infantil C Damas *(11 y 12 años)*
1er lugar *Valentina Monasterio*
2do lugar *Monserrat Anderson*
3er lugar *Thais Del Águila Guzmán*

Infantil C Varones *(11 y 12 años)*
1er lugar *Santiago Castedo Silva*
2do lugar *Jorge Toledo*

Infantil D Damas *(13 y 14 años)*
1er lugar *Luciana Chávez Algarañaz*
2do lugar *Mariana Chávez Algarañaz*

Infantil D Varones *(13 y 14 años)*
1er lugar *Miguel Arturo Becerra A.*
2do lugar *Roy Giesse*
3er lugar *Pablo Toledo*

Menores Damas *(15 y 16 años)*
1er lugar *Beatriz Wendler Vaca*
2do lugar *Sheila Seoane Guzmán*
3er lugar *Gretzel Castedo Robles*

Menores Varones *(15 y 16 años)*
1er lugar *Omar Justiniano*
2do lugar *Samuel Antonio Castedo S.*

Juniors Damas *(17 y 20 años)*
1er lugar *Maité Candia*

Juniors Varones *(17 y 20 años)*
1er lugar *Marco Tulio Egüez Hurtado*

Mayores Damas *(25 a 29 años)*
1er lugar *Gabriela Torres*

Mayores Varones *(25 a 29 años)*
1er lugar *Jesús Alberto Von Dockren F.*
2do lugar *Reynaldo Céspedes*

Master A Damas *(30 a 34 años)*
1er lugar *Mariana Ylse Cuéllar P.*

Master A Varones *(30 a 34 años)*
1er lugar *Oscar Guachalla*

Master B Damas *(35 a 39 años)*
1er lugar *Romina Monasterio*

Master C Damas *(40 a 44 años)*
1er lugar *Fabiola Solares*

Master C Varones *(40 a 44 años)*
1er lugar *Fermín Vaca Campos*
2do lugar *Luis Enrique Monasterio*

Master D Damas *(45 a 49 años)*
1er lugar *María Eugenia Hurtado Bruckner*

Master D Varones *(45 a 49 años)*
1er lugar *Javier Alpire*
2do lugar *Carlos Antelo*

Master F Damas *(55 a 59 años)*
1er lugar *Elsa Gutiérrez*





MARATÓN DE CANCÚN

MÉXICO

El pasado 07 de diciembre se realizó trigésima quinta edición del Maratón Internacional de Cancún, que reunió a más de cuatro mil corredores.

Una delegación especial de 32 corredores conformada por el Club Run Fit, se dió cita a este importante evento deportivo.





Foto: Sky Running Bolivia

Maratón de Cancún

El Club Run Fit, todos los años se organiza para participar tanto de las carreras locales, como de carreras internacionales. Este año fueron a la Maratón de Santiago (Chile) con la participación de 13 integrantes y a la Maratón de Cancún que batio el record en la cantidad de personas que salieron al exterior a compretir con 32 runners, 4 de ellos corrieron 42km el resto 21km y 3 personas corrieron 10 km, en los 42k Carlos Araujo, fué el debutante que pudo finalizar su primer Maratón, Cindy Viera, Roberto Algarañaz y Angelica Saravia que también corrieron el Maratón pudieron mejorar sus marcas.

La participación en eventos internacionales brindan la posibilidad de disperarse un poco y volver con energías renovadas.

En lo general el entrenamiento local no varia mucho cuando uno va a competir a una carrera internacional, lo que varian son todos los factores en primer lugar los externos y en segundo lugar los internos

Factores Externos
La altura sobre el nivel del mar, la humedad un poco mayor a la de Santa Cruz, la temperatura similar a la de Santa Cruz, el horario de la carrera que fue por la tarde, considerando que muy pocas carreras se realizan en la tarde en Santa Cruz no estábamos muy acostumbrados a ello, pero si se realizaron algunos entrenamientos por la tarde.

Factores Internos
Varian mucho, entre ellos tenemos: el estar sobre motivado en el tema del viaje que puede jugar una mala pasada, la ansiedad también, esas ganas de correr y mostrar que entrenaste e hiciste las cosas bien tambien pueden jugar en contra.

El entrenamiento previo a la competencia fué un poco peculiar, porque tuvimos que hacer muchas adaptaciones por el tema de los 21 dias de paro, que hizo que mucha gente no pueda entrenar con normalidad debido a las circunstancias del momento, tampoco se pudieron realizar los fondos largos, tal cual se venían programando los últimos años, a pesar de eso se hicieron modificaciones, se cambiaron intensidades y demás, y dentro de todo nos salió todo bien, en algunos casos mejor de lo que esperábamos y en otros no.



El grupo de Run Fit ya viene participando en carreras en el extranjero cuenta con alumnos con los que ya se fué a Argentina, Chile, Brasil y ahora México, y con otros alumnos a otros lugares más. Consolidamos un grupo bastante homogéneo, en su gran mayoría durante 5 años, algunos alumnos desde antes a que se forme Run Fit

Durante el viaje fuimos un grupo bien consolidado en el exterior, además de ser bastante llamativo por la cantidad de integrantes, en la entrega de kits se notorio por tal motivo fuimos el centro de atracción para los fotógrafos de la organización, un objetivo del grupo fue estar bien organizados y se logró.

Lo más importante es que todos finalizaron la carrer, salvo Silvia Roman (no vidente) que corrió con su hermana, tuvo un ataque de pánico, le falto el aire así que tuvo que dejar la carrera, su hermana si completó la carrera.

Una vez finalizada la carrera tuvieron 3 dias para relajarse y tuvieron playa viaje, y eso es lo que hace que el viaje de Run Fit sea diferente.

Ya tenemos la agenda de carreras internacionales para el proximo año, entre las maratones conocidas, Lima, Buenos Aires, Santiago, Monte Video y Miami

El viaje a Cancún se vino planificando desde Julio 2018, se logró el objetivo y superó la expectativa de gente.

Ariel Raguzzi
Entrenador Club Run Fit









SKY MARATHON SORATA 2019

ORGANIZADO POR

SKYRUNNING BOLIVIA

El pasado 14 de Diciembre a las 3:30 de la madrugada arrancó la Skymarathon SORATA

- *Las distancias que superaron los corredores fueron de 46K, 25K, y 15K*
- *Con una escalada en ascenso desde los 2700 metros sobre el nivel del mar hasta los 4300 m.s.n.m*
- *Participaron corredores de Perú, Canadá, Francia, también delegaciones de Santa Cruz, Cochabamba y Tarija.*



Fotos: SKY RUNNING BOLIVIA



SKYMARATHON SORATA 2019

El concepto original del Skyrunning nació en Italia y define a las carreras de montaña con grandes desniveles y altitud, en las que por su naturaleza los ascensos y descensos tienen gran dificultad. Como quiere decir el término en inglés, es como correr en el cielo o lo más próximo a él.

Skyrunning Bolivia es una dirección de la Federación Boliviana de Ski y Andinismo FEBSA, miembro de la International Skyrunning Federation ISF y la International Trail Running ITRA, el cual realiza el Campeonato Nacional de Carreras Por Montaña 2019, que cuenta con 4 versiones en las distintas modalidades de la ISF y otorgando puntos ITRA los cuales son: Snowrunning Chacaltaya, Skyrace Illimani, kilometro Vertical Pico Austria y la Skymarathon Sorata.

Este 14 de diciembre luego de que la fecha del 9 de noviembre había sufrido la suspensión por los problemas existentes en el país. El sábado 14 a hrs 3:30 de la mañana arrancaba la Skymarathon SORATA en sus categorías de 46 Kilómetros y 25 kilómetros, el recorrido comenzaba en la plaza principal descendiendo hasta el puente colgante comenzar a ascender desde los 2700 msnm hasta los 4300 msnm que se encontraba el punto más alto de la carrera donde por la altura misma se encontraba totalmente nublado y los corredores usaron su gps o la aplicación proporcionada por la organización, para luego descender a la localidad de Millipaya donde también partiría la categoría promocional de 15 kilómetros a las 8:00 de la mañana para luego recorrer una ladera llena de vegetación y poder llegar a la misma Sorata.

Ya en la localidad de Sorata los corredores fueron recibidos por los vecinos del lugar y asi mismo por los comunarios algo distinto que recalcar es la participación de Augusto Uri Sea de 45 años de la Comunidad de Chejje del cantón Ilabaya mas conocido por la venta de helados que realiza día tras día por la plaza principal fue el único representante de Sorata en una nueva edición del Skymarathon en la distancia de 46K, en su primera experiencia de manera amateur con undimentaria "básica" quien bastante agotado llegó a la meta cumpliendo con la distancia de 46 k de la carrera. La organización le entregó un reconocimiento por su valiosa participación en este evento prometiendo seguir participando en las siguientes ediciones.

Participaron corredores de Perú, Canadá, Francia, también delegaciones de Santa Cruz, Cochabamba y Tarija.

Esta carrera era la culminación del CAMPEONATO NACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA 2019 lo cual clasifica al Mundial de SKYRUNNING 2020 a realizarse en España

Categoria Varones 46K

Posición	*Nombre*	*Tiempo*
1er lugar	*Cristian Zambrana Encinas*	*5:52:36*
2do lugar	*Ramiro Loza Herrera*	*5:53:15*
3er lugar	*Rodrigo Fernandez Ortiz*	*5:53:28*

Categoria Damas 46K

Posición	*Nombre*	*Tiempo*
1er lugar	*Cristina Copa Zarate*	*7:58:50*
2do lugar	*Margot Maldonado Murillo*	*8:20:23*
3er lugar	*Trifonia Aguilar Llanque*	*8:26:18*

Tambien se entregó los premios a los mejores de la gestión que se destacaron en las tres carreras Chacaltaya, Illimani y Sorata 2019 quienes representaran a Bolivia en el campeonato mundial de Skyrruning España 2020 son:

TIEMPOS ACUMULADOS

Categoria Varones

Posición	*Nombre*	*Tiempo*
1er lugar	*Cristian Zambrana Encinas*	*14:42:46*
2do lugar	*Rodrigo Ortiz Fernadez*	*15:04:30*
3er lugar	*Ramiro Loza Herrera*	*15:53:22*

Categoria Damas

Posición	*Nombre*	*Tiempo*
1er lugar	*Yesica Vera Lira*	*20:19:52*
2do lugar	*Trifonia Aguilar Llanque*	*20:23:26*
3er lugar	*Elisabeth Rios*	









STRONG RACE

RIO CUCHI 8K 2019

El pasado 15 de diciembre se realizó la 3er versión de la carrera y contó con la presencia de aproximadamente 500 atletas

La modalidad de la carrera es :

- *Parejas Mixtas (Hombre y Mujer)*
- *Equipos Mixtos de 3 Atletas*
- *Equipos Mixtos de 4 Atletas*
- *STRONG KIDS 2K*



Foto: Sky Running Bolivia







STRONG RACE RIO CUCHI 8K 2019

Esta fue la 3ra Versión de la carrera STRONG RACE RIO CUCHI 8K 2019,

La modalidad de la carrera es :
- Parejas Mixtas (Hombre y Mujer)
- Equipos Mixtos de 3 Atletas
- Equipos Mixtos de 4 Atletas
Y este año se añadió la categoría STRONG KIDS 2K

Aproximadamente contamos con la presencia de unos 500 atletas, los mismos que superaron nuestras expectativas

Cada año esta modalidad de carreras tiene un mayor crecimiento, los atletas siempre estan buscando nuevos retos y desafíos.

En resumen para Nosotros éste año fué muy bueno, logrando consolidar nuestros 2 Eventos de esta Modalidad como son:

BEAST RUNNING 12K
(Modalidad individual con obstáculos)
Que se realiza en el mes de Junio

STRONG RACE 8K
(Modalidad en Parejas y Equipos Mixtos con obstáculos)
Que se realiza el 2do domingo de noviembre. Solo que este año tuvimos que modificar la fecha de la carrera por el paro cívico que tuvimos.

Nuestra proyección para el próximo año es incrementar el número de participantes brindandole nuevos retos y desafíos.







Adaly Arauz Toledo
Propietario de Strong Fit Cross Gym

Organiza: Strong Fit
www.facebook.com/Strong.FT/

Fotos: Strong Fit

ESTACIÓN PRIMAVERA

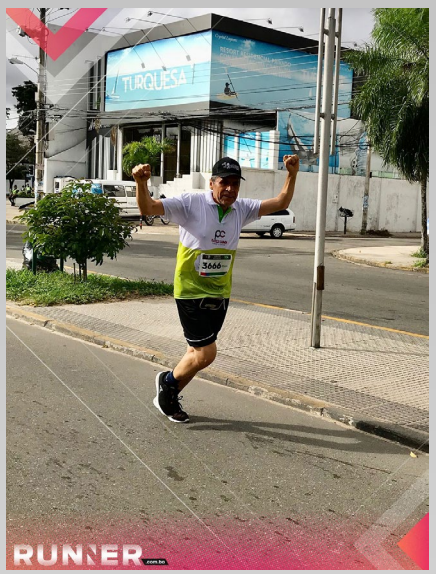
CIRCUITO 4 ESTACIONES



El pasado 15 de diciembre se completo el Circuito de 4 Estaciones.

En esta carrera pudimos realizar la cobertura fotografica, de parte de Runner.com.bo queremos agradecer a todos los runners que nos motivan a hacerlo, ya que con cada "pulgar arriba", "sonrisa", o "gesto especial" que realizan nos animan a poder capturar esos momentos inolvidables.

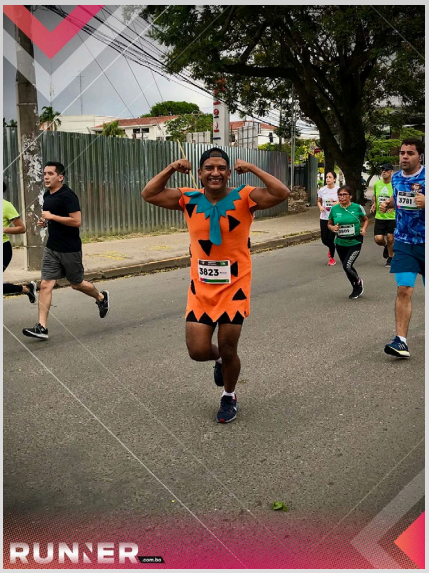
A continuación presentamos una pequeña galeria con las fotos que más nos gustaron, recuerden que pueden ver toda la Galeria en nuestro Fan Page de Facebook.

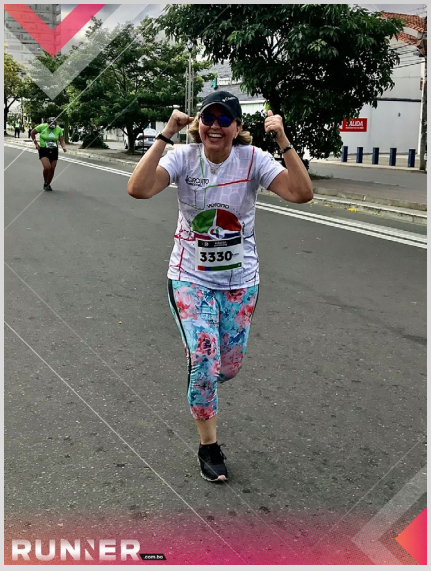

TURQUESA
RUNNER


RUNNER


Farmacorp
RUNNER

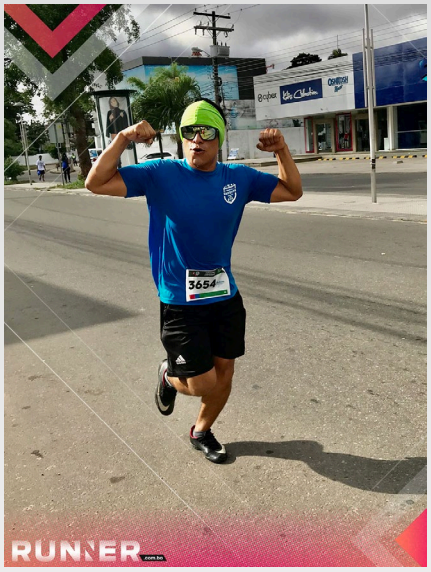

RUNNER

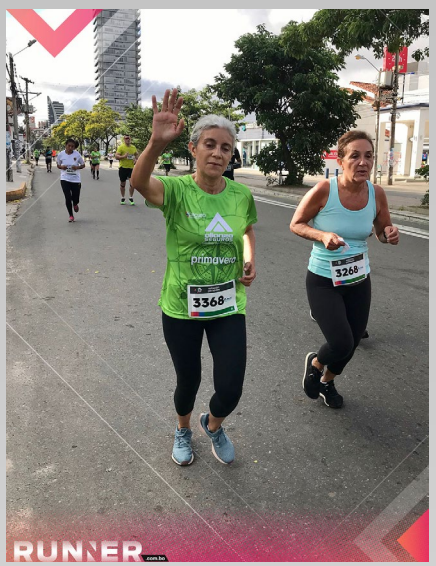

RUNNER

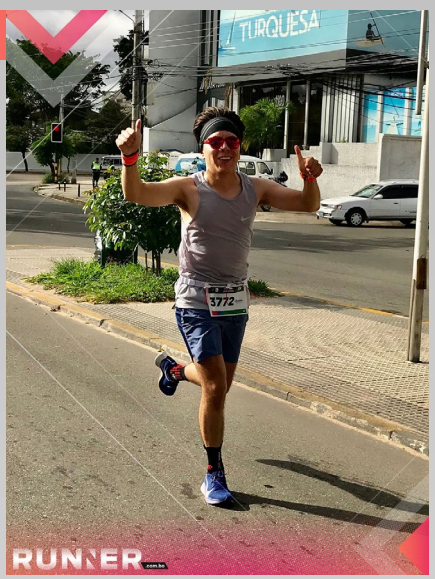

3330
RUNNER

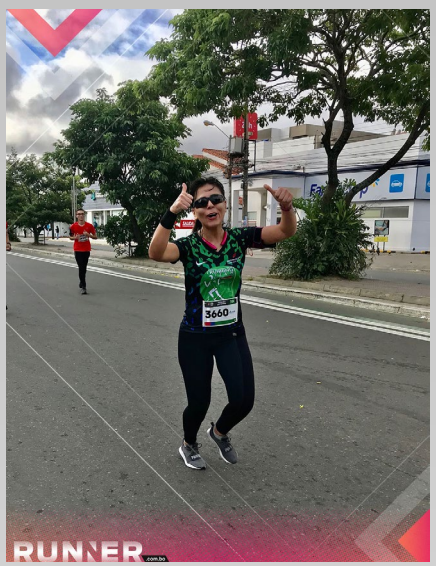

BANCO GANADERO
3723
RUNNER


RUNNER


3654
RUNNER


3368
3268
RUNNER

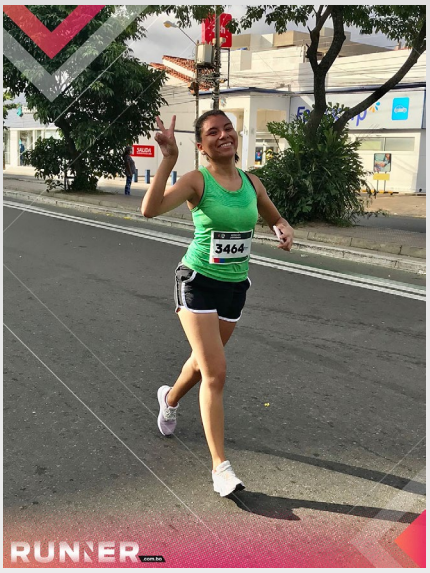

TURQUESA
3772
RUNNER


3660
RUNNER

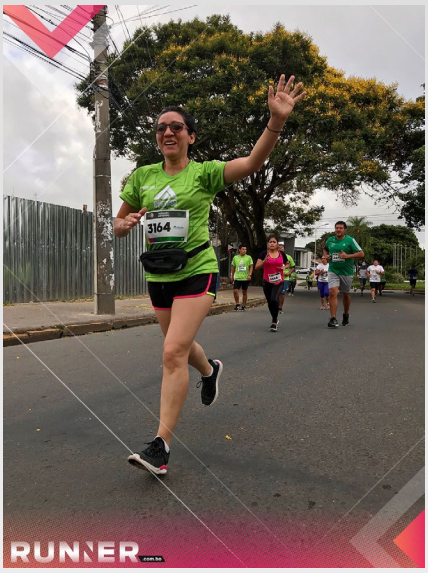

3352
RUNNER

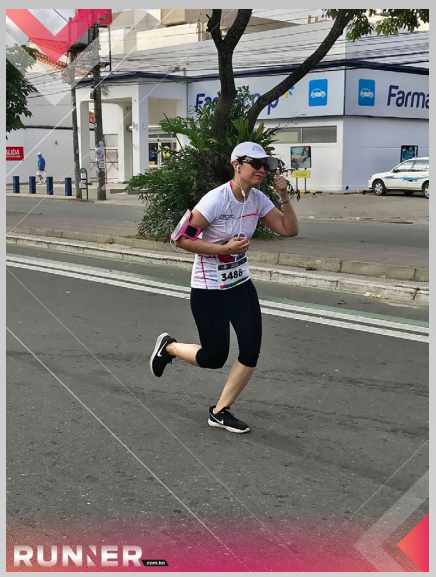

3335
RUNNER


3245
RUNNER

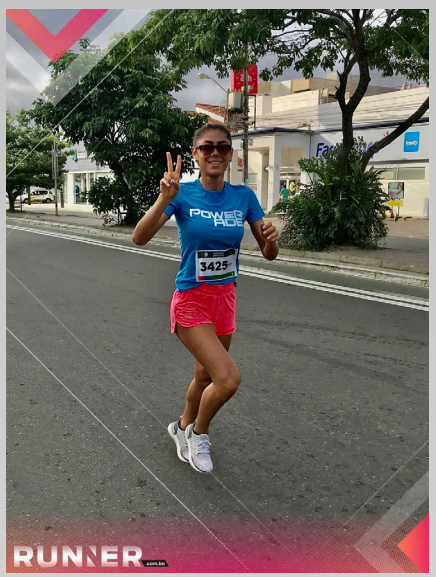

3464
RUNNER


3231
RUNNER

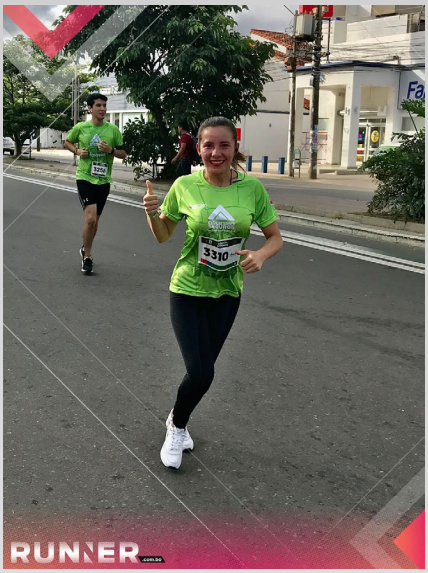

3164
RUNNER


RUNNER

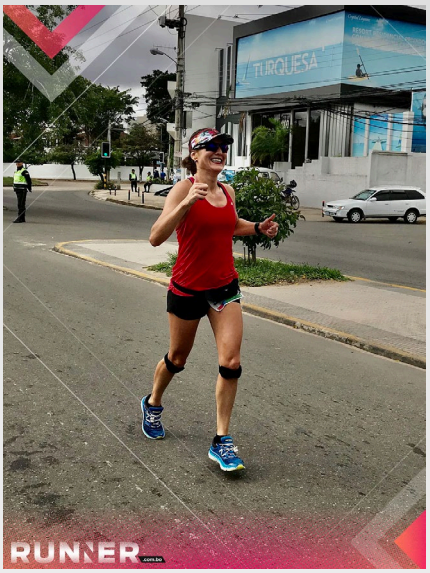

Nueva Santa Cruz
3804
RUNNER


3425
RUNNER


RUNNER


3310
RUNNER


RUNNER


TURQUESA
RUNNER


Farmacorp
368
RUNNER


3241
RUNNER

NUTRICIÓN DE LA MUJER RUNNER

Lic. Andrea Marinkovic García
Nutricionista – Dietista

La nutrición juega un papel muy importante en los deportistas, tanto en hombres como mujeres, pero fisiológicamente hablando las mujeres y hombres poseen diferencias, por eso es importante conocer las necesidades nutricionales específicas de cada mujer deportista.

Una de las principales diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres, es la cantidad de masa muscular y fuerza, esto crea necesidades energéticas y nutricionales diferentes. La mujeres tienen una menor masa muscular y una estructura en general más pequeña, otra diferencia es la composición corporal en la adolescencia ya que las mujeres suelen tener un porcentaje de grasa mayor al que tienen en la edad adulta, esto es debido a la necesidad de regular la producción hormonal.

La concentración de hemoglobina en sangre, es la principal variable que influye en la capacidad del cuerpo para oxigenar la sangre, la hemoglobina es la molécula encargada de transportar el oxígeno presente en los glóbulos rojos. El hombre produce grandes concentraciones de testosterona, las cuales a su vez, incrementan la concentración de glóbulos rojos y promueven la producción de hemoglobina. El hombre adulto, tiene alrededor de 6% más glóbulos rojos y 10%



más hemoglobina en 100 ml de sangre. Esto indica que las mujeres poseen casi siempre una menor capacidad de oxigenación, por lo tanto, una mujer tendría que proveer una cantidad mayor de sangre a los tejidos para igualar la cantidad de oxígeno que un hombre puede suministrar, sin realizar el mismo esfuerzo.

La base para la optimización del rendimiento a través de la nutrición, es asegurar que los atletas consuman las cantidades adecuadas de energía, carbohidratos, proteínas y grasas en su dieta. Esto contribuye a la obtención y mantenimiento de las condiciones físicas adecuadas para alcanzar un peso y composición corporal óptimos y mejorar la recuperación después del entrenamiento.

Correr se sustenta en dos bases, estas son entrenamiento y alimentación, ambas deben ir coordinadas.

Se debe crear un plan de alimentación personalizado, según el estado nutricional, previamente realizada la evaluación bioquímica y antropométrica. Esto debe ser contemplando la evaluación de ingesta según el deporte, nivel de entrenamiento, gasto energético y la organización de comidas principales y meriendas en días de entrenamiento y descanso.

La triada de la Atleta femenina

Es importante recalcar que se debe tener una ingesta energética adecuada, La nutrición inadecuada combinada con el ejercicio físico intenso deriva en un déficit de energía que con el tiempo esta deficiencia energética altera el eje gonadotropo de la mujer y da lugar a trastornos menstruales e hipoestrogenismo. La ausencia de estrógenos y una alimentación insuficiente (con déficit de vitaminas y minerales) son responsables de la disminución de la densidad mineral ósea y la osteoporosis. La consecuencia obvia de esta cascada de acontecimientos fisiopatológicos, relacionados entre sí, es el mayor riesgo de fracturas por estrés. Algunos autores prefieren denominarla triada femenina porque aparece también en la población general físicamente activa.

Una disponibilidad energética adecuada permite un buen estado de salud ósea y ciclos menstruales regulares, con



un adecuado nivel estrogénico que controla la resorción de los huesos e incluso favorece un correcto desarrollo óseo. En cambio, una baja disponibilidad energética influye negativamente en la salud ósea de la deportista, bien directamente o bien por un desequilibrio hormonal en situación de amenorrea.

Alimentación para la mujer Runner

Nos encontramos ante un deporte de tipo aeróbico, en el que es importante centrarse en proporcionar a nuestro organismo aquellos alimentos que favorezcan el esfuerzo energético prolongado, como ya mencionado anteriormente es importante acudir con un profesional en Nutrición para obtener pautas nutricionales individualizadas para cada caso, existen ciertas recomendaciones a tener en cuenta antes, durante y después de realizar el ejercicio físico.

¿A qué hora y qué alimentos debo comer si salgo a correr?

Una de las principales controversias que surgen ante la relación entre nutrición y práctica de running gira en torno a la ingesta de alimentos antes de realizar el ejercicio, muchas deportistas salen a correr en ayunas motivadas por la idea de que esta práctica ayudará a perder más grasa y peso, Lejos de estar acertados, las personas que hacen un esfuerzo físico de este tipo sin haber nutrido primero su organismo verán reducido su rendieminto.

La alimentación debe variar en función de si realizaremos la práctica por la mañana o por la tarde, aunque las recomendaciones pueden variar según el objetivo buscado, como norma general si se realiza por la mañana, deberemos cenar la noche anterior al menos dos horas antes de acostarnos y apostar por los hidratos de carbono (pan y pasta integrales, principalmente). Además, es imprescindible hacer un desayuno completo al menos dos horas antes de correr, a base de fruta, lácteos y cereales, hábito en el que se debe implicar el deportista con especial dedicación, por su vital importancia. Si el ejercicio es realizado por la tarde, se recomienda una comida a base de legumbres o hidratos de carbono y carnes magras entre 4 y 6 horas antes, además de ingerir una pieza de fruta o barrita de cereales entre 20 y 60 minutos antes del esfuerzo.



Durante la práctica de running, lo más recomendable es hidratarse y, además, aportar energía si el ejercicio es prolongado, tomando bebidas deportivas, bananas y agua, al concluir, un lácteo como el yogur natural o un batido de leche con frutas, pues nos ayudarán a dotar a nuestro organismo de los nutrientes necesarios tras el ejercicio.

La comida principal que continúe a esta práctica (almuerzo o cena), debe incluir proteínas, carbohidratos y grasas, estos macronutrientes son esenciales para la recuperación de nuestro cuerpo tras el esfuerzo, también es importante brindar al organismo vitaminas antioxidantes A, C y E que encontraremos en las frutas y vegetales, que evitarán el daño provocado por el aumento de radicales libres. También proporcionarán minerales imprescindibles, como el hierro y el zinc. La vitamina C que encontramos en frutas y verduras como los cítricos, la papaya, las frutillas, el kiwi, La vitamina E es otro importante antioxidante presente en el germen de trigo, aceite de oliva, de soja, vegetales de hoja verde y frutos secos, Por otro lado los betacarotenos, presentes en los vegetales y verduras de hoja verde y en aquellas que presentan un color naranja o amarillo.

La hidratación de debe realizar antes, durante y después de realizar el ejercicio físico, para atender a las necesidades de hidratación de nuestro organismo.

La deshidratación en un deportista es de suma preocupación ya que experimentará un descenso del rendimiento deportivo y si esto continúa, existirá un mayor riesgo de lesión e incluso se puede poner en riesgo la vida misma del deportista si la deshidratación es mucha.

La pérdida de líquidos por sudoración durante la actividad física es de entre 1 y 2 litros por hora, ésta puede variar dependiendo del tipo de actividad, la intensidad, duración y condiciones climáticas, por ejemplo, en una maratón se llegan a perder 2 litros de líquido por hora, y esto puede variar en función de la intensidad, la duración de la carrera y las condiciones del clima.

Por esta razón además de reponer líquidos en tu dieta debes reponer electrolitos, como el sodio, Debes beber el 150% del peso perdido. Si has perdido 1 kilo, deberás beber 1,5L de líquido.

Las bebidas que contienen sodio como las isotónicas o caldos te ayudan a recuperar el balance hídrico rápidamente, lo que mejorará tu recuperación. Lo mismo te ayudarán los snacks, como las galletas saladas.



Lic. Andrea Marinkovic García
Nutricionista – Dietista
MP-124 – C.N.D.B. 864
RS: N17-0085

fb.com/AndreaMarinkovicNutricionista
(591) 74167777
lic.andrea.marinkovic@gmail.com

SELECCIÓN BOLIVIANA DE TRAIL RUNNING

EN EL CAMPEONATO MUNDIAL DE CARRERAS POR MONTAÑA PATAGONIA 42K Y 15K EN VILLA LA ANGOSTURA, ARGENTINA

El pasado 16 de Noviembre la Selección Boliviana nominada por la Federación Atlética de Bolivia - FAB , representaron al país en el Campeonato Mundial de Carreras por Montaña Patagonia 42K y 15K en Villa La Angostura, Argentina.

La Selección estuvo conformada por:

DAMAS 42K
1. Aida Salas
2. Jenny Yana
3. Pamela Nuñez

VARONES 42K
1. Roberto Menacho
2. Sergio Pimentel
3. Ramiro Loza

DAMAS 15K
1. Fabiola Soliz
2. Pady Justiniano

VARONES 15K
1. Luis Pinto
2. Alex Orellana

Entrenador:
Windy Arevalo



El entrenador de la Selección Windy Arevalo, nos comentó que se presentó un informe del Balance del Mundial de Montaña a la FAB, así también respondió cordialmente a las siguientes preguntas:

¿Cuál es la evaluación general respecto a su desempeño de todo el equipo de la Selección boliviana en su participación en el Mundial de Montaña?

Windy: Hay un buen balance muy positivo, ya que los atletas que clasificaron al mundial de maraton de montaña, son corredores de carreras de calle o de pista. Esta claro que es una evolución del deporte, el paso de una disciplina a otra más exigente como correr por montaña.

¿Cómo se encuentra el nivel de los corredores bolivianos frente a los otros paises?

Windy: Augura muchas buenas perspectivas, esta es la 5ta vez que Bolivia participa a un evento internacional, 3 mundiales 2 sudamericanos, como selección, compuesta por grandes corredores de montaña experimentados, que se nota que cada vez obtienen mayor aprendizaje y experiencia.

La diferencia con otros países sin ir lejos Perú Argentina chile son los más laureados de Sudamérica y si tomamos en cuenta a los países europeos, aún mayor la comparación, pero Bolivia estos últimos 5 años a sacado buenos corredores ultra fondistas como Fabricio Pacheco, Rodrigo Fernandez, Pamela Nuñez, Jenny Yana y varios jóvenes promesas que en un par de años darán alegría a nuestro país como Ramiro Loza, Roberto Menacho, Cristian Céspedes.

Están dejando una buena lección y dando a conocer que el Trailrunning Boliviano esta en ascenso.

¿Qué acciones sugiere que se puedan realizar para poder mejorar el desempeño de los corredores de montaña bolivianos?

Windy: Siempre se ha pensado en Bolivia que mientras más kilometros le metes al cuerpo mayor será tu crecimiento. Y es totalmente lo contrario, en estos tiempos yo como entrenador "especialista en Trailrunning" sugiero que se debe pensar en correr mejor y no correr por demás, el cuerpo tiene que respetar los días de super compensación, sugiero un buen plan de entrenamiento complementados con una buena alimentación y sobre todo una prueba de esfuerzo al inicio de cada temporada.

Al mismo tiempo recalcar que tenemos buenos corredores de montaña en Bolivia, a los cuales hay aplicarles las técnicas correctas y adecuadas para un rendimiento más eficiente y competir a un nivel alto en montaña.

"No se trata de correr mas kilometros se trata de correr mejor"



Windy Arévalo Encinas
Entrenador



Roberto Menacho Morales

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

El entrenamiento constante, la disciplina y trabajo en equipo es lo fundamental para logar los objetivos de ser los mejores.

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

El correr al lado de potencias mundiales y que para estar a su nivel necesitamos más apoyo desde lo psicológico hasta la preparación física.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

Que los Bolivianos igual podemos estar al nivel de todos los demás paises, en lo personal que soy más fuerte de lo que habia imaginado y que los seres humanos no tenemos límites.



Pamela Nuñez Villarroel

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

No me creo mejor que otro corredor y para llegar donde estoy ahora mantengo una planificación de entrenamiento diario.

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

Se presentaron varias dificultades entre ellas recursos económicos.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

Cada Mundial de Montaña que he realizado me ha dejado una hermosa experiencia que marca cada etapa vivida, el lugar, las personas, el compartir con grandes corredores y sentirse uno de ellos. Son momentos únicos e inexplicables el hacer flamear nuestra tricolor y cruzar la meta llena mi corazón de alegría y mis ojos de lagrimas.



Aída Salas Salazar

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

Entrenamientos , constancia y dedicación.

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

Mi lesión de rodilla.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

Que todo es posible , que se tiene que tener respeto a la montaña y qué puedo lograr más.



Jenny Yana Ticona

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

Perseverancia

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

Una lesión en la rodilla, me dificultó mucho el correr, sobre todo en las bajadas, las hice caminando por el dolor.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

A no rendirme pese a las dificultades que se puedan presentar.



Ramiro Loza H.

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

Lo principal es disciplina y constancia, ya que eso te permitirá cumplir con un Plan de Entrenamiento y cuidarse también en la alimentación.

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

Primero el viaje para llegar a Villa La Angostura es largo y cansador, y caro para un presupuesto boliviano, ya en la carera el terreno técnico es lo complicado, otro aspecto es dejarse llevar con el tirmo de otros competidores y llegar a cansarse demasiado en los primeros kilómetros.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

Que el nivel de corredores de montaña a nivel internacional es muy alto, y que en Bolivia existen muchos terrenos en los cuales se puede aprovechar las montañas y la altura para poder crecer como corredor y realizar de a poco mejores participaciones internacionales.





Alex Ronald Orellana

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

Ser disciplinado y constante en mi preparación.

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

El frío y las aguas heladas.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

Que en la montaña nada esta dicho todo cambia siempre, estamos expuestos a todo tipo de dificultad .



Pady Justiniano Camargo

¿Cuál es tu secreto para ser uno de los mejores corredores de Montaña?

Trabajar fuerza, velocidad, alimentacion y constancia.

¿Cuál fué la mayor dificultad en tu participación en el Mundial de Montaña?

El no contar con los zapatos adecuados.

¿Qué enseñanzas te dejó participar en el Mundial de Montaña?

Fuerza, ánimo y hacer trabajando.

ENTRENAMIENTO DE FIN DE AÑO

En primer lugar los excesos usualmente no son sólo el 24 y 31 de diciembre, por lo general es todo el mes de diciembre que uno empieza con las despedidas de grupos, del trabajo, del club y todas las actividades que uno tiene, estas actividades festivas hacen que uno se aleje de la rutina diaria, no sólo de entrenamiento runner sino también se descuida la alimentación.




Entreno 24 de diciembre 2019 05:00 am Club Run Fit

Las recomendaciones que nos dieron buenos resultados a la hora de entrenar a fin de año fueron:

AUMENTO DE VOLUMEN

El realizar aumento de volumen a baja intensidad en los entrenamientos, para trabajar casi siempre lo que son los metabolismos de grasas y no de carbohidratos.

PLANIFICAR

Es el momento ideal para planificar que es lo que se hará el proximo año y tener las metas claras, obviamente hay personas que tienen objetivos en enero y febrero a las que no se pueden tocar las intensidades, pero para el 80% del grupo, las actividades sociales y fiestas son importantes y se adapta el entrenamiento en función a la capacidad de la gente que uno entrena, es decir que el club se adapta al grupo, al ritmo de vida de las personas y asi se va generando el cambio.

EXCESOS

Siempre que se pueda, tratar de controlar la ingesta calórica, no consumir productos con mucha grasa, fritos, etc, lo mismo con el alcohol, si tienen que tomar, traten de tomar lo indispensable o lo socialmente conveniente, todos los excesos afectan al rendimiento, tanto en la alimentación como en la ingesta de bebidas alcohólicas.

DESCANSO

Es importante para todas las personas que corren distancias más largas, entrenar dia por medio durante este periodo de entrenamiento, para favorecer a la recuperación muscular y empezar este 2020 con toda la energía y la musculatura recuperada.

LESIONES

También es importante hacer la revision de lo que fue el año y si hubo lesiones ver que tipo de lesiones fueron y así poder trabajar sobre eso y para que no ocurran otra vez en el 2020



Lic. Ariel Raguzzi
Entrenador
Club Run Fit


NUNCA DEJES DE
CORRER,
ALGUIEN MAS
SE INSPIRA
EN TI
PARA HACERLO

MUJERES RUNNERS QUE INSPIRAN

El pasado 11 de Octubre celebrando el dia de la Mujer boliviana, lanzamos una convocatoria pidiendo que mencionen a la Mujer Runner que más admiran, esta convocatoria tuvo una gran respuesta, que se resume en 73 comentarios y muchos nombres de Mujeres Runners que nos inspiran día a día, es por ello que en esta edición les dedicamos un espacio para poder conocerlas mejor.



AMÉRICA PAZ VALENCIA

45 años de edad

¿Cuándo empezó a correr?

Hace 2 años

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Comencé a correr por acompañar a mi hija corredora y luego me gusto la actividad y empecé a entrenar y correr con frecuencia las distintas carreras que habían. Aumentando las distancias paulatinamente hasta lograr correr mi primer maratón en Septiembre del 2019.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Creo mucho en la fuerza de voluntad, que en ella radica la motivación para hacer cualquier cosa, no importando la circunstancia.



LORENA ROMERO

37 años de edad

¿Cuándo empezó a correr?
Hace 5 años

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?
El camino ha sido difícil, por tener que organizarme con mi trabajo, mis hijos, mi salud, sufrí una lesión en la rodilla, sin embargo ha sido maravilloso, me ha ayudado a salir de una depresión que sufrí y al mismo tiempo satisfactorio, por haber ganado algunos podios en 10K principalmente.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?
Las situaciones complicadas son las que más me motivan a salir a correr unos buenos kilómetros, además en el camino normalmente encuentro algunas soluciones.



ANGELA MELANIA CASTRO CHIRIVECHZ

26 años de edad

¿Cuándo empezó a correr?

En el año 2007

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

He aprendido mucho y el deporte me hizo una persona mas fuerte

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Mis sueños son grandes y merecen mucho trabajo.



SUSY COLQUE MAGNE

44 años de edad

¿Cuándo empezó a correr?

En Octubre del 2016 me anime participar de una carrera por primera vez, gracias a la sugerencia y motivación de mi esposo. Durante el 2017 participamos de varias carreras cortas de 3K a 5K, pero las ganas de correr largas distancias era muchas, asi que me animé a ingresar a un club de runners, lo cual me ayudó muchisimo y así logré mejorar tanto mi resistencia como mi velocidad.

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Al principio dificil, muy dificil, siempre cuesta dar el primer paso, salir de la zona de confort y esforzarse en los entrenamientos. Pero cuando algo te gusta tanto lo disfrutas mucho, como dicen: "Trabajar duro por algo que amas, se llama pasión"

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Para evitar que mi mente me sabotee, simplemente trato de no pensar y hago lo que tengo que hacer, como asistir al entrenamiento, realizar una tarea, levantarme temprano, etc.
Muchas veces mis mejores entrenamientos no fueron cuando estuve muy motivada, sino cuando me obligue a realizar entrenamiento aunque no tenia ganas.



LUZ LEILA RODRIGUEZ VALENCIA

21 años de edad

Franzco

¿Cuándo empezó a correr?

2015

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Muy dura pero muy satisfactorio

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Que tengo que llegar lejos



BEBA NUÑEZ

26 años de edad

Jenecheru runners

¿Cuándo empezó a correr?

Desde el 2013

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

La verdad que correr me desestreza, por motivos laborales siempre estoy con intervalos de pausa, pero trato de sacar tiempo y volver siempre a los tennis!

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Suelo ser muy positiva y creo que cuando uno corre es un momento único de reflexión y diálogo interno.



ROSY SEVERICHE VALVERDE

33 años de edad

MACCRUN

¿Cuándo empezó a correr?

Mi primer carrera fue en octubre del 2015 y empezé a entrenar en abril del 2016

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Fijar mi objetivo y trabajar en ello de manera constante y disciplinada, así también quitando toda escusa negativa que no permite avanzar.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Si, pensar en mi objetivo planificado.



ALEJANDRA REAZA

43 años de edad

¿Cuándo empezó a correr?

Hace 3 años, lo creía imposible pero era una meta a cumplir.

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Ha sido difícil, ya que cuando comencé a entrenar pesaba 108kilos, pase por varios problemas de rodillas, fascitis plantar, etc. Me costó muchísimo disciplinarme, por suerte tenía muchas personas apoyándome, mi esposo, mi familia, amigos y en especial mi compañera de carrera San.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Siempre llevo mis fotos de antes y ahora en mi teléfono, así me muestro a mi misma a lo que me llevó una vida sedentaria.



NEDY VIRUEZ HERNANDEZ

MIX TRAIL

¿Cuándo empezó a correr?

Hace 3 años desde el 2017

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Ha sido algo muy especial y muy hermoso en mi vida llegar hasta donde estoy, mucha constancia, perseverancia, dejar muchas cosas de lado, conocer nuevos amigos, entrenadores, momentos especiales en cada carrera y en cada entrenamiento!!! El camino continúa porque con este deporte tan espectacular que es el runner cuido lo principal en mi vida que es mi salud!!!!

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Sii!!! En realidad para no tener un día complicado y estar llena de energía y motivada el mejor truco es salir a entrenar 6 a.m. bien temprano, eso nos favorece a nuestro cuerpo y mente para lograr nuestros objetivos diarios!!!



MAYLENI CABEZAS

17 años de edad / *Champions*

¿Cuándo empezó a correr?

2018

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Muy duro mas que todo por lo económico, desde que nos vinimos de Tarija con mi madre y mis hermanas pequeñas fue muy duro para nosotras, hicimos de todo para salir adelante. Empecé el Atletismo gracias a mi Colegio Liceo de Señoritas Monseñor Santistevan II ahí me incentivaron y empece en los Juegos Plurinacionales, me gusto mucho y seguí entrenando con mi entrenador Calixto Vaca que me apoyo desde un principio en todo. El me ayudó con las carreras de calle y pista. Empecé a adorar este deporte, a pesar de que a veces a mi madre le faltaba para mi pasaje, aunque sea entrenaba cerca de mi casa. Gracias a Dios todo fue posible gracias a él fueron todos lo podios que realicé y por él es la victoria y mis logros han sido dedicados a solo él y a mi pilar fundamental mi madre Carmela Velasquez



¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Recordar todo lo que mi madre pasa para permitir que pueda seguir entrenando y estudiando

NANCY PEREZ

44 años de edad / 5to Elemento

¿Cuándo empezó a correr?

Hace 4 años le di un nuevo matiz a mi vida sintiendo la magia que había en las pisadas de mis zapatillas sentí como si fueran mis alas para poder volar a ese lugarcito que tanto me costó encontrar a mi propio yo

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

No quisiera poner el punto en el camino porque aún me falta mucho, pero siento que me faltarian palabras para expresar este recorrido porque tiene sus etapas por supuesto que todo cambió de ritmo de vida cuesta y mucho sobre todo si el cambio es tan radical como el mío donde me costó entender muchas cosas sobre todo el círculo social, subí escalón por escalón con una mano agarrada de mi familia y la otra que esta siempre en el siguiente escalón es la que me sostiene Dios.

Son pruebas y etapas de la vida que no pienso perder una.

Muchos corredores me preguntan Y el podio pa cuando? yo digo que con podio o sin podio me siento triunfadora cada llegada a la meta es mi mayor recompensa primero en 5km luego en 10Km mi distancia favorita y este año mi mayor reto los 21K en Adidas ahora me voy a tomar un tiempito para planificar el 2020 solo sé que será de grandes retos.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Correr es mi mayor motivación, no importa cuán agotada esté o que tan difícil haya sido el día a día, en la calle, el trabajo o en casa cuando me pongo las zapatillas y empiezo a correr es poner magia en las pisadas porque me llevan a un encuentro conmigo misma es volver a encontrarme.

Esa es la mayor motivación correr para encontrar mi paz



SARA URQUIZU

19 años de edad / RunFit

¿Cuándo empezó a correr?

A mediados del 2018 empecé a dedicarme al running, antes solo corría alguna que otra carrera dominguera

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

A veces es muy difícil mantener un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu sano. Es decir, muchas veces se complica entrenar o seguir ejercitando, debido a los estudios, las actividades diarias y todo lo que nos presenta la vida. Pero la pasión me permite seguir adelante, incluso cuando tengo temporadas en las que mi rendimiento baja, sigo teniendo todas las ganas de hacer lo que me gusta, seguir corriendo, seguir yendo al gimnasio, seguir sintiéndome fuerte.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Albert Einstein decía qué hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad. La fuerza de voluntad es lo único que te puede mantener constante y disciplinado, porque la motivación viene de adentro, no hay que esperar estar inspirado. Si tú quieres lograr hacer algo, ¡hazlo! No esperes el lunes, no postergues tus objetivos, empieza ahora con lo que tengas y cada vez es más fácil seguir superándote.



CLAUDIA BALDERRAMA

36 años de edad / Race Walking

¿Cuándo empezó a correr?

A los 13 años

¿Cómo ha sido el camino para llegar hasta donde está?

Durisimo, con altas y bajas pero ahí estamos siempre dando lo mejor para sacar cada día una mejor versión.

¿Tiene algún truco o secreto para motivarse cuando tiene un dia complicado?

Veo fotos, vídeos y siempre tengo en mente mis objetivos



CALENDARIO DE CARRERAS 2020



LA CHAKANA ULTRA TRAIL



IRONCAMBA 2020



NARANJILLO ULTRA TRAIL



7MA CARRERA PEDESTRE - PORONGO 14K

¿Conoces una carrera que no esta aqui?

contáctanos **al correo** info@runner.com.bo

VO2 MAX EN RUNNERS

Dr Carlos Mojica
HPSCIENCE

Para correr en maratones, el atleta debe tener una buena preparación dado a la exigencia física de la disciplina que practica. Una de las principales características para tener éxito al participar en una maratón es poseer un máximo consumo de oxigeno o vo2 max superior a los de los contrincantes. Para explicar, el máximo consumo de oxigeno consiste en la máxima cantidad de oxigeno que el atleta puede consumir al realizar esfuerzo intenso lo cual es importante para así poder suplir la exigencia de oxigeno que el cuerpo necesita para seguir ejerciendo aquella actividad.

Normalmente, el atleta que pueda absorber mayor cantidad de oxigeno y transportar a sus tejidos musculares, mayor resistencia aeróbica posee, lo cual es fundamental en deportes donde la resistencia es clave. Este elemento es necesario para que los miembros como los músculos puedan tener la oxigenación necesaria para las reacciones químicas que requiere el cuerpo para tener energía para correr, saltar y vivir, la medición del vo2 max en los seres humanos es importante para entender la condición física actual.

Investigaciones científicas relatan las diferencias en medición de vo2 max entre mujeres y hombres. El hombre en su naturaleza tiene un vo2 max superior que la mujer, la mujer posee el 20% menos de vo2 que el ser masculino. Sin embargo, una mujer que practica actividad física frecuente puede tener un vo2 max superior a un ser masculino quien no ejerce la actividad física.



En corredores, cada proceso químico del ser humano es fundamental para un buen rendimiento y hay razones por las diferencias en rendimiento de vo2 max entre hombres y mujeres.

Una de la diferencias en rendimiento de vo2 max en mujeres versus hombres tiene que ver con la menor cantidad de contenido de hemoglobina que posee como también el menor volumen sanguíneo de la mujer. Por este motivo el suministro de oxígeno es menor y por lo tanto la mujer en su normalidad no logra alcanzar un vo2 max al igual que el hombre.

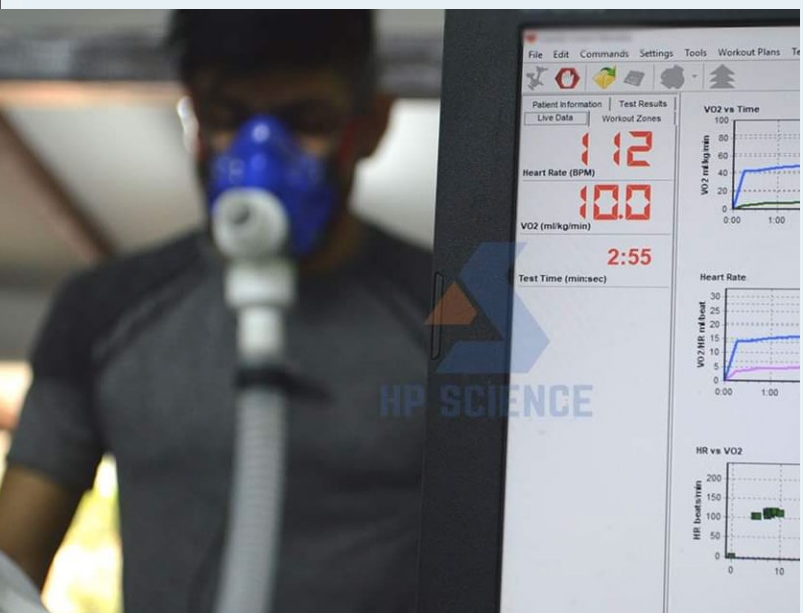
Otro factor tiene que ver con la composición corporal de la mujer a diferencia del hombre. El porcentaje de grasa en mujeres es sin duda mayor, dado que, al consumir comidas, un mayor porcentaje se transforma en grasa. Este factor es también una de las causas por la cual la mujer en su naturaleza posee una menor cantidad de vo2 max, ya que, al consumir oxígeno para su distribución, es también enviado a las áreas lípidos y músculos esqueléticos del cuerpo y por ende evitando que menor distribución de oxigeno sea aprovechado por los músculos.

Es por ello que los atletas corredores entrenados que poseen un menor porcentaje de grasa, normalmente poseen un mayor vo2 max como también economizan el suministro de energía al correr.

Sin embargo, las mujeres poseen una gran ventaja sobre el hombre, la capacidad de tolerar dolor físico. En diferentes carreras importantes como la Maratón de Boston, se ha podido observar un mayor porcentaje de hombres desertores que de mujeres. Siendo más específico, un 80% de corredores masculinos en comparación a 12% por ciento en mujeres.

La teoría del porqué de esta diferencia tiene conclusiones distintas. Sin embargo, de las más convincente tiene que ver con la naturaleza en la mujer de tolerar dolores que se asemejan al intenso sufrimiento en el parto. Esta "habilidad" no solo le permite a la mujer de aguantar los dolores maternos, pero también de resistir las torturas de lo que es correr una maratón.

A pesar que las mujeres runners tienen una desventaja natural en vo2 max , su gran ventaja es de no rendirse cuando la meta se ve distante y angustiadora, esto es admirable en las mujeres runners.



Carlos Mojica R.
Lic. En medicina deportiva
Especialista en Ciencias del Rendimiento.
Gerente Propietario de Hpscience

COMPRESSPORT

Compresspot Bolivia presenta la liquidación de sus productos a mitad de precio

Centro Comercial Norte,
Tercer anillo externo entre Av. Alemania y Av. Mutualista.
Pasillo 3 local 67

Consultas:
Watsapp
77355341 / 77089373
Telefono 3404006



Compresspot Bolivia presenta la nueva colección **UTMB 2019 y BLACK EDITION 2019** hasta con el 10% de descuento



XIX CORRIDA INTERNACIONAL
CIRCULO DE PERIODISTAS
(SANTA CRUZ, 15 DE SEPTIEMBRE DE 2019)

VARONES MAYORES 10K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Héctor Garibay	31'35''10
2do Lugar	Juan Jorge Gonzáles	32'15''27
3er Lugar	Víctor Aguilar	32'33''91

DAMAS SENIOR 10K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Patricia Justiniano	47'49''44
2do Lugar	Marie Cuéllar	48'36''95
3er Lugar	Susy Colque	49'56''65

VARONES MAYORES 5K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Rubén Segovia	19'05''73
2do Lugar	Bernardo Severiche	20'27''85
3er Lugar	Luis Fernando Uttes	22'02''33

DAMAS MAYORES 5K

Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Clara Tomichá	20'23''63
2do Lugar	Lorena Paravicini	23'51''63
3er Lugar	Janet Moruno	26'10''54

VARONES SENIOR 5K

Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Gregorio Miranda	20'22''25
2do Lugar	David Ricardo Lozano	20'50''21
3er Lugar	Faustino Colque	22'21''13

DAMAS SENIOR 5K

Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Sange Kaji	19'40''55
2do Lugar	Irán Nidia Cuéllar	25'37''44
3er Lugar	Mirtha Luz Estívarez	26'34''38

SANTA CRUZ CORRE CON POWERADE

(SANTA CRUZ, 06 DE OCTUBRE DE 2019)

DISTANCIA 5K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Claudia Turqui	20:52
2do Lugar	Rosy Severiche	20:54
3er Lugar	Mariela Mendez	22:43



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Fabio Texeira Andrade	16:20
2do Lugar	Julio Cesar Artunduaga	16:34
3er Lugar	Elio Hidalgo Gomez	17:48

DISTANCIA 10K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Carla Paola Cruz	39:50
2do Lugar	Maria Alejandra Iturralde	43:10
3er Lugar	Marie Cuellar Sosa	45:47



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Daniel Condori	33:04
2do Lugar	Yolexy Rodriguez Beltran	33:12
3er Lugar	Roberto Menacho Morales	33:14

MEDIA MARATON A COTOCA

(SANTA CRUZ, 07 DE DICIEMBRE DE 2019)

DAMAS GENERAL



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Yesenia Ribera	1h28'11''
2do Lugar	Liset Choque	1h31'43''
3er Lugar	Rosy Severiche	1h33'15''

VARONES GENERAL



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Ruben Toroya	1h10'52''
2do Lugar	Yairson Puma	1h11'41''
3er Lugar	Roberto Menacho Morales	1h12'02''

DAMAS SENIOR



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Ayda Salas	1h29'00''
2do Lugar	Susy Colque Magne	1h39'00''
3er Lugar	Cinthia Suarez	1h44'23''

VARONES SENIOR

1er Lugar	Grovert Torrez	1h19'45''

DAMAS SUPER SENIOR

1er Lugar	Patricia Justiniano	1h43'37''

VARONES SUPER SENIOR

1er Lugar	Miguel Garcia	1h29'39''

DAMAS ESTUDIANTIL

1er Lugar	Liseth Veizaga	1h27'04''

VARONES ESTUDIANTIL

1er Lugar	Julio Artunduaga	1h10'53''

DAMAS AFICIONADOS

1er Lugar	Virginia Condori	1h41'10''

VARONES AFICIONADOS

1er Lugar	Daniel Gamburte	1h26'00''

ESTACIÓN PRIMAVERA

(SANTA CRUZ, 15 DE DICIEMBRE DE 2019)

DISTANCIA 5K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Andrea Belen Balderas	18:26
2do Lugar	Mayleni Cabezas	18:57
3er Lugar	Rosy Severiche	19:12



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Jose Muriel Camacho	15:22
2do Lugar	Cristhian Cespedes M.	15:54
3er Lugar	Elias Ibarra	15:56

DISTANCIA 10K



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Rosmery Quiroga Vargas	42:42
2do Lugar	Susy Colque Magne	46:34
3er Lugar	Virginia Condori	47:15



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Roberto Menacho Morales	34:44
2do Lugar	Jaime Carlos Reynaldes	35:56
3er Lugar	Yannick Bley	36:18

Encuentra todos los resultados completos en www.runner.com.bo

REUNIÓN MINISTERIO DE DEPORTES - AMAC



Cochabamba 09 de diciembre 2019 / CEFED

El directorio de la AMAC (Asociación Master de Atletismo Cochabamba) a la cabeza de su Presidente el Sr. Carlos Herbas Coaquira, acompañado de los señores Eusebio Rojas Vicepresidente y Juan Carlos Rocha Secretario de Actas, se reunieron con el señor Milton Navarro MINISTRO DE DEPORTES del Estado Plurinacional de Bolivia; a dicha reunión también integró el Sr. Pablo Vera Presidente de la ADAC.
En una sesión ejecutiva y amplia se tocaron los siguientes puntos, consolidando cada uno de ellas en beneficio del atleta MASTER con alcance departamental y nacional:

- La incorporación de la categoría MASTER hombres y mujeres a la CARRERA PEDESTRE 10K INTEGRANDO BOLIVIA, a partir de un proyecto elaborado por la AMAC.

- Apoyo al XXXV Campeonato Nacional Atletismo Master (Pista, Campo y Ruta) a realizarse en septiembre de 2020 con la participación de 500 atletas master de Bolivia y Sudamérica.

- Apoyo con indumentaria deportiva y gestión de pasajes aéreos para los atletas Master que participarán del Campeonato Mundial de Atletismo Outdoor – WMA 2020 (Toronto - Canadá).

- La AMAC hará llegar al despacho del señor Ministro dos proyectos de ley en beneficio de los atletas:
* Ley de Fomento y Apoyo Deportivo al atleta Master.
* Ley de Seguridad Vial para los deportistas de diferentes disciplinas.

- También se solicitó apoyo en hospedaje y servicio médico para la 2° Carrera Pedestre Internacional 5K y 10K CORRIENDO POR LA LLAQTA que organizará la AMAC en mayo 2020.

EL DIRECTORIO DE LA AMAC cumpliendo con su plan de trabajo y de gestión deportiva

LOS ATLETAS MASTER MÁS INTEGRADOS QUE NUNCA

CLUB CT Carreño Team

Que la alegría nos desborde en ésta estupenda noche buena para pasar una feliz navidad



Que la magia de esta época navideña nos llene los corazones de amor y paz

Son los más sinceros de la familia Runfit para toda nuestra bella Bolivia



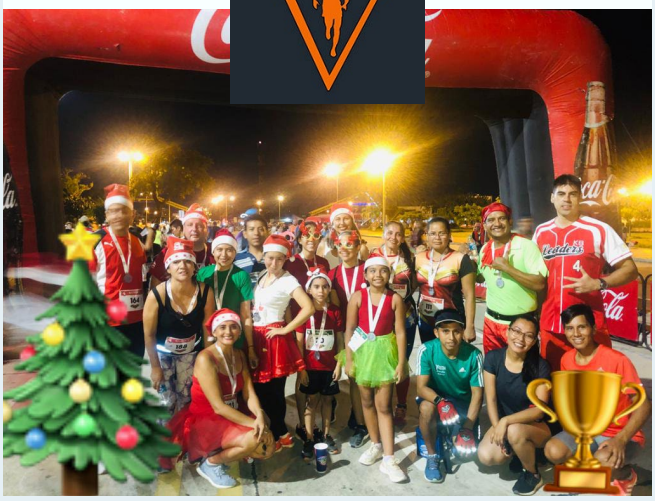
HORSEPOWER RUNNERS

2019 fue un año muy especial en todos los aspectos, nos brindó mucha salud, calidad de vida y logros, tanto en el ámbito individual como colectivo, principalmente gracias a la amistad. Aprovechemos la temporada navideña para reflexionar y hacer un balance de lo que hicimos mejor en 2019 y lo que podemos mejorar en 2020 para ser mejores personas, amigos y deportistas.

Un feliz navidad y un próspero año nuevo a todos Runners....

Con el nacimiento de Jesús, nacen también nuevas esperanzas y sueños...
Que el amor y La Paz llenen sus corazones y que renazca en cada uno de nosotros la esperanza y la fé...
Feliz Navidad les desea el club 5to Elemento a todos...
Que Dios guarde y bendiga cada hogar...

ELEMENTO





COMPRESSPORT®

Centro Comercial Norte Tercer anillo externo entre Av. Alemania y Av. Mutualista. Pasillo 3 local 67
Consultas: Watsapp 77355341 / 77089373 Telefono 3404006