RUNNER.com.bo

EDICIÓN 5 | *Primer y única Revista Virtual de Running en Bolivia*

CARRERAS VIRTUALES

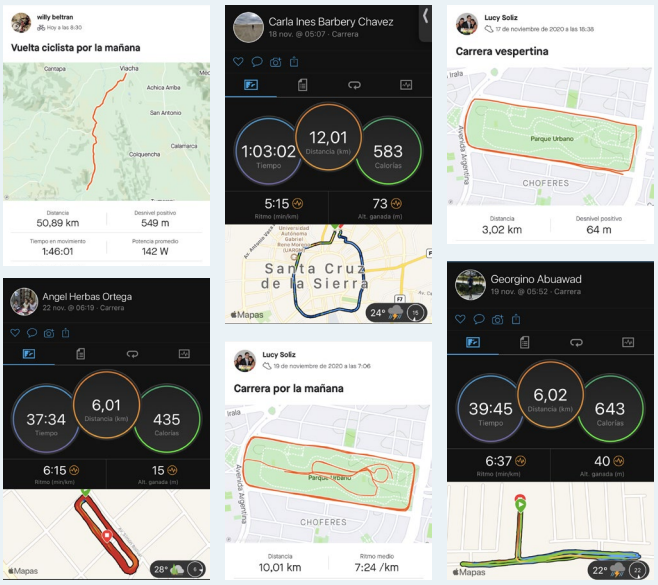
NO CORREMOS SOLOS!





R U N

Challenge Virtual Javier Alpire 04
Triatlón Virtual Race TRIVR 10
Spartan Cross 2020 16
Ecotrail Santa Cruz Series - Serie Tucan 20
Media Maraton al Santuario de Cotoca 24
Compressport Bolivia Virtual Race 30
Sky Marathon Sorata 2020 34





Runner en tiempos de cuarentena 39
Las Carreras Virtuales llegaron para quedarse 42
Carreras Virtuales 45
Calendario de Carreras 2021 65
Strava 64
Descubriendo tramposos en carreras virtuales 69

EDICIÓN 5

Foto Portada
Susy Colque - Parque Barrio Brigida

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

El año 2020 ha estado lleno de desafios, desde el tener la disciplina para poder quedarnos en casa durante la Cuarentena, como para mantenernos motivados para continuar corriendo. En esta nueva normalidad ha surgido una nueva modalidad para continuar corriendo, las carreras virtuales, si bien nos permiten una flexibilidad para correr cuando y donde nosotros deseemos, se extraña bastante la emoción, adrenalina, y todas las sensaciones que te brinda una carrera presencial, la ansiedad en el momento de la largada, la motivación durante la carrera, tanto del publico como de los mismos runners, el recibimiento en la meta, la entrega de medalla, las fotos con los amigos, todo esto esta limitado para prevenir la aglomeración de gente y asi tratar de evitar un contagio masivo entre corredores. Ahora con las carreras virtuales nos estamos acostumbrando a usar aplicaciones para registrar nuestros tiempos, compartir nuestras rutas en redes sociales, y asi tambien crear nuevas amistades con runners de otras ciudades y otros paises, porque esa es la gran ventaja que nos traen las carreras virtuales, si antes los élites que ganaban las carreras eran muy pocos ahora estamos conociendo nuevos desafios con corredores de otros paises, ahora podemos medirnos hombro con hombro con corredores que antes quizá nunca los hubiesemos conocido. Aprovechemos esta nueva ola de acontecimientos, pidamos ayuda si necesitamos integrarnos a esta nueva modalidad, no dejemos de hacer esto que tanto nos apasiona, cuidémonos y sigamos corriendo!

CHALLENGE

VIRTUAL JAVIER ALPIRE SPORT Y SJ RUNNERS

ORGANIZADO POR

JAVIER ALPIRE SPORT

Más de 1.200 personas, entre chicos y grandes, de 12 países, fueron los protagonistas del evento deportivo, que se movió desde el Beni para el Mundo. El grupo de deportistas apasionados que emprendieron en tiempos de pandemia por el bienestar, salud y felicidad de las personas, describen el éxito y la proyección para 2021.





Fotos: www.facebook.com/pg/MaratondeSantaCruzDeLaSierra

NACE UNA COMUNIDAD DE ATLETAS CON LAS TRES VERSIONES DEL CHALLENGE VIRTUALJAVIERALPIRESPORTYSJRUNNERS



La iniciativa del grupo de Javier Alpire Sport y Siembra Juventud Runners que surgió para motivar a la gente del Beni a practicar algún deporte, de manera presencial, para superar el sedentarismo y estar activos, se tuvo que reinventar debido a la pandemia, así se inició la convocatoria para las 3 versiones del Challenge Virtual Javier Alpire Sport y SJ Runners, que se llevaron a cabo, con mucho entusiasmo, durante los meses de julio, septiembre y noviembre.

"Había que hacer una adaptación del evento deportivo por el contexto de la pandemia a nivel global. Fué el momento de apoyar a las personas que enfrentaban una situación muy compleja, de incertidumbre, pero decidimos motivarlos y apoyarlos a superar los miedos, estar activos para tener buena salud y lograr su bienestar. Fué un tiempo de decirles que la pasión, la perseverancia y la constancia nos permitiría llegar unidos, juntos a la meta", expresó Javier Alpire Justiniano, líder del grupo.



Pablo Alpire Justiniano, integrante del equipo organizador, agregó que a los atletas se les dijo que todo era posible, solo era tomar lo que tenga a mano, un par de tenis para caminar o correr, una bicicleta para pedalear, de manera de participar en una o ambas disciplinas. "Tratamos de inyectar la energía a la gente para que practique algún deporte, porque en los meses que realizamos el primer Challenge el Beni estaba muy golpeada por el Covid-19", acotó Pablo Alcides Alpire Céspedes.

El primer Challenge Javier Alpire Sport y SJ Runners tenía como eslogan Desde el Beni para el Mundo. De esa manera lanzaron el evento que permitió salir del Beni hacia Bolivia, consiguiendo la participación de los nueve departamentos, de diferentes regiones, de gente de todas las edades, logrando unir Bolivia a través del deporte.

Lo virtual, que parecía ser una dificultad fue algo positivo porque superaron las fronteras geográficas para realizar un recorrido por Sudamérica, desde Argentina hasta Colombia; llegando a Centroamérica; pasando por México y Estados Unidos de Norteamérica. Pero esto no quedó solo ahí, hubo participación de atletas de Europa y Asia.

"Queremos el bienestar de las personas. Somos convencidos, está comprobado científicamente, que la actividad física permite que nuestro cerebro genere químicos que nos hacen sentir bien. El hecho de mover el cuerpo hace latir más rápido el corazón y éste lleve oxígeno al cerebro haciendo que las conexiones sean más activas, generando un bienestar. Si las personas están con un bienestar general van a ser mejores seres humanos, mejores personas, se sentirán mejor y van a transmitir a los demás ese bienestar. Ese es el objetivo principal de Javier Alpire Sport, hacer que las personas, a través del deporte, sean mejores seres humanos, iluminen más este mundo y practiquen algo sano por el bien de uno mismo, compitiendo contra uno mismo, siendo mejor que ayer. Eso es lo que buscamos y que seguiremos trabajando en el futuro", destacó Javier Alpire.

Por otro lado, expresó que el evento deportivo virtual fue de grandes aprendizajes, que permitió crear una comunidad de atletas, entre principiantes y de élite, donde son apoyados, escuchados y motivados a lograr sus metas personales para ser mejores personas, saludables y felices. Los resultados fueron positivos, ahora el grupo está evaluando la realización de los eventos para lanzar el Plan 2021, que viene cargado de innovadoras actividades.

PARTICIPANTES DE BOLIVIA Y DE 12 PAÍSES, DE TRES CONTINENTES

Participaron personas de todas las edades, desde los 2 años hasta los 90 años, de los nueve departamentos de Bolivia: La Paz, Oruro, Potosí, Chuquisaca, Tarija, Cochabamba, Santa Cruz, Pando y Beni. Asimismo, se







contó con la presencia de atletas de diversos países, de tres continentes: Norte, Centro y Sud América, Europa y Asia. (Estados Unidos de Norteamérica, México, Colombia, Venezuela, Ecuador, Argentina, Chile, Inglaterra, Suiza, España, Italia y Japón)

DIFICULTADES

Se tuvo muchas dificultades que fueron superadas. Por ejemplo, había personas que no sabían de qué se trataba el Challenge, no percibían cómo se podía participar de un desafío sin salir de sus hogares. Las charlas virtuales permitieron explicar y enseñar, de una manera didáctica, el desarrollo de cada una de las pruebas. Las redes sociales y otros medios digitales fueron la conexión con los atletas.

El uso de la tecnología también presentó un reto. Haber conseguido que muchas personas dejen el sedentarismo ya era un gran logro; además de esto, recordó Pablo Alpire Justiniano, pedirle que se inscriban, registren sus tiempos y suban imágenes a una plataforma en internet era demasiado, por lo que a muchas personas se apoyó en el registro de sus tiempos.

TRINITLÓN, 2DA VERSIÓN PRESENCIAL

En la tercera versión del Challenge Virtual, que se llevó a cabo en noviembre, se realizó de manera simultánea la segunda versión del Festiva de Triatlón Trinitlón 2020, en la ciudad de Trinidad, donde se tuvo la participación de 40 triatletas. El compromiso demostrado y los resultados logrados permitieron la conformación de la Asociación de Triatlón del Beni, que en diciembre participó con su primer equipo de triatletas en el Campeonato Virtual organizado por la Federación Boliviana de Triatlón.

EQUIPO DE TRABAJO

Estuvo conformado por Adela Nagashiro Vaca, Pablo Alcides Alpire Céspedes (representante de SJ Runners), Pablo Alpire Justiniano y Javier Alcides Alpire Justiniano (representante de Javier Alpire Sport). Detrás de ellos hubo voluntarios que dieron el soporte para que se consiga el objetivo. Los organizadores, que realizaron esta gran apuesta y están satisfechos con los resultados, tienen sus actividades laborales, pero decidieron dedicar horas extras y recursos a cada uno de los Challenge.

INSPIRACIÓN EN LOS KITS

La identidad gráfica para cada Challenge Virtual fue definida, según las fechas y conceptos. El kit que se lanzó en homenaje al departamento del Beni tuvo gran aceptación entre los atletas, que vistieron la polera con los colores de la bandera del Beni, la paraba barba azul y otros símbolos como la Catedral de Trinidad.

APOYO DE ALIADOS ESTRATÉGICOS

Nudelpa, La Palabra del Beni, Metatime, Adela Nagashiro - Comunicación y Sostenibilidad, entre otras empresas apoyaron en la difusión del evento a nivel nacional e internacional.

EXPECTATIVAS

Para el próximo año, el grupo de Javier Alpire Sport y SJ Runners continuará realizando pruebas virtuales, pero dependiendo de las restricciones impuestas por el Covid-19, se espera pasar de las pruebas virtuales a las presenciales. Hay posibilidad de realizar pruebas en diferentes departamentos como lo demostró uno de los participantes, que realizó distintas pruebas virtuales en distintas ciudades de Bolivia.









TRIATLÓN VIRTUAL RACE #TRIVR

"PASIÓN POR VIVIR"

Triatlón Virtual Race, es una actividad deportiva virtual donde se compite en principio con uno mismo, pudiendo participar desde diferentes lugares del mundo.

Primer versión #TRIVR (10, 11 y 12 de julio)
Segunda versión #TRIVR2 (3, 4, 5 Y 6 de septiembre)
Tercer versión #TRIVR3 (19, 20, 21 y 22 de noviembre)



Foto: Triatlon Virtual Race TRIVR

TRIATLON VIRTUAL RACE #TRIVR

El objetivo del evento es la motivación de los atletas, en la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19, permitiendo la preparación física y la oportunidad de competir en diferentes modalidades y distancias de manera virtual y segura.

TRES VERSIONES DE RETOS EMOCIONANTES CONTRA UNO MISMO

Durante los picos más elevados de la pandemia ocurridos en los meses de julio y agosto en Bolivia, la Capitanía de Triatlón del Club de Tenis La Paz, a la cabeza de Fernando Alcócer Guardia, se negó a dejar la actividad física y exploró alternativas para motivar a los atletas en cuarentena a realizar lo que más les apasiona, el triatlón. Esta vez en condiciones sin precedentes.

Así, tras un arduo trabajo de planificación del evento virtual, en tiempo record y pintada del color rojo, se lleva adelante la primera versión del #TRIVR (10, 11 y 12 de julio), que envolvió de emoción, satisfacción y sobre todo esperanza a sus participantes.

Una segunda versión se llevaría adelante, tras la expectativa ansiosa de los atletas y organizadores para seguir abriendo posibilidades de entrenamiento y competencia de manera virtual. El #TRIVR2 (3, 4, 5 Y 6 de septiembre), presentado en el acto de cierre de la primera versión, esta vez tiñéndose del color verde esperanza y planteando un desafío a los atletas, con distancias más exigentes y variadas para participantes amateurs y élites.

La última del año, el #TRIVR3 (19, 20, 21 y 22 de noviembre), establecida como un reto consecutivo de motivación en tiempos impensables de emergencias sanitarias, le planteaba al atleta una última prueba, esta vez en el color naranja, transmitiendo el entusiasmo de la última prueba del año.



EL COVID-19 TRAJO MUCHO LUTO Y DOLOR…
PERO TAMBIÉN TRAJO AL #TRIVR

Durante las pruebas del #TRIVR, grandes historias se contaron en lugares impensables como en habitaciones de cuatro paredes donde los atletas hicieron su campo de prueba y sus jardines de pronto comenzaron a medirse en kilómetros.

A través de las pantallas, los organizadores recibieron confesiones, ánimos y emociones. Algunos de los atletas se contagiaron del virus y aún así superaron el momento y participaron.

Logramos reunir a atletas sin conocerlos físicamente estrechando lazos en todo el mundo.

Los participantes le dotaban vida por donde hacían su paso. Convirtiendo la zona de San Miguel en una pista de atletismo. Al Velódromo de la ciudad de La Paz, en una sede del evento para el ciclismo.

Por primera vez no esperábamos en la meta para saber el resultado de la competencia. Teníamos que ver si alguien al otro lado del mundo, mejoraba el tiempo que hizo ayer un atleta en Bolivia.

El Covid – 19 nos ha traído mucha desgracia… pero también le dio vida a un nuevo reto que tuvimos que superar, quizás el más importante para muchos de los atletas participantes.





















UN ESPERADO #TRIVR4

Tras el éxito que ha obtenido este reto deportivo, la organización anunció en el acto de cierre de la última versión, un nuevo desafío para el 2021, el #TRIVR4. La prueba se llevará a cabo el 4, 5, 6 y 7 de febrero donde en esta ocasión, la natación será incluida.

Podrán participar atletas de todo el mundo entre amateurs y élites con inscripciones gratuitas. Todos los detalles de la competencia podrán ser revisados en la página web: www.trictlp.com





DATOS CURIOSOS

• El #TRIVR ha tenido al momento 3 versiones en las que se realizó un recorrido total aproximado de 32.000 kilómetros. Una distancia algo más que la panamericana entera de Alaska (EE.UU.), hasta Tierra del Fuego (Argentina).

• Durante las tres versiones del #TRIVR, todos los atletas realizaron sus pruebas haciendo un tiempo total de 76 días, 21 horas.

• El sistema de registro de datos del #TRVR se liga a la aplicación Strava a través de la cuenta del participante, logrando darle los resultados en tiempo real, dándole al atleta y cualquier espectador la posibilidad de revisarlo en cualquier momento en la página del evento.

• El #TRIVR logró instalarse como una prueba infaltable entre triatletas élites del mundo. Es el caso de la triatleta EMMA PALLANT, Campeona Mundial de duatlón. Sub campeona en mundial IronMan 70,3 Chattanooga – año 2017. Actualmente ranking 27 en ranking internacional PTO.



SPARTAN CROSS 2020

Se realizó en Punta Camba cerca a Porongo y contó con un circuito de obstaculos que desafió a los participantes.

Participaron equipos de 2, 3 y 4 personas, además de contar con la categoria niños.



Foto: Mix Trail



SPARTAN CROSS 2020 1ra Versión

El evento Spartan Cross fué realizado por Mix Trail Eventos Deportivos Empresariales a cargo de Nedy Viruez Hernandez, con el objetivo de fomentar el deporte ahora más que nunca que estamos pasando duros momentos por el tema de la pandemia, el Spartan Cross es una batalla en equipo, en la que se tienen que superar obstáculos, donde prevalece el compañerismo, la pasión, la fuerza y la adrenalina de los participantes al aire libre.



Gracias a la confianza de los participates de Santa Cruz, de otros departamentos, provincias y auspiciadores se cumplió el objetivo para demostrar que en Santa Cruz se puede realizar eventos deportivos hermosos al aire libre.

El Spartan Cross se realizó el pasado 06 de diciembre en Punta Camba, cerca a Porongo, en equipos de 2, 3 y 4 participantes y niños! Está fué la 1ra version versión.

Nuestro calendario deportivo para el 2021 Mix trail eventos

Febrero "Por la vida run"
Marzo "Todos por la mujer"
Abril "Kids run"
Septiembre "Spartan Cross 2021 2da versión"

Créditos Fotos: MIX TRAIL Eventos Deportivos Empresariales











ECOTRAIL

SANTA CRUZ SERIES

SERIE TUCAN

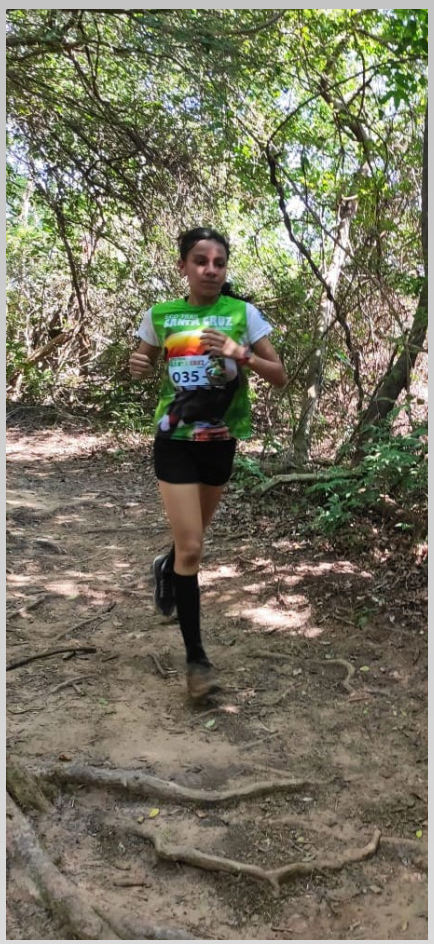
El objetivo es dar a conocer a nuestros jóvenes y niños la maravillosa flora y fauna que se tiene en nuestra región cruceña

La carrera se realizo bajo protocolos de bioseguridad autorizada y certificado por el COE



Foto: EcoTrail Series







ECOTRAIL SANTA CRUZ SERIES

Son carreras realizadas en un entorno natural con una frecuencia trimestral, cada una representada por un animal silvestre típico que habita en la zona donde se lleva a cabo el evento.

El objetivo es dar a conocer a nuestros jóvenes y niños la maravillosa flora y fauna que se tiene en nuestra región cruceña, asimismo, fomentar la práctica deportiva en un entorno natural donde las personas puedan compartir el habitat de los animales salvajes sin dañarlos, y concientizando a proteger el medio ambiente.

EXPECTATIVAS

La última carrera realizada fue Ecotrail series "Tucán", llevada a cabo el pasado 5 de noviembre bajo protocolos de bioseguridad autorizada y certificado por el COE. Contamos con buena afluencia de personas de todas las edades, que llegaron a disfrutar una mañana en contacto con la naturaleza. Cabe recalcar la buena aceptación y participación de los niños en la carrera de distancia 1k.

FUTUROS PROYECTOS

El siguiente objetivo es la carrera Ecotrail Santa Cruz series "Perezoso". Se espera contar con la presencia de más de 250 personas de todas las edades y que quieran vivir esta experiencia eco.

CALENDARIO 2021		
Fecha	Evento	Lugar
ENERO		
24	Reunión Atlética de Pista Cubierta	Cochabamba
FEBRERO		
6 y 7	Campeonato Nacional Indoor	Cochabamba
27 y 28	Campeonato Nacional Marcha Atlética	Bermejo/TJ
28	Campeonato Nacional Milla	Bermejo/TJ
MARZO		
ABRIL		
4	Evaluativo Especialidades/GP Nacional/Fondo	Shinahota/CB
11	Evaluativo Especialidades/Velocidad,Saltos, Lanzamientos	Cochabamba
24	GP Mario Paz	Cochabamba
25	GPJulia Iriarte	Cochabamba
MAYO		
1 y 2	Campeonato Mundial de Relevos	Chorzow-POL
2	Campeonato Sudamericano Maratón	Asunción-PAR
8 y 9	Copa Panamericana de Marcha	Guayaquil-ECU
8	Campeonato Nacional Milla/Pista	Sucre/CH
8 y 9	Campeonato Nacional U20	Sucre/CH
14-16	Campeonato Sudamericano Mayor	Buenos Aires-ARG
29 y 30	Campeonato Nacional Mayores	Cochabamba
JUNIO		
6	Media Maraton de la Ciudad de Santa Cruz	Santa Cruz
12 y 13	Campeonato Nacional U18	Cochabamba
12 y 13	Campeonato Sudamericano U20	Lima-PER
26 y 27	Campeonato Nacional U14	Santa Cruz
JULIO		
3 y 4	Campeonato Nacional U8-Mini Atletismo	Cobija/PD
16 al 18	Campeonato Panamericano U20	tbd-CHI
17 y 18	Campeonato Nacional U23	Cochabamba
23 al 8	Juegos Olímpicos Tokio 2020	Tokio-JPN
AGOSTO		
1 y 2	Campeonato Nacional U10	Potosi
14 y 15	Campeonato Nacional U16	La Paz
17 al 22	Campeonato Mundial U20	Nairobi-KEN
28 y 29	Campeonato Nacional Intermunicipios	ASD
SEPTIEMBRE		
4 y 5	Campeonato Sudamericano de Montaña y Trail	Santiago-CHI
4 y 5	Campeonato Nacional U12	Potosi
9 al 19	Juegos Panamericanos Junior U23	Cali-COL
24 al 26	Campeonato Sudamericano U18	Asunción-PAR
25 y 26	Campeonato Nacional Clubes	La Paz
OCTUBRE		
2 y 3	JJBB Juventud-Selectivo Final	Sucre
8 y 9	Campeonato Sudamericano U23	Georgetown-GUY
NOVIEMBRE		
11 al 14	Campeonato Mundiales de Montaña y Trail	Chiang Mai-THA
21	Campeonato Nacional Cross Country	Tarija
DICIEMBRE		
27 al 9	I Juegos Bolivarianos de la Juventud	Sucre
ASD	Campeonato Sudamericano de Cross Country	tbd-BRA
ASD	Campeonato Sudamericano de Media Maratón	Uruguay
ASD	Campeonato Sudamericano Milla	Ciudad de la Costa/URU

XL MEDIA MARATÓN AL SANTURARIO DE COTOCA



El pasado lunes 07 de diciembre se realizó esta tradicional carrera que inicia en la plaza principal de Santa Cruz y finaliza en la plaza principal de Cotoca

ATLESTAR


Gobierno
Autónomo
Departamental
Santa Cruz





XL Media Maraón al Santuario de Cotoca

"El medio maratón a Cotoca este 2020 no se iba a correr, fué cuando ATLESTAR se acercó al profesor Eloy Céspedes para ver qué tan viable era hacerlo, él nos manifestó que hablemos con el alcalde de Cotoca, el sr Wilfredo Coco Añez.

En una charla de café, conversamos con el alcalde y nos dió el visto bueno de hacerla, siempre y cuando contemos con el permiso del COEM por los protocolos que se necesitaban para realizar el evento.

Fué desafiante, ya que tuvimos 2 semanas para hacerlo. Buscamos algunas empresas (Bolivian automotors, Farmacias Chávez, Yaigo, Red Enlace, entre otras) para que apoyen la carrera y de nuestro lado buscar la manera de cómo darle el realce que este evento necesitaba

Así fue como logramos que, por primera vez, en su cuadragésima versión el medio maratón a cotoca se corra con chip de cronometraje, también dado el poco tiempo buscamos corregir pequeños detalles como la hidratación en el recorrido y la zona de llegada al final dándole comodidad a las autoridades, atletas y patrocinadores.

Queremos agradecer al profesor Eloy Céspedes, al municipio de Cotoca, a los auspiciadores y también a los profesores que estuvieron coordinando para que el evento salga increíble, estamos muy felices, la idea es volver hacer de este evento internacional en el corto plazo.

ATLESTAR nació este 2020 no sólo con la idea de ser una agencia deportiva, somos un movimiento que buscar ayudar desde nuestro lugar a nuestro deporte, nuestra ciudad y nuestro país. Transformando y llevando nuestras experiencias vividas, para que tu experiencia en un evento ATLESTAR sea inolvidable.

El 2021 tenemos nuevas propuestas que lanzaremos en un par de días, estamos ansiosos por los que nos espera el próximo año."

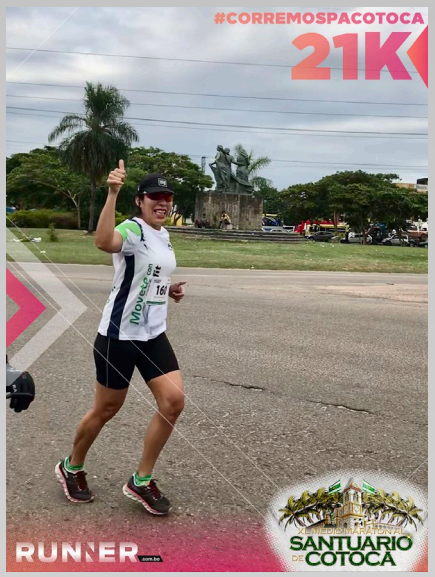
Reyes Antelo - Director Ejecutivo ATLESTAR

Créditos Fotos: ATLESTAR

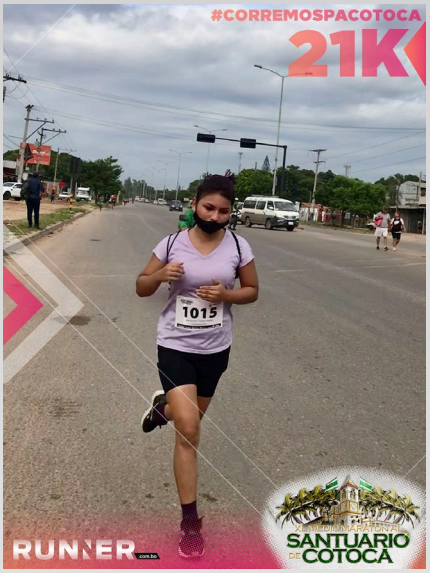


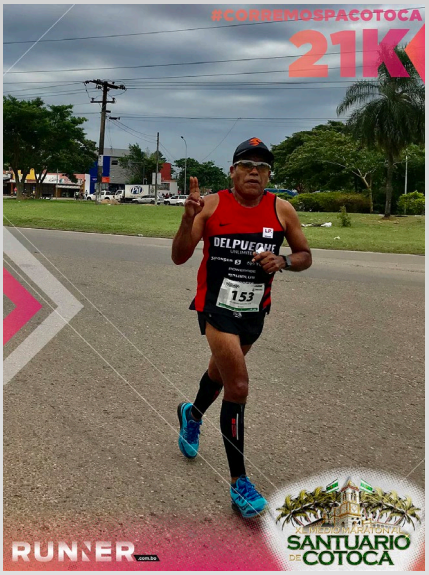



#CORREMOSPACOTOCA
21K
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA

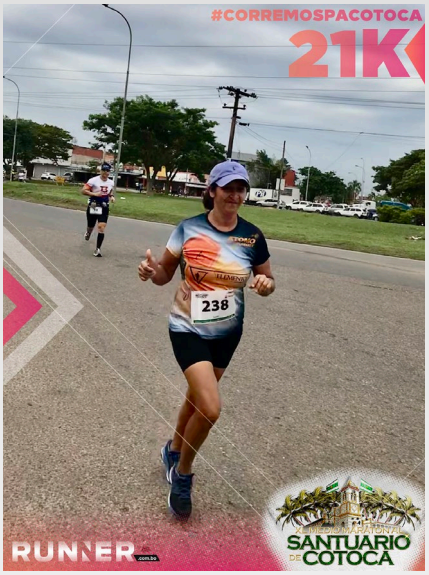

#CORREMOSPACOTOCA
21K
322
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
1015
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
DELPUEQUE
153
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
CSC
1026
CSC
179
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA

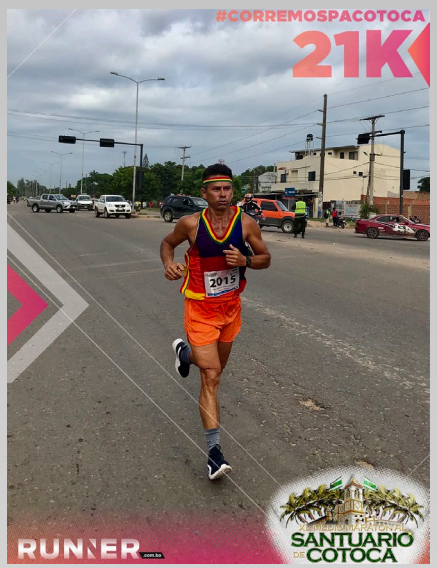

#CORREMOSPACOTOCA
21K
303
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
238
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA

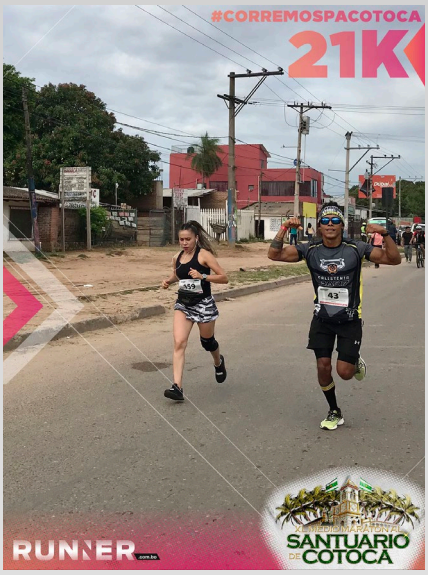

#CORREMOSPACOTOCA
21K
241
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
168
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
186
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA

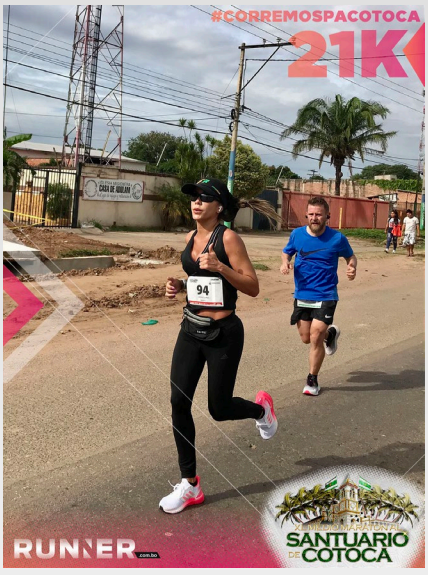

#CORREMOSPACOTOCA
21K
2015
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
101
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
DELPUECHE
112
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
DELPUECHE
117
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
94
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA


#CORREMOSPACOTOCA
21K
242
RUNNER
SANTUARIO DE COTOCA

COMPRESSPORT

BOLIVIA

VIRTUAL RACE SBR

Las modalidades habilitadas fueron

- Run 6K y 12K

- Bike 50K

- Duatlon 3K RUN + 40K BIKE + 10K RUN

Carrera Gratuita que tuvo la opción de adquirir un pack premium y recibir un producto Compressport entre ellos: Una Polera, una Visera, Medias y Tomador (botella de hidratación)



COMPRESSPORT® BOLIVIA

VIRTUAL RACE SBR

DEL 16 AL 22 DE NOVIEMBRE 2020



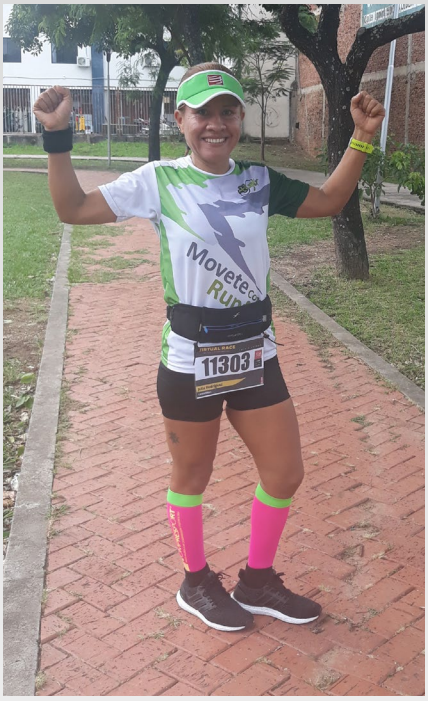
Foto: EcoTrail Series

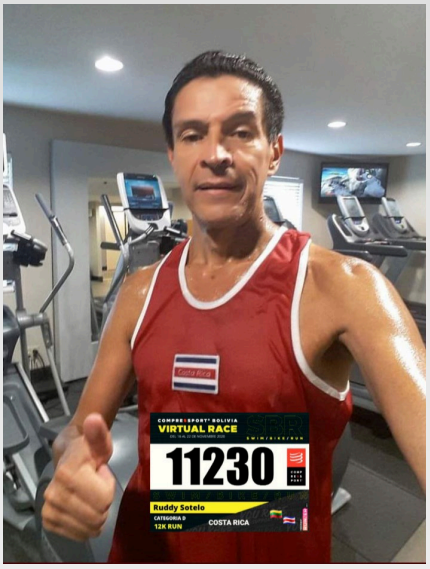














COMPRESSPORT BOLIVIA VIRTUAL RACE SBR

"Fué nuestra primer carrera, y primera experiencia como marca en la realización de esta clase de eventos. Para nosotros fué un gran desafío y responsabilidad, la marca nos dió el visto bueno para realizar el evento y teníamos que estar a la altura.

Contamos con la presencia de más de doscientos corredores y siete países. En lo personal y hablando con los participantes, estamos seguros que alcanzamos nuestra meta y pudimos satisfacer a nuestro cliente.

Como marca nacimos como corredores, vivimos como tales y por ende pensamos los eventos y actividades en base a sus necesidades.

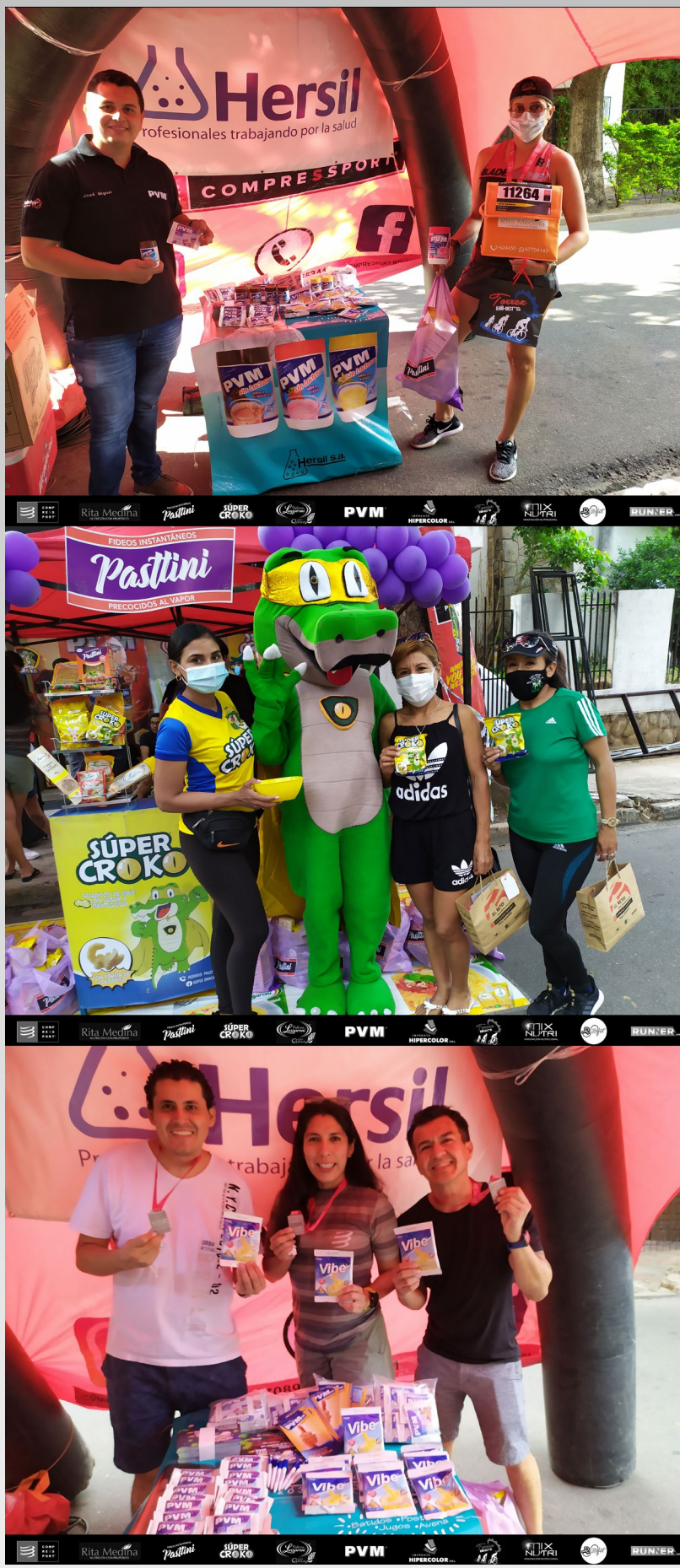
Compressport no sólo es indumentaria deportiva de compresión, nuestro slogan lo dice todo "Wherever you race, we supprt you".

También no podemos dejar de nombrar a nuestros aliados quienes le dieron vida al evento y aportaron en grande: Fideos Lazzaroni, Pasttini; Super Croko; PVM, Rita Medina, Hipercolor; Mix Nutri; Torres Bike, RUN fit, Runner.com.bo que junto a Ing. Ramiro Chuquimia (Gestión de Contenido), Lic. Melina Villafuerte (Comunicadora de medios), Mauricio Rojas (Comunicador de marca) Yossimara Gómez (servicio al cliente)

Para el 2021 tenemos previsto el lanzamiento de la segunda versión con el objetivo de mantener activos a nuestros clientes y amigos."

Ariel Raguzzi
COMPRESSPORT BOLIVIA

Créditos Fotos: Compressport Bolivia







SKY MARATHON SORATA 2020

ORGANIZADO POR

SKYRUNNING BOLIVIA

La partida de 44k fue alas 3:00 am y partir de las 5:00 las demás categorías

SKYRUNNING BOLIVIA



Fotos: SKY RUNNING BOLIVIA



SKYMARATHON SORATA 2020

Sorata nuevamente fue el escenario de la "Skymarathon Sorata 2020" en el pueblo conocido como la "Perla Andina" y "Paraíso terrenal" En el corazón de los Andes Bolivianos, donde mas de 150 corredores en sus distintas distancias de 44k, 25k, 15k y la de 8k daba la finalización al Campeonato Nacional de Carreras por Montaña Bolivia 2020 en la categoría de 44 kilometros organizada por Skyrunning Bolivia y se decidió la selección nacional de Bolivia que competirá en el Campeonato Mundial de Skyrunning en la Buff Epic Trail en España en Julio del 2021. Y también a los atletas que representarán a Bolivia en el Campeonato Mundial Juvenil de Skyrunning en L'Aquila, Italia agosto 2021.



La partida de 44k fue alas 3:00am y partir de las 5:00 las demás categorías donde la categoría más fuerte partió desde los 2674msnm (Sorata), alcanzando su punto más alto a 4300msnm, con vistas impresionantes a las montañas Illampu, 6,368 m (20,892 ft), y Janq'u Uma, 6,427 pasando por poblaciones de Ilabaya, Millipaya para llegar al centro mismo de Sorata el cual lucía una decoración navideña aludiendo a las fiestas de fin de año.

Bajo estrictas medidas sanitarias de bioseguridad y con el apoyo de la Unidad de Turismo y Cultura del Gobierno Autónomo de la Municipalidad de Sorata y del Grupo de Rescate en Montaña Bolivia (GREMB) la SkyMarathon Sorata fue la última carrera de la gestión 2020 donde salieron los representantes para el Mundial mayores y el Mundial Juvenil para el 2021.









SkyMarathon Sorata fue la última carrera de la gestión 2020 donde salieron los representantes para el Mundial mayores y el Mundial Juvenil para el 2021.

Representantes Damas
1- Pamela Cusicanqui
2- Cristina Copa
3- Jenny Yana

Representantes Varones
1- Ramiro Loza Herrera
2- Oscar Medrano
3- Rodrigo Fernandez

Los atletas que representarán a Bolivia en el Campeonato Mundial Juvenil de Skyrunning en L'Aquila, Italia son:

- Natalia Chávez
- Ignacio Sejas Aguilera



RUNNER EN TIEMPOS DE CUARENTENA

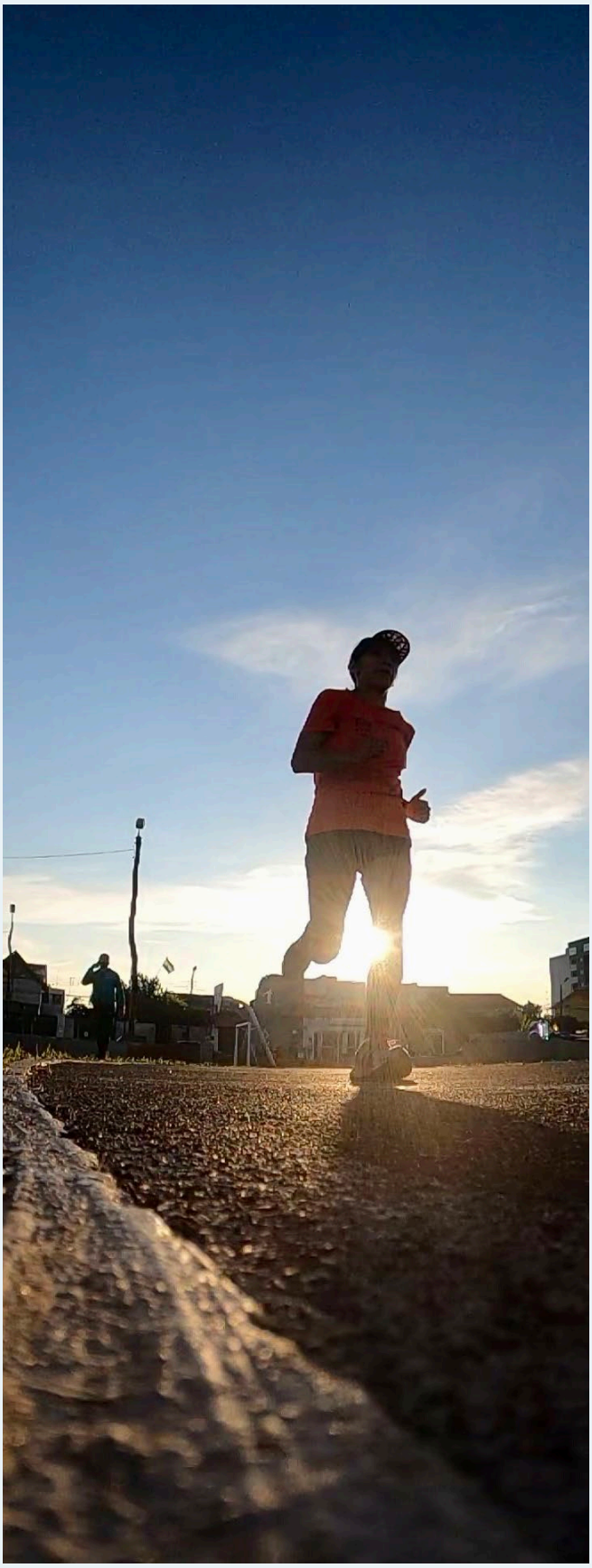
Dr Cañas - PhysioRun

Como todos sabemos con un confinamiento obligado en nuestras casas por el COVID-19 nos obliga a cambiar nuestras rutinas y ejercicios en el exterior. Pero no por ello vamos a descuidar nuestra salud y tenemos que mantener nuestra actividad fisica. En este articulo el Dr. Cañas de Physiorun Sport Live Bolivia nos va a dejar unos consejos y unas recomendaciones.

Hacer ejercicio
Es importante un buen calentamiento, una buena rutina de ejercicios y al terminar una sesión de estiramientos, los entrenamientos pueden ser muy variados: Fuerza, TRX, ejercicios de movilidad, equilibrio. También podemos hacer ejercicios de resistencia con tu peso corporal, con litros de leche o kilos de arroz, un bidón de agua, etc.... Es importante hacer el ejercicio con música para motivarnos y poder variar las intensidades. Importante planificar los entrenamientos de la semana para no cargar la musculatura.

Core fuerte: No hay que olvidar que si quieres correr mas rápido, sentirte más fuerte y evitar problemas de espalda baja no sólo debes trabajar las piernas, también los abdominales tienes que tenerlo a prueba de bombas.
Pies a prueba de cañon: Las piernas son lo mas importante del corredor por eso no podemos olvidar que también debemos fortalecerlas.





Estiramiento: Después del entrenamiento programar una buena sesión de estiramientos para evitar terminar lesionado.

- Hidratación:
Considerando que pasaremos muchas horas sentados viendo televisión, es importate tomar un vaso de agua cada hora mas o menos porque así nos obligamos a levantarnos del sillón o en el caso de estar trabajando en casa a levantamos del lugar de trabajo, también así descansaremos la vista y moveremos nuestros músculos.

- Descanso:
Tenemos que aprovechar esta cuarentena para descansar. El dormir las ocho horas es fundamental para nuestra salud. Ya que tenemos la posibilidad de dormir y despertar sin prisas, tratemos de dormir más, de esta manera asimilaras mejor el entrenamiento y las recuperaciones serán mas rápidas.

LA HIGIENE, LA ALIMENTACION Y LAS ACTIVIDADES PARA DISTRAERNOS

Es muy importante que cuidemos nuestra higiene y nuestro aspecto, ya que el estar confinados en casa y no salgamos a la calle no quiere decir que no cuidemos nuestro aspecto. Y podemos estar cómodos, pero no en pijama todo el día.

Otro dato importante que tenemos que cuidar es la alimentación, el pasar muchas horas en casa nos hace dar mas viajes a la nevera debido al aburrimiento, pero debemos encontrar cosas que hacer, pero no comer. Si como mucho subiré de peso y será mas difícil volver después a la normalidad.

El tiempo libre que tengas dedícalo a algo que te guste: pintar, dibujar, escuchar música, retomar alguna afición. Y no olvidemos mantener el contacto con nuestros familiares y amigos, el que nos quedemos en casa aislados por el COVID-19 no quiere decir que nos aislemos de las personas que normalmente nos rodeamos.

POSIBLES LESIONES POR ENTRENAR EN CASA.

Las lesiones que sufre el corredor ya sea entrenando en casa o en la calle son las mismas, pero es menos cierto que en casa se intensifican esas lesiones, ya que no es lo mismo correr en el exterior, correr en cinta o en caso de no tener cinta hacer rutinas de ejercicios. Hay varios factores que hacen que nos podamos lesionar en casa.

1. Piso más duro, lo cual se intensifica el impacto.

2. Espacio reducido, el entrenar en espacio reducido nos limita ciertos movimientos y afecta directamente a la biomecánica articular y en consecuencia a la parte muscular.

3. La biomecánica, ya sea en cinta o hagamos algún circuito, la técnica la variamos con lo cual biomecánicamente se ven afectadas las articulaciones. No olvidemos que tener una buena biomecánica ya sea de la carrera o de la marcha nos previenen la mayoría de las lesiones.
Aprovecho para decir que Physiorun Sport Live cuenta con la última tecnología para hacer evaluaciones biomecánicas de la carrera.

4. Ventilación, en casa si no tienes un patio en el cual entrenar y entrenas en una habitación que no tienes buena ventilación, se ha demostrado que se reducen de manera considerable los beneficios procedentes de la actividad física cuando la atmósfera de un espacio deportivo no cuenta con la adecuada circulación de aire.

LESIONES COMUNES DEL CORREDOR:
1. Fascitis plantar.
2. Esguince.
3. Periostitis tibial.
4. Síndrome iliotibial.
5. Tendinopatías (en tendón de Aquiles o de rodilla).
6. Sobrecargas o sobre entrenamiento.

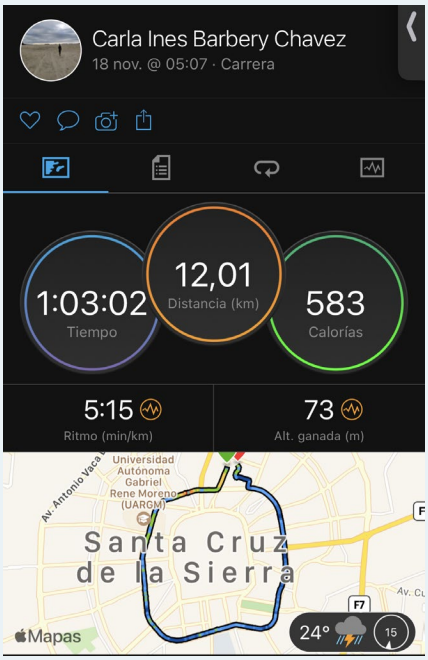


Dr Cañas, quiropráctico y biomecánico español, es un profesional de alto nivel, que llegó a nuestro país con la única intención de promover salud integral, mejorar la calidad de vida a los bolivianos, mejorar el rendimiento deportivo, resolver problemas estructurales y concientizar a toda la población sobre su salud, promoviendo la actividad física.

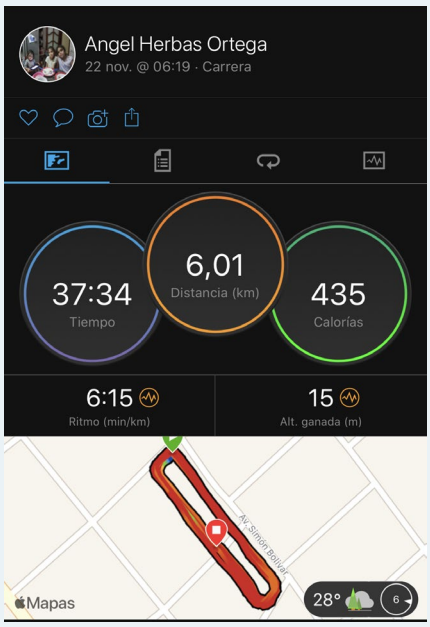
LAS CARRERAS VIRTUALES LLEGARON PARA QUEDARSE

Las carreras virtuales llegaron para quedarse, y se han transformado en una herramienta más en nuestro abanico de alternativas tanto para atletas y entrenadores.

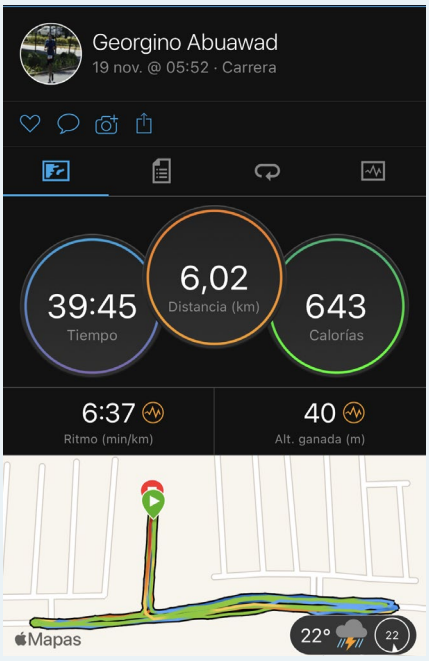


















En lo personal fué un todo un reto, ya que hasta hace un año atrás sólo existían unas cuantas carreras con esta metodología y estaban muy lejos de lo que buscábamos como objetivos. Si bien hace más de diez años mantengo la modalidad de entrenamiento a distancia y semi presencial. Las carreras virtuales pusieron a prueba, al igual que muchos atletas, mi capacidad de adaptación.

Aspectos positivos podemos encontrar muchos, entre los que más uno puede destacar es mantener el enfoque, búsqueda y logros de nuevos objetivos, motivación individual y grupal.

Las carreras virtuales me hicieron dar cuenta que el atleta cada vez debe ser más un todo terreno, del mismo modo que se corre trail . Estar atento a los cambios y adatarse.

Algo muy importante a tener en cuenta en inscribirse a este tipo de carreras, es tener autoconocimiento, conocer nuestras limitaciones y ver nuestra realidad. Para que de este modo las carreras sean objetivos alcanzables y nos permitan mantenernos en movimiento.

En lo referente al entrenamiento, no difiere a un entreno para una carrera presencial. El ideal es contar con una planificación ordenada, y tener en cuenta los diferentes macro y micro ciclos en los mismos para llegar a correr de la mejor manera.

En resumen, ver las carreras virtuales como la posibilidad de mantener mi entrenamiento, mi motivación y estar listo y a la espera de las carreras presenciales

5 recomendaciones a la hora de elegir carreras virtuales.

- Objetivo
- Tiempo para prepararme
- Entrenar con la aplicación o dispositivo
- Buscar de motivar a nuestros amigos y compañeros
- Tomarlo como un reto personal, y correr de forma honesta.

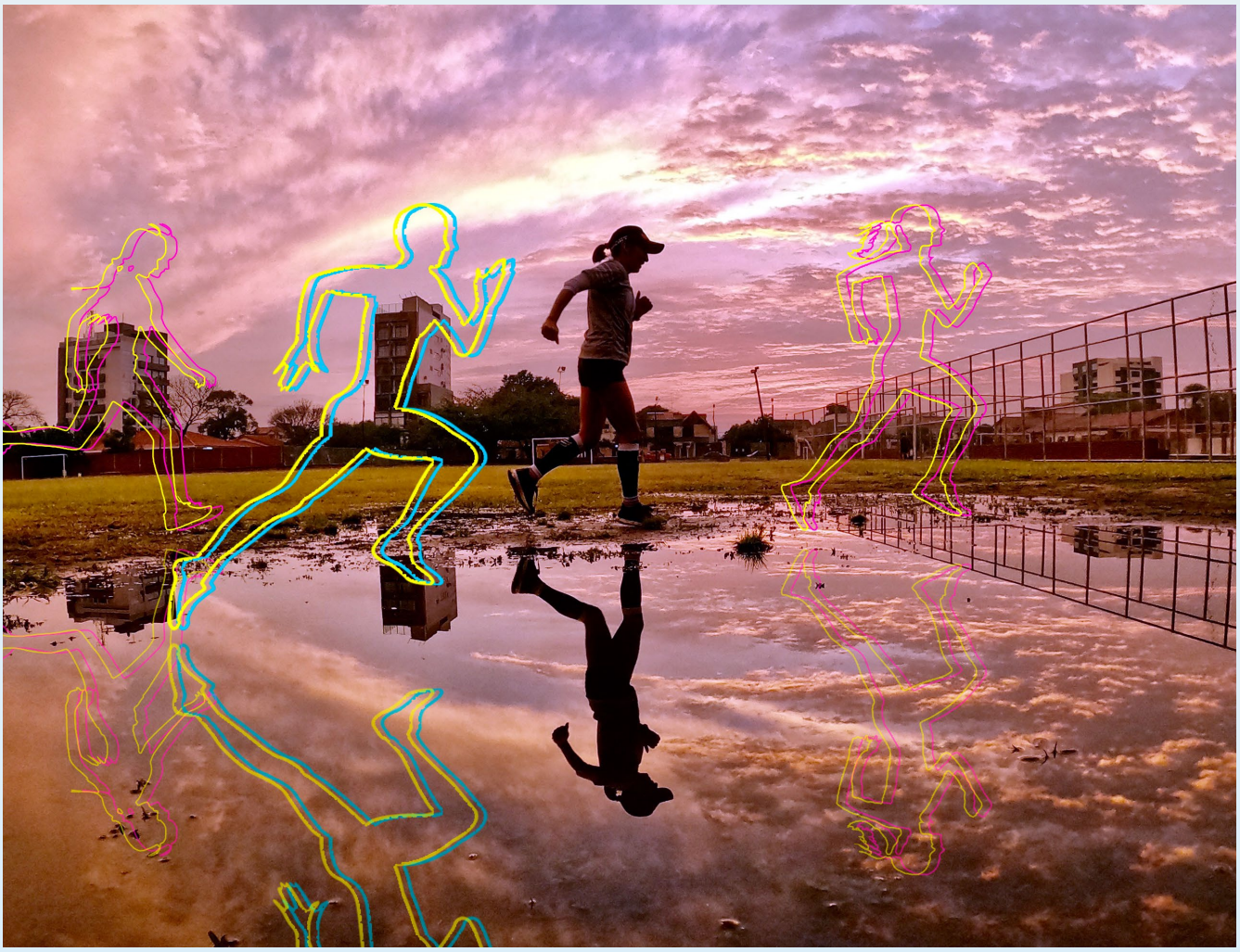


Lic. Ariel Raguzzi
Entrenador
Club Run Fit


SOLO YO
PUEDO
VENCERME
HOY
NO VOY A
FALLAR

CARRERAS VIRTUALES

Las carreras virtuales se caracterizan por no tener un horario determinado y a correr individualmente, en las carreras presenciales todos nos acostumbramos a correr en grupo donde la adrenalina de la largada se eleva al máximo, donde nos encontramos con nuestros rivales de ruta que nos ayudan a esforzarnos más en la carrera, muchas de las cosas a las que estábamos acostumbrados han cambiado, ahora podemos correr virtualmente acompañados con amigos de otros paises, compartir rutas a través de aplicaciones, y mucho más; a continuación presentamos algunos comentarios de nuestros amigos runners.





RENE VERBO

53 años de edad

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

Compressport Virtual Race, Gatorade, Challenge Virtual Javier Alpire en sus 3 versiones, Running Cochabamba.

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

Fisicamente casi todos los dias, en rutas alejadas, diferentes distancias y horarios.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

Estar activo y preparado para participar y competir en un evento deportivo de 5K, 10K y otras distancias.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

Estar sano y activo, mental

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

No puedes competir con rival en grupo de acuerdo a tu categoria.



ADELA NAGASHIRO

51 años de edad

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

Challenge Virtual Javier Alpire Sport y SJ Runners

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

Realizo prácticas en las calles de mi condominio.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

Mayor autodisciplina. Compartir con atletas de otros lugares del mundo.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

Estar en un área próxima a casa que antes no aprovechaba.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

No poder ver a los amigos y darse un abrazo al llegar a la meta.



ROSY SEVERICHE VALVERDE

***34 años de edad** / Race Walking*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

Si, 10k Olimpo Chile y Compressport Bolivia Virtual Race

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

Cumpliendo con el plan de entrenamiento a efecto de cumplir mi objetivo de la competencia. Asimismo, el día de la competencia realizo el calentamiento previo y tengo listo el reloj para cronometrar el tiempo a ser empleado.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

Al igual que una carrera presencial, mantenerse activo y disfrutar de cada kilómetro recorrido.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

El hecho de poder elegir la hora y el lugar para realizar el recorrido.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

La falta de honestidad de agunos runners que no informan el tiempo efectivamente empleado.



JULIA RODRÍGUEZ

48 años de edad / Race Walkiing

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Challence Virtual Javier Alpire V2, 1.5k oro , 5k plata; Virtual Race Compressport Bolivia 6k oro; Gatorade Run 5k plata.

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entreno 6 días a la semana con mi club.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Estar activo, y lo tomo como examen a mi entrenamiento.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Que te salgan los perros en plena prueba.



RODRIGO HERBAS

40 años de edad / RunFit

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Compressport Virtual Race

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Manteniendo plan de entrenamiento.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Correr contra uno mismo.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Correr siguiendo tus estadísticas.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Corres en solitario.

FRANKLIN MITA CAMPOS

33 años de edad / 24 TRI

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

En los triatlones de Compressport, JR Alpire, Triatlon Club Tennis La Paz, el Reto de la Hora de mi club 24 Tri. Participé del Gatorade 10k pero no pude cargar mi tiempo. E intenté terminar el Desafio Yolosa La Cumbre 3428m pero no pude terminarlo.

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

Entrené en la bici estática después del trabajo, los domingos salimos con un pequeño grupo de mi Club 24 Tri a hacer fondo en carretera, con todas las precauciones. El entrenamiento de running lo concentre en hacer gradas y series en cuestas.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

Mantener el buen ánimo de competir y preservar la forma física. Este año pasé por muchos problemas personales que surgieron por la pandemia. El deporte me permitió continuar mi vida con ilusión y alegría a pesar de todas las dificultades.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

Puedes medirte con corredores que estan en otras ciudades o regiones, incluso amigos de mi misma ciudad, sin ponernos en peligro de caer enfermos..

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

Los procesos de inscripción pueden ser tediosos. Habia una carrera de ascenso vertical organizada por un club del Perú, que para inscribirse hacian falta como 5 pasos, y te exigían tener Facebook y darle like a su página. También nos dimos cuenta que Strava no funciona consistentemente en escenarios pequeños como un velódromo. A veces marca una distancia real, otras veces marca exagerando las distancias. Cosas del GPS. Pero en carreteras abiertas es muy exacto.





RAÚL RAMOS

49 años de edad / RunFit

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Compressport & Gatorade

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Gym y Tengo un circuito para correr en mi trabajo.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Una alternativa para no perder el ritmo y sobre todo seguir cuidandonos previniendo la propagación del Covid19.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Tu eliges tú propia ruta y momento para correr.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
No encontrarse con los amigos..



PABLO ALPIRE J

44 años de edad / SJ Runners

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Varias, 3 Challenges, Javier Alpire y SJ Runers, Dream Run Virtual y alguna otra.

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Igual que para una presencial, preparandonos en algún espacio en la casa.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Se pudo seguir practicando y manteniendonos en forma.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Que pese a las restricciones se pudo seguir practicando deporte.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Que no tienes la emoción o la presión de tener otros competidores.

CLAUDIA ALCÁZAR

Runnerz

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

TriVr3, Compressport Virtual Race SBR, Gatorade Run, las de Javier Aspire...entre otras

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

Busco estrategicamente rutas por las cuales no vaya a encontrar mucha gente, para evitar contagios. Al ser carreras cortas y rápidas, el tener ya un entrenamiento previo ayuda a no perder el ritmo.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

La situación actual nos obliga a adaptarnos a una nueva forma de entrenar. El beneficio está en el poder mantenernos en forma, poder mantener la motivación, fomentar el deporte que nos apasiona sin poner en riesgo la salud de los demás.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

Nuevamente hago énfasis en la importancia de adaptarnos a esta nueva forma de vivir que se nos ha presentado, somos atletas y este es un terreno nuevo para nosotros, solo tenemos que aprender y salir adelante. La mentalidad en positivo. Es lo que me dejan estas carreras.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

Extraño mucho el poder compartir con todos mis amigos, extraño el abrazarlos en la meta, sentarnos todos juntos para reir. Pero más que ser algo negativo, es una lección para aprender a valorar lo simple de la vida.





ERNESTO AÑEZ

46 años de edad / T3

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Si, VR2 y VR3

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrenamientos.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Salud.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Autosuperarse.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
No compartir con otros competidores.



WILLY BELTRÁN

55 años de edad / NRG Race Team

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
CTLP TRIVR

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrenando en las calles.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Reto personal .

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Que el competir eres tú y debes superarte a ti mismo.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Qué hay competidores que hacen fraude.



MARIELLA IMAÑA SAINZ

38 años de edad */ RunnerZ Inc*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Trivr1 ,2 y 3, Nanochallenger 1,2,3 y 4 y muchas más

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Corriendo en casa, en la calle y rodillo.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
El demostrarme a mi misma que puedo vencer mis miedos, mejorar mi tiempo y competir conmigo misma.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Vencerme a mi misma .

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
No compartir la misma pasión con mis amigos.



HAROLD ARANDO

43 años de edad / RunFit

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Si, 10 MBV SCZ, 20k Bike Running Cochabamba y 50k Bike Compressport

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Igual que una presencial pero en solitario.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Menos exposición a contagiarme.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Se pierde la emoción de correr en grupo, hay menos adrenalina y competitividad .



AÍDA SALAS

38 años de edad / Máster

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Reto Compressport Virtual Race SBR y otras

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrené por mi zona.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Cuidar mi salud y la de los demás.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
La flexibilidad de los horarios.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
La soledad.



WILLIAM LAIME

24 años de edad / *Atletismo Dario Nuñez Argentina*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Virtual Race Compressport 6 km.

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Mi preparación fue normal, en todo este tiempo en pandemia, junto con mi entrenador que es Dario Nuñez fuimos planificando y haciendo testeos en mis pruebas.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Es de gran ayuda para mantenernos en buen estado de competición y claro que no es excusa dejar de entrenar en la pandemia por que que los objetivos siguen en pie.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Lo más positivo es la satisfacción que nos deja al volver a sentir la sensación de estar en competencia.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Muchos dejaron de entrenar y volver a adentrarse a las competencias de golpe, sin tener ninguna preparación es muy preocupante, por las razones de lesionarse o sufrir algún tipo de problema cardio respiratorio.



CARLA DÁVILA

43 años de edad / *Chaskis Runners*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Si en la del Señor Alpire

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Todas las mañanas troto.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
El reto es de uno mismo.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Tu pones tus límites y tu ruta.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Corres muy solo.



NELSON VASQUEZ

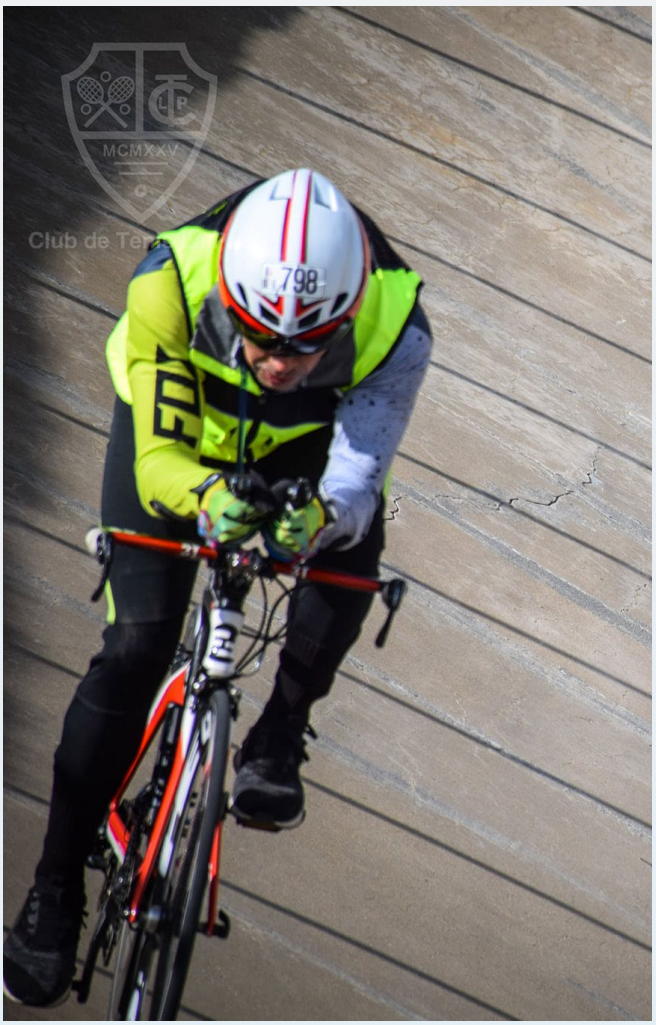
34 años de edad / RunFit

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Compressport Virtual Race SBR y Gatorade Run

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrenado 3 veces por semana.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Que puedo hacerlo en el horario que vea más adecuado.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Que se puede coordinar con tu club para hacerlo en equipo.



FERNANDO ALCÓCER

52 años de edad / RunnerZ

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Corrí muchas, varios Ironman VR (20), YLC (1) y TRIVR (4)

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entreno casi a diario gimnasio, corriendo, bici y natación.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Estar en movimiento y tener motivación.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Que alguna gente hace trampa.



PAMELA CARDENAS

30 años de edad

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
En las 3 versiones de Javier Alpire Sport, en una de el club de Tenis La Paz, en cochabamba, Virtual Race sbr

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Corro cada semana la laguna.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Primero cuidarme del covid, salgo a la hora q puedo y tomo el camino que yo escojo, es bastante interesante por que es un reto personal, aunque no tenga corredores a mi alrededor, hay más motivación que correr sola.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Poder hacerlo en el momento que tengo en el día, en las carreras comunes, tienes que ajustarte a un horario, que no siempre se cumple, además a veces no puedes justo a esa hora, en cambio en una carrera virtual, escoges el horario que más te convenga y tienes dos dias o a veces una semana para completarlo.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Al tener un corredor a tu lado, a veces te motiva a pasarle o mantener el ritmo, al estar solo, no tienes esa motivación.



WILMER TELLERIA

52 años de edad / **Chaskis Runners**

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Javier Alpire

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrenando en casa y salidas fuera de la ciudad.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Es un reto personal mejorar mis tiempos.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Cumplir objetivos.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Uno extraña los amigos.



MIRIAN GARNICA

44 años de edad / *Running Trinidad*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
3er Challenge Virtual 10k

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrenamiento hasta 4 días antes.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Correr con conciencia.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Tener la libertad de definir el día y hora según se acomode a cada corredor.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
No tener la asistencia de primeros auxilios, puntos de hidratación ni resguardo de la policía.



JHONNY GARCIA

31 años de edad

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Chalenger virtual 1,2,3 y otras

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Entrenando los fines de semana.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
No se pierde el estado físico.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Que te mantienes saludable y haces ejercicio.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Muchos de los participantes ponen datos falsos.

PATRICIA SILES WINTER

***43 años de edad** / Siles Trail Running*

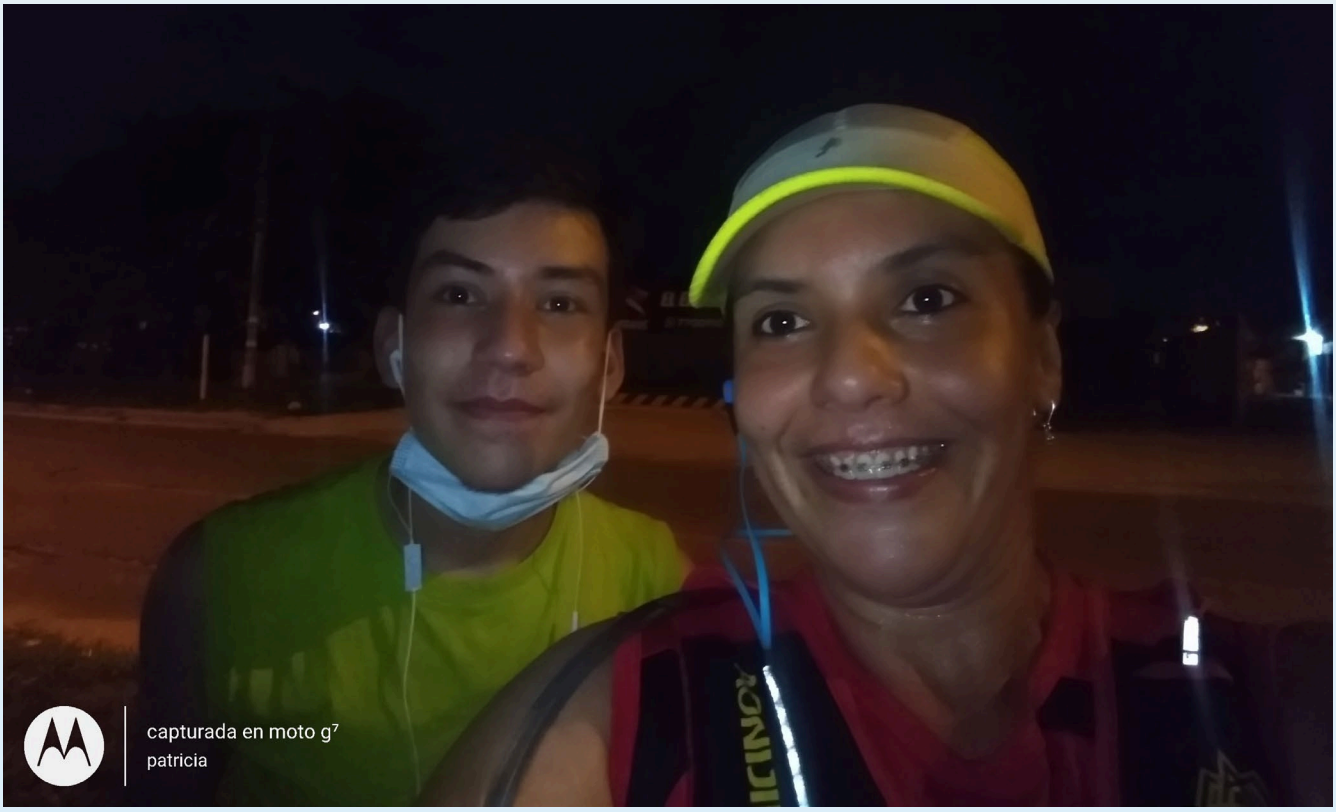
¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Club de Tenis La Paz, Javier Alpire Running

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
En la cuarentena haciendo ejercicios aeróbicos más que todo.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
No perder el ritmo y el entusiasmo por las carreras, desde luego ese es un punto. Lo mejor es salir del encierro mental y saber que podemos de alguna forma seguir con una parte de nuestra vida. Es seguir en contacto con los amigos, que por tantos kms recorridos con ellos se vuelven parte de nuestra familia, es dar un poco de esperanza .

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Saber que todavía podemos hacerlo.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
No estar en contacto con los amigos, no poder salir de un arco de largada y tener a los amigos y familia .





CLARA ANDREA TOMICHA

38 años de edad / *Carreño team*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Compressport Virtual Race y Gatorade Run

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Con gps y marca mi tiempo.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Se compite con uno mismo.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Uno hace su propio rrecorrido y a la hora adecuada.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
Que no hay jueces y tener que encargarse de su propia hidratación.



DANIEL MATAMALA

42 años de edad / *Club Atletic Manresa*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?
Varias

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?
Igual que cualquier carrera presencial.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?
Te exiges más porque compites sólo contigo mismo.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?
Seguir haciendo atletismo.

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?
La ausencia de compañeros y el aliciente de la gente animando.



MARIA VACA

43 años de edad / *Mujeres Maravilla*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

Si. Virtual Run Series , WONDER Woman, Challenger Javier alpire, Locos por Correr, San Nicolas ,Tri virtualRace ,Cabras trail,

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

Entreno entre semanas hago ejercicios de resistencia.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

Ayuda a estar en movimiento.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

Se llega a conocer personas de otros lugares y países y compartimos muchas experiencias .

¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

Se sale a correr solo.



SAMUEL SANCHEZ

37 años de edad / *Race Walking*

¿Corriste una carrera virtual, en cuál?

50k bike en Compressport Virtual Race SBR

¿Cómo te preparas para una carrera virtual?

primeramente realizamos un plan de acuerdo a la distancia que realizaremos.

¿Qué beneficio encuentras al correr una Carrera Virtual?

un desafío personal para mi mismo así veo en que situación me encuentro.

¿Qué es lo mas positivo de correr una carrera virtual?

Un desafío a mi mismo.

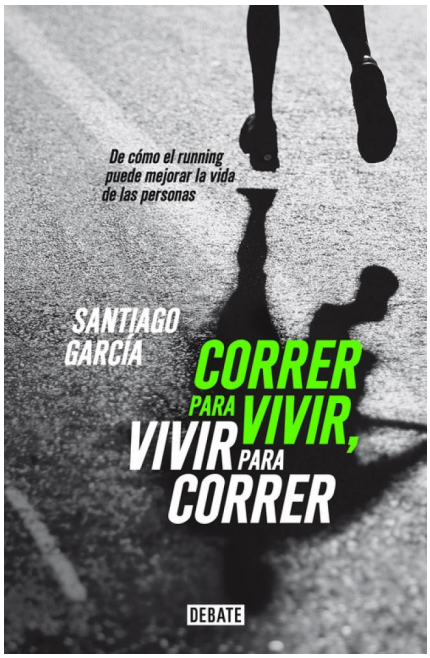
¿Qué es lo mas negativo de una carrera virtual?

No tener al contrincante cerca tuyo, o al desafío a vencer.

DEPORPEDIA

Correr para vivir, vivir para correr: De cómo el running puede mejorar la vida de las personas

Este libro es el testimonio vital de un periodista que descubrió en el running una pasión que cambió su vida para siempre. Está dirigido a todos los corredores, los que saben que lo son y los que no. Para los que ya corren hace tiempo, para los que empezaron hace poco y para los que, al leer estas páginas apasionantes y apasionadas, se preguntan si pueden empezar a correr. La respuesta es: ¡Sí, pueden!



ESTO YA NO ESDIVERTIDO

La adversidad es una parte cotidiana de nuestras vidas. De un modo u otro, todos atravesamos por episodios difíciles en algún momento, y, por supuesto, el deporte no es ajeno a tales circunstancias. Los contratiempos son moneda de cambio habitual en cualquier competidor o equipo: nadie está exento de pasar por semejantes reveses.
¿Podemos preparar a los deportistas para afrontarlos? ¿Qué hacen los mejores para superarlos? El texto recorre estos y otros interrogantes para profundizar en el estudio de la adversidad en el deporte y de los deportistas que fueron capaces de enfrentarse a ella.



DEPORPEDIA Librería Deportiva.
Pedidos: Watsapp 76665285
https://www.facebook.com/libreriadeportivadeporpedia

CALENDARIO DE CARRERAS 2021









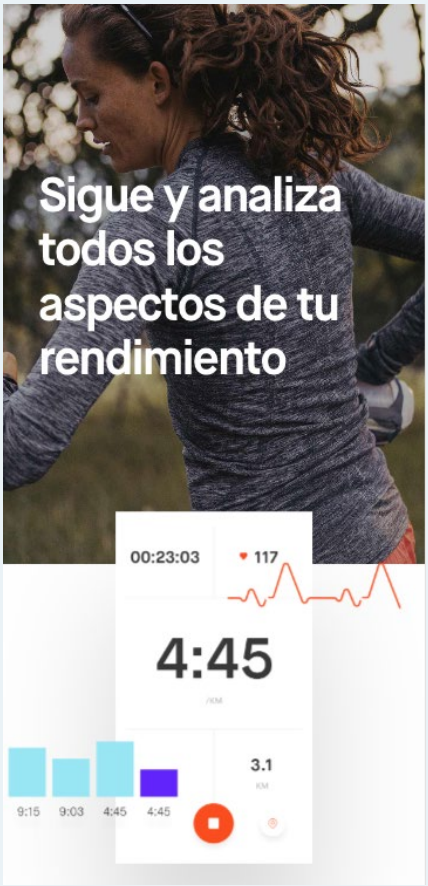
¿Conoces una carrera que no esta aqui?

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

STRAVA



En el cuestionario sobre carreras virtuales, preguntamos a los corredores que aplicación era la que usaban para llevar el registro de sus carreras, Strava es usado por un 60% de runners, seguido por Garmin con un 26% y Adidas con un 12%, por ello les presentamos un breve detalle de las caracteristicas que ofrece Strava.



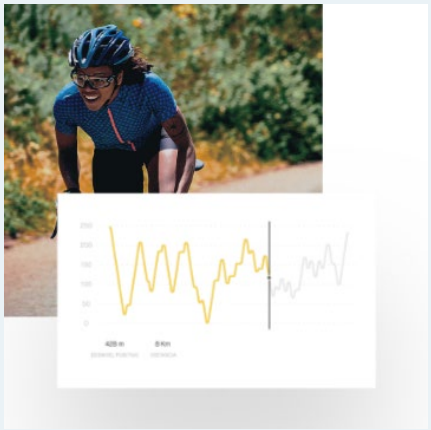
Registro de la actividad

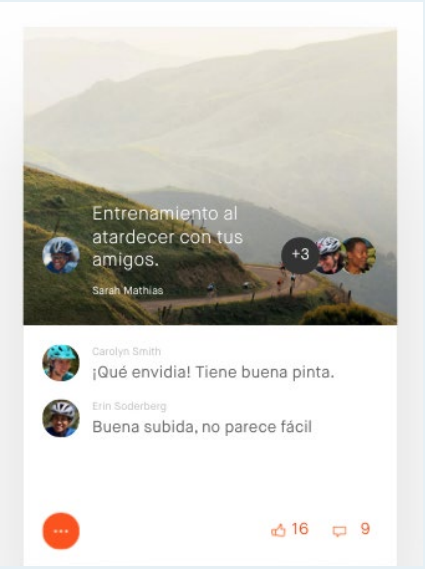
Todo comienza con el mejor monitoreo del mundo.

Strava convierte tu teléfono en un sofisticado ordenador para corredores y ciclistas. Activa Strava antes de iniciar una actividad para poder realizar un seguimiento de todos tus parámetros favoritos y analizarlos después. La aplicación es compatible con relojes y otros dispositivos GPS.

Mide tu rendimiento

Strava es compatible con la mayoría de dispositivos, i.e. teléfonos, relojes, dispositivos GPS, monitores de ritmo cardiaco y medidores de potencia. Sigue cualquier parámetro de rendimiento que puedas imaginar y disfruta además de funciones específicas de Strava.



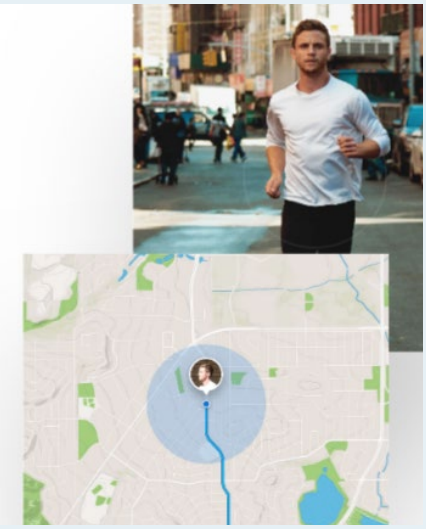


Strava es la red social para deportistas

Registra una carrera para que aparezca en el feed de Strava, donde tus amigos y seguidores también pueden compartir sus entrenamientos, otorgar kudos a otras publicaciones y escribir comentarios.

Beacon: tranquilidad para los deportistas y sus seres queridos

Activa Beacon y podrás compartir tu ubicación en tiempo real con un amigo, pareja, familiar, entrenador, mayordomo, terapeuta o mascota preferida... En definitiva, alguien que pueda prestarte su ayuda en caso de emergencia.



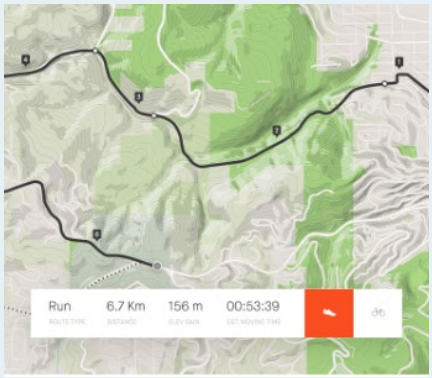


No te conformes con registrar tu aventura: compártela.

Los deportistas de Strava visitan lugares impresionantes. Puedes adjuntar todas las fotos e instantáneas que quieras a una actividad y contar a tus amigos la historia de tu aventura.

Segmentos: las reglas de juego han cambiado

La historia del deporte de fondo se divide en dos períodos: antes de los segmentos y después de los segmentos. Creados por los millones de deportistas de la comunidad Strava, los segmentos son tramos populares para los que dispones de una tabla de clasificación con los tiempos de los deportistas de Strava que han estado allí antes.





Nadie te ofrece tantas rutas y senderos

¿Buscas una ruta nueva? Strava te lo pone muy fácil. Gracias a millones de deportistas de todo el mundo, la red rutas y senderos de Strava es insuperable. Si buscas aventura o quieres crear tu propia ruta, también podemos ayudarte: puedes subirla al teléfono o dispositivo GPS para navegar cómodamente.

Fuente: www.strava.com

VIRTUAL RACE COMPRESSPORT BOLIVIA

(DEL 16 DE NOVIEMBRE AL 25 DE NOVIEMBRE 2020)

6K RUN / DAMAS / CATEGORIA B



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Aida Salas Salazar	00:24:08
2do Lugar	Rosy Severiche	00:24:47
3er Lugar	Mayra Barrios Antelo	00:30:42

6K RUN / VARONES / CATEGORIA B



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Ronald Ortiz Aguilar	00:31:35
2do Lugar	Roger Erick Cuadros	00:34:54
3er Lugar	Georgino Abuawad	00:39:45

12K RUN / DAMAS / CATEGORIA C



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Susy Colque Magne	01:00:27
2do Lugar	María Lorena Cajas	01:05:20
3er Lugar	Lesly Melina Villafuerte	01:05:32

12K RUN / VARONES / CATEGORIA C



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Will Toledo	00:55:50
2do Lugar	Carlos Pablo Klinsky	01:06:15
3er Lugar	Raúl Ernesto Ramos	01:15:07

GATORADE RUN 5K-10K CARRERA VIRTUAL

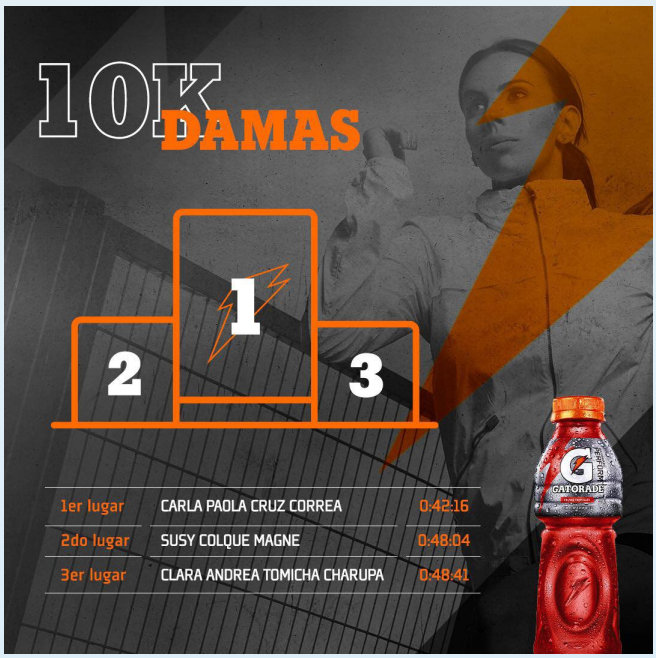
(19 Y 20 DE DICIEMBRE 2020)



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Andrea Balderas Rodriguez	00:18:50
Segundo Lugar	Julia Rodriguez	00:22:11
Tercer Lugar	Kelin Mollo Bedoya	00:24:16



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Yolexy Rodriguez Beltran	00:16:34
Segundo Lugar	Javis David Ticlla Arancibia	00:16:37
Tercer Lugar	José Gabriel Lijeron	00:17:14



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Carla Paola Cruz Correa	00:42:16
Segundo Lugar	Susy Colque Magne	00:48:04
Tercer Lugar	Clara Andrea Tomicha	00:48:41



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Roberto Menacho Morales	00:33:26
Segundo Lugar	Darwin Rodriguez Flores	00:44:21
Tercer Lugar	Will Toledo	00:45:05

MEDIA MARATON A COTOCA

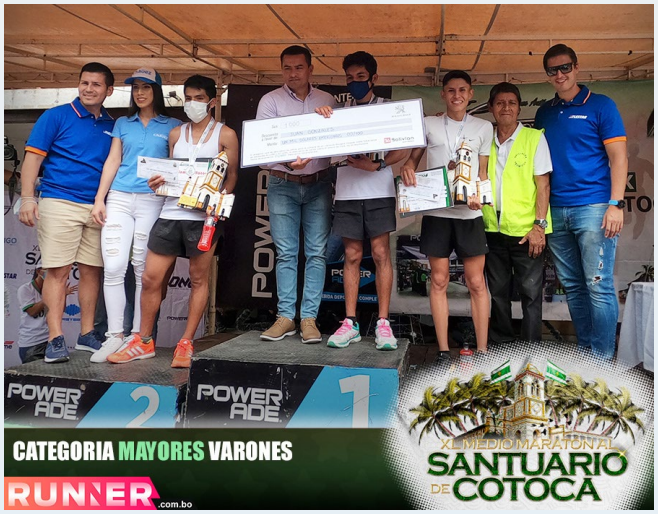
(SANTA CRUZ, 07 DE DICIEMBRE DE 2019)

MAYORES DAMAS



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Edith Mamani Sandoval	01:18:52
Segundo Lugar	Salome Mendoza Gutierrez	01:22:55
Tercer Lugar	Carla Paola Cruz Correa	01:26:26

MAYORES VARONES



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Juan Jorge Gonzales Vidal	01:05:47
Segundo Lugar	Ruben Erick Arando Quispe	01:06:42
Tercer Lugar	Julio Cesar Artunduaga	01:14:36

SENIOR DAMAS



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Aida Salas	01:28:41
Segundo Lugar	Susy Colque Magne	01:45:20
Tercer Lugar	Patricia Justiniano	01:46:00

SENIOR VARONES



Puesto	Nombre	Tiempo
Primer Lugar	Grover Torres	01:16:23
Segundo Lugar	Claudio Delpueche	01:20:30
Tercer Lugar	Agapito Obando Garcia	01:21:34

DESCUBRIENDO TRAMPOSOS EN CARRERAS VIRTUALES

Los tramposos en las carreras ya existian antes de las carreras virtuales, sólo que ahora se están adaptando a esta nueva modalidad de competencia. Están los cazapodios, aquellos que harán lo que sea por llegar entre los 3 primeros y los que sólo desean finalizar la carrera con un buen tiempo para farsearlo en sus redes sociales, esto esta obligando a organizadores de carreras a afinar sus sistemas de seguimiento y control de carreras, aunque también debemos resaltar que la falta de reglas en las convocatorias deja vacios que estos corredores aprovechan para poder sacar una ventaja.

Correr en bajadas
Jugar con la altimetria a favor puede ayudar a tener tiempos asombrosos, pero es fácil detectar este tipo de actividad revisando la altimetria para evidenciar si hubo un desnivel negativo.

No realizar una carrera continua
Algunos corren un tramo, paran el reloj (o aplicación) realizan una pausa para descansar y continuan con la carrera, en el registro de las pulsaciones del corazón podremos ver si el ritmo cardiaco es constante o si tuvo algún bajon que denote un tiempo de recuperación anormal en la comptencia.

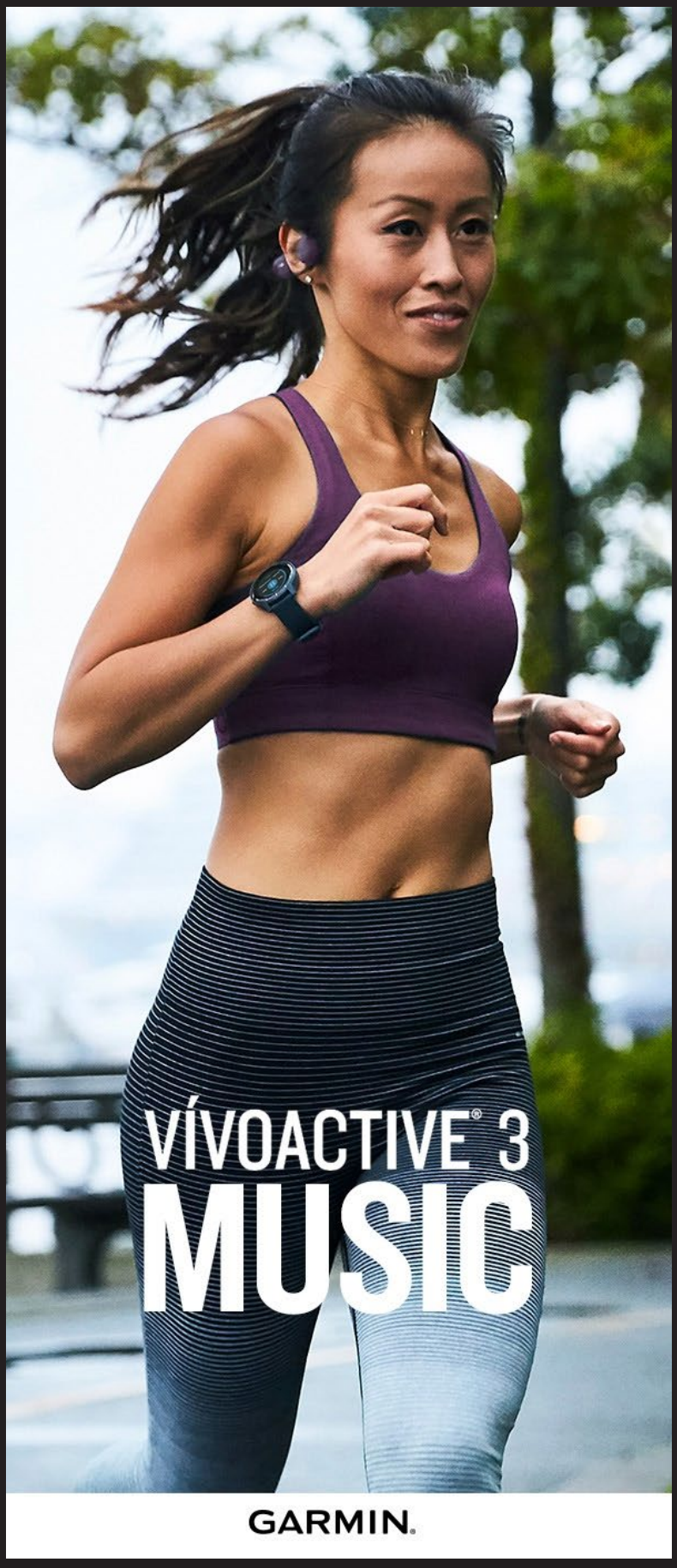
Reemplazar a un corredor
Dar el celular o reloj a otro corredor para que realice la carrera, se puede contrastar con los entrenamientos previos donde se tiene un tiempo proyectado por la app.

Registrar en otro tipo de actividad
En una carrera pueden registrarla haciendo el recorrido en bicicleta, o en auto, etc. se puede revisar el ritmo cardiaco, ya que no es lo mismo correr 5k con una frecuencia cardiaca alta que hacerla con una baja.

Correr en condiciones ideales
Contar con condiciones favorables ((una habitación aclimatada, hidratación a mano, etc.) llega a ser cierta ventaja si realizan una carrera virtual en una caminadora o en un rodillo de bicicleta, además existe cierta variación de los datos que se registran en este tipo de equipos.

En fin, tenemos muchas formas de descubrir corredores tramposos, sin embargo nos damos cuenta de que no importa lo que hagamos, las personas siempre podrán hacer trampa si eso es lo que quieren hacer. Si alguien quiere hacer trampa, sólo se está engañando a si mismo, malgastando su tiempo y dinero.





Vos escoges!

Corre sin celular.

Corre seguro.

Corre con Garmin Vivo Active 3 MUSIC.

Descarga tus listas de canciones de Spotify en tu reloj Garmin Vivo Active 3. Tambien almacena hasta 500 canciones.

Sports Solutions

Whatsapp: 75096352
https://www.facebook.com/sportssolutionsbolivia/