

RUNNER .com.bo

EDICIÓN 2

Primer y única Revista Virtual de Running en Bolivia

HISTORIAS DE CORREDORES DE MONTAÑA

SELECCION
BOLIVIANA EN EL
MUNDIAL DE
TRAIL RUNNING EN
PORTUGAL





R U N

SkyRace Illimani	12
Inka Rakay	16
La Chakana Ultra Trail	18
EL RETO Compressport Trail Series Laguna Volcan	20
SkyRace 2019 La Carretera de la Muerte	24
Endurance Challenge - Chile	26



Pamela Aguire Cabrera	33
Lady Ninet Gomez	34
Rolando Valdez Aguilera	35
Ana Maria Moreno Loza	36
Rodrigo Herbas	37
Lorgio Calzadilla Chirinos	38

EDICIÓN 2

Especial Trail Running

Foto Portada

SkyRace Illimani

@wanderlust_sho

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 WWW.RUNNER.COM.BO
REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN Y
SUSCRIPCIONES:

CALLE 6 PICAFLOR #24 BARRIO
ORIENTAL, SANTA CRUZ, BOLIVIA

El editor no se hace responsable de las opiniones vertidas en los artículos 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

Todos empezamos a correr por la calle, por caminos pavimentados, duros y largos, pero aún recuerdas la primera vez que corriste por un camino de tierra?, recuerdas la primera vez que te mojaste las zapatillas por cruzar un río?, recuerdas la vez que resbalaste por correr sobre barro?, el Trail Running nos dá a los corredores unas experiencias inimaginables, cuando miras la cima de una montaña y crees que es algo inalcanzable, pero cuando llegas a la cima corriendo sientes una euforia única, eres el rey de la montaña, eres lo máximo, lo lograste!

Correr por la montaña sin lugar a duda es mágico, el encuentro con la naturaleza, hace despertar nuestros reflejos de supervivencia dormidos, reflejos para dar un salto, reflejos para mantener el equilibrio, fuerza para levantarnos de las caídas, coraje para terminar una gran distancia.

Cuando te encuentras en medio camino en medio de la nada ya casi sin fuerzas para continuar, es el momento preciso donde empiezas una charla con tu yo interior, que te va cuestionando el porque estas ahí, pero ese mix de sentimientos y emociones hacen que agarres un segundo aire, y te llenan de energía suficiente para terminar esa carrera.

Los invitamos si aún no lo hicieron a probar este nuevo terreno, pero tengan cuidado, porque la montaña enamora!

GLOBAL RUNNING DAY

*El miércoles 05 de Junio
Celebramos el Día Global
del Running, de la mejor
manera, corriendo!*

Cada año, miles de corredores del mundo se unen durante la primera semana de junio con un objetivo común, celebrar el Global Running Day y animar a otros a ser más activos y practicar ejercicio físico.

Durante la primera semana del mes de junio, cada año, la comunidad internacional de aficionados al running suma fuerzas para conmemorar su día y además animar a otros a seguir su camino por el estilo de vida activo.

Este año, nos sumamos a la campaña que hizo #Strava con nuestro club virtual de Running, agradecemos a todos los runners que participaron y enviaron sus fotos
www.strava.com/clubs/497491

Líderes de la última semana

	Distancia		Tiempo total de carrera		Subida	
1	 Oscar Medrano	60,5 km	 Rolando Valdez ...	6:12:53	 Abrahan Villanu...	1.253 m
2	 Stéphane Jaouen	59,9 km	 Ramiro Javier C...	5:52:40	 Rolando Valdez ...	1.152 m
3	 Ramiro Javier C...	57,2 km	 Oscar Medrano	5:34:33	 Oscar Medrano	935 m

Tabla de clasificación de la última semana

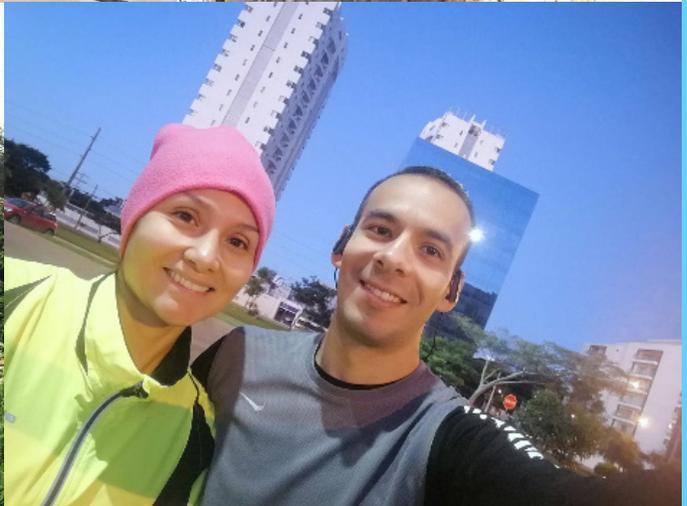
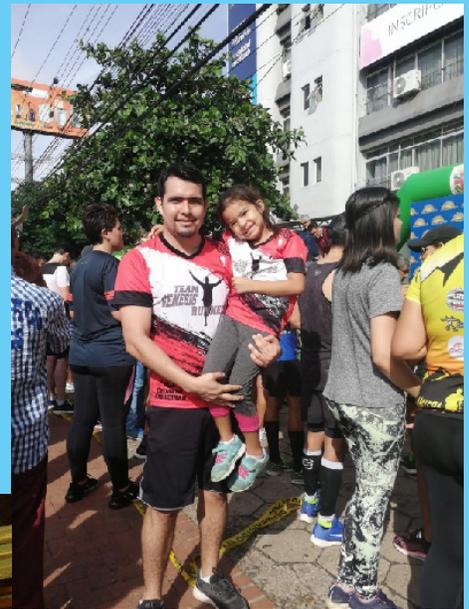
Última semana Esta semana

Clasificación	Atleta	Distancia	Carreras	Más largo	Ritmo promedio	Desnivel positivo
1	 Oscar Medrano	60,5 km	4	27,7 km	5:31 /km	935 m
2	 Stéphane Jaouen	59,9 km	4	21,9 km	5:21 /km	545 m
3	 Ramiro Javier Chuq...	57,2 km	7	33,2 km	6:10 /km	235 m
4	 Abrahan Villanueva	50,8 km	3	29,0 km	6:15 /km	1.253 m
5	 Rolando Valdez Agu...	49,1 km	1	49,1 km	7:35 /km	1.152 m
6	 Denis Soliz	46,5 km	7	12,0 km	6:24 /km	394 m
7	 Susy Colque	35,8 km	15	14,2 km	5:53 /km	241 m
8	 Jessica Pinto	26,7 km	3	14,2 km	6:37 /km	170 m
9	 Rodrigo Prudencio M	15,7 km	2	11,1 km	5:42 /km	39 m
10	 Santiago Conde Sa...	15,5 km	1	15,5 km	8:28 /km	500 m



GLOBAL
RUNNING DAY[®]
MILLION KID RUN

JUNE 5 2019



CAMPEONATO MUNDIAL DE TRAIL TRILHOS DOS ABUTRES

El pasado sábado 08 de Junio Miranda do Corvo fué el escenario donde la selección boliviana de trail corrió 44km con 2120 metros de desnivel positivo

Resultados de la carrera:

<i>Fabrizio Pacheco Díaz</i>	<i>05:02:04</i>
<i>Rodrigo Fernandez Ortiz</i>	<i>05:26:38</i>
<i>Régis Fabien Miqueu</i>	<i>05:28:53</i>
<i>Eli Ríos Elisabeth Ríos</i>	<i>05:29:45</i>
<i>Fernando Calderon</i>	<i>05:52:50</i>
<i>Jenny Yana Ticona</i>	<i>06:12:37</i>
<i>Windy Arevalo</i>	<i>06:23:32</i>
<i>Idalia Salvatierra</i>	<i>06:40:12</i>
<i>Pamela Nuñez Villarroel</i>	<i>06:56:35</i>
<i>Yesica Vera</i>	<i>07:31:29</i>



COIMBRA . MI

OPUIT



9 TRAIL WORLD
CHAMPIONSHIPS

BRANCA DO CORVO . PORTUGAL

RES

2019 TRAIL WORLD
CHAMPIONSHIPS

Foto: <http://www.atlebolivia.org>





WINDY ARÉVALO

Reside en Santa Cruz, sus participaciones recientes: Febrero 24, 2019. La Antigua 28,6K con 1450m D+ 2do lugar general. Snowrunning Chacaltaya 33K con 1400m D+ Marzo 16, 2019. Top 10.

¿Cómo fué tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

Un mundial siempre es algo especial y al ser mi segundo mundial, éste mundial fue maravilloso

¿Cuál fué la mayor dificultad?

Las altas temperaturas

¿Qué enseñanzas te dejó?

Recuerdo un momento antes de partir la carrera que nunca la olvido, todo es posible con sacrificio y disciplina.

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Les diría bienvenidos, que inicien en el Trailrunning con mucha paciencia ya que el Trail conlleva mucha técnica de carrera, incursionar paulatinamente, escuchar a gente ya experimentada y disfrutar el entorno natural.

YESICA VERA

Vive en La Paz, su última carrera fue en Marzo 16, 2019. Snowrunning Chacaltaya 33K, 1400m D+ logrando un 3er lugar en General Mujeres. Además de haber logrado podio en carrera internacional.

¿Cómo fué tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

El haber sido parte de la selección será una experiencia que llevaré en el corazón toda mi vida, me llevo un gran recuerdo de los paisajes que pude disfrutar, del esfuerzo y el corazón que puse para llegar a la meta, la amistad de corredores que conocí a lo largo de la carrera, la alegría de compartir tan linda experiencia con mis compañeros de selección.

¿Cuál fué la mayor dificultad?

Fuó una carrera muy técnica, donde las piedras mojadas y la irregularidad de las mismas hacia muy difícil mantener el equilibrio y la velocidad, un clima en que uno no se podía mantenerse hidratado y una pendiente con buen desnivel que con el sol se hacían interminables.

¿Qué enseñanzas te dejó?

El de caerse, limpiarse y seguir hasta la meta,

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Entrenar, descansar y sobre todo avanzar a su ritmo, que el cuerpo es sabio y les irá pidiendo más kilómetros y más esfuerzo, pero sobre todo disfrutar cada kilómetro que es lo que nos hace sentir vivos y únicos.





IDALIA SALVATIERRA

Reside en España, sus últimas carreras fueron: Octubre 13, 2018. Ultra la Covatilla 79,1K con 4275m D+ consiguiendo Podio, 3er lugar General Mujeres. Diciembre 8, 2018. Ultra Maratón Costa de Almería 43,5K 525m+ llegando en 7mo lugar Mujeres General.

¿Cómo fue tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

Las emociones jugaron en mi contra, sentí mucha presión por llegar y más por representar a mi país, siendo mi primera participación, llegue a puntuar para mi país eso me llenó de alegría y satisfacción.

¿Cuál fue la mayor dificultad?

La cabeza, psicológicamente creo que no estaba preparada y bueno, el circuito que para mi ha sido muy ratonero, la cual yo no estoy acostumbrada

¿Qué enseñanzas te dejó?

Hay que trabajar mucho el estado físico y mental, para estar muy bien preparado para futuras pruebas.

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Que disfruten, que respeten nuestras bellas montañas porque su esencia es única, lo demás viene solo si son: tenaces, persistentes y muy constantes.

Amen lo que hacen

RÉGIS MIQUEU

Reside en Bolivia, sus últimas participaciones: Febrero 24, 2019. La Antigua 28,6K con 1450m D+ 4to lugar general.

Skyrunning Sorata 28,6K con 1450m D+, podio 3er lugar general.

¿Cómo fue tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

El TWC ha sido una gran experiencia, muy enriquecedora tanto a nivel deportivo como personal. El competir contra las grandes naciones del trail aporta mucho sobre el como preparar una carrera de esa exigencia y como llevarla adelante.

¿Cuál fue la mayor dificultad?

El terreno fue bastante técnico en bajadas, un sendero estrecho, con muchos obstáculos (árboles, rocas, pasarelas precarias con troncos, etc), resbaloso por la humedad, las raíces y las piedras.

¿Qué enseñanzas te dejó?

Mantener la concentración en todo momento. Por la tecnicidad del recorrido y la exigencia de la competencia con corredores de alto nivel.

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Anímense, el trail es un bello deporte en armonía con la naturaleza, las montañas, los bosques. Es importante entrenar de manera consciente y programar sus objetivos con tiempo, de manera progresiva, sin saltar etapas para prevenir lesiones.





JENNY YANA TICONA

Reside en La Paz, en su última participación consiguió podio 2do lugar Mujeres General. Marzo 16, 2019. Snowrunning Chacaltaya 33K, 1400m D+.

¿Cómo fué tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

Fue una experiencia inolvidable, un sueño hecho realidad, es la primera vez que represento a mi país por lo cual cada momento fué muy emotivo.

¿Cuál fué la mayor dificultad?

El cansancio acumulado físico y mental que fueron los posibles causantes de varias caídas, hubo una en la que me tuve que quedar reposando varios minutos y caminar

¿Qué enseñanzas te dejó?

Que hacer realidad tus sueños es posible si te esfuerzas, aprendí a confiar en mi misma y que se puede vencer los miedos y limitaciones que nos ponemos, que no solo se corre con las piernas si no también con el corazón y sobre todo con Fé.

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Correr por las montañas es mágico, te regala la oportunidad de ver paisajes maravillosos y te lleva a sitios que ni pensaste que llegarías, las personas que comparten la misma pasión son como una gran familia.

FERNANDO CALDERON

Reside en España, su última participación fué en Marzo 30, 2019. UHCD 85K, con 3719m D+ consiguiendo llegar en 7mo lugar general, 3ero en su categoría.

¿Cómo fué tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

No me fué nada bien por que yo me preparé para ir a correr el mundial de trail running y termine trotando y con un tiempo (hora) sabor amargo

¿Cuál fué la mayor dificultad?

Fué que a los 3 km de haber comenzado la carrera me volvi a lastimar la lesión que crei que no me iba a molestar (la isquiotibial izquierda) y eso no me permitió llegar en el tiempo que yo me propuse.

¿Qué enseñanzas te dejó?

Que para este deporte trail running no existe edad

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Que eligieron el mejor deporte que es el trail running donde disfrutaran de las montañas y su naturaleza plena; que no se rindan; que no corran por correr que disfruten cada km. Y antes de competir con el adversario primero compitan con ellos mismos



Foto: Territorio Trail Media



RODRIGO FERNÁNDEZ

Vive en La Paz, su última participación Marzo 3, 2019. Snowrunning Chacaltaya 33K con 1400m D+ podio, 3er Lugar general. Conformó el equipo de Bolivia siendo Finisher en el último Campeonato del Mundo de Trail en España.

¿Cómo fué tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

Fue una experiencia emotiva y épica. La distancia de 45 km me pareció un circuito "corto", pero sabía que los ascensos y descensos cortos pero técnicos exigían mucha concentración.

¿Cuál fué la mayor dificultad?

Existe un conjunto de factores que limitan el potencial del desempeño de los corredores bolivianos.

¿Qué enseñanzas te dejó?

Creo necesario destacar y agradecer la solidaridad y apoyo que este año demostraron los corredores y clubes bolivianos de montaña con su seleccionado, que han realizado carreras para recaudar fondos en Santa Cruz, La Paz y Cochabamba.

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

A los que se inician les diría que pierdan el miedo a la montaña y más bien adquieran respeto y cariño por ella, y que en un futuro próximo pueden hacer soñar al Trail y ultra Trail boliviano.

FABRICIO PACHECO

Reside en Sucre, ha demostrado que es un atleta enfocado en conseguir podios a nivel internacional. Andes Race 100K en Perú 101,6K con 5875m D+ consiguiendo 2do lugar general.

Prevía experiencia como miembro del primer equipo de Bolivia siendo Finisher en el Campeonato del Mundo de Trail en España.

¿Cómo fué tu experiencia de correr en el Mundial de Trail Running en Portugal?

Increible!!! la mejor carrera de mi vida tanto por su importancia a nivel mundial y como la disfrute de principio a fin.

¿Cuál fué la mayor dificultad?

Fué el terreno técnico y cambiante, se tenía de todo en el mundial, desde campos de pinos hasta sendas en rios muy técnicas.

¿Qué enseñanzas te dejó?

El mayor rival que uno tiene es uno mismo, y que debemos romper los límites y barreras mentales y físicas que cargamos.

¿Qué le dirías a los corredores que se inician en el mundo de las carreras Trail?

Busquen disfrutar y vivir a tope en cada entrenamiento y en cada carrera, solo tenemos una vida a disfrutarla !!!!!



SKYRACE ILLIMANI DE SKYRUNNING BOLIVIA

El pasado 22 de Junio se llevó a cabo una aventura sin igual, se corrió por la emblemática montaña de la ciudad de La Paz, llegando a las faldas del Illimani a 4500 m.s.n.m.

- *Las distancias que superaron los corredores fueron de 37K y 15K*
- *Tuvieron que atravesar por cascadas congeladas a una temperatura de -7 grados bajo cero.*
- *El ascenso inició en la localidad de Cohoni a 3560 m.s.n.m. finalizando a una altura de 4500 m.s.n.m*







EDICIÓN 2

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.

El 22 de junio se realizó la primera versión del Skyrace Illimani en la emblemática montaña de La Paz con distancias de 37 kilómetros y una promocional de 15 kilómetros donde el atleta pudo apreciar la majestuosidad de las montañas paceñas y vistas espectaculares partiendo desde una población cercana conocida como Cohoni a 3.560 m.s.n.m. llegando a las faldas mismas del Illimani a 4.500 m.s.n.m. teniendo una vistas del lago Titicaca y la ciudad de La Paz recorriendo arroyos y ríos típicos de los andes Bolivianos.

La partida comenzó a las 4:00 de la mañana (de la categoría 37k), por la carretera que conecta a la localidad de Palca, con sus grandes desfiladeros los cuales son cubiertos por la noche rumbo a la localidad de Pinaya donde parten la categoría promocional de 15k a hrs. 7:00 de la mañana para ascender al campamento base del Illimani a más de 4.500 ms.n.m donde los corredores luego de vencer la pendiente cruzan cascadas congeladas a una temperatura de -7 grados centígrados, senderos técnicos para luego comenzar a descender en un camino corto hasta el valle de Cohoni donde la población los esperó y quedaron sorprendidos por los tiempos que los atletas realizaron.

Participaron corredores de Peru, Argentina, Francia, Belgica, también delegaciones de Santa Cruz, Cochabamba y Tarija demostrando que esta disciplina poco a poco va creciendo.

Los corredores quedaron impactados por la majestuosidad del Nevado Illimani, de la hospitalidad de los pobladores de Cohoni y Pinaya de las rutas técnicas y descensos abruptos donde pocas cosas dan en la vida tal sensación de libertad como correr por la montaña, al menos eso piensan los amantes del running, sin embargo, el Skyrunning está muy lejos de ser una simple carrera contra el tiempo. Se trata de un deporte en el que se combina pericia, velocidad y una buena parte de amor por lo extremo.

Fotos gracias a
www.thebolivianpicture.com
Instagram @wanderlust_shot

SkyRunning Bolivia
www.facebook.com/skyrunningbolivia/



INKA RAKAY

BY

RUNNING

COCHABAMBA

El pasado 23 de Junio se realizó en la localidad de Sipe Sipe (Cochabamba) la Décima Versión de la Carrera Inca Rakay, recorriendo las ruinas precolombinas que dan nombre a esta Carrera. con paisajes majestuosos y un recorrido bastante exigente.

- La distancia de esta carrera fué de 10K
- Participaron corredores de todas las edades.



Fotos: deskgram.net/sebastianbeleg
www.facebook.com/Running-Cochabamba-1106857802658116/

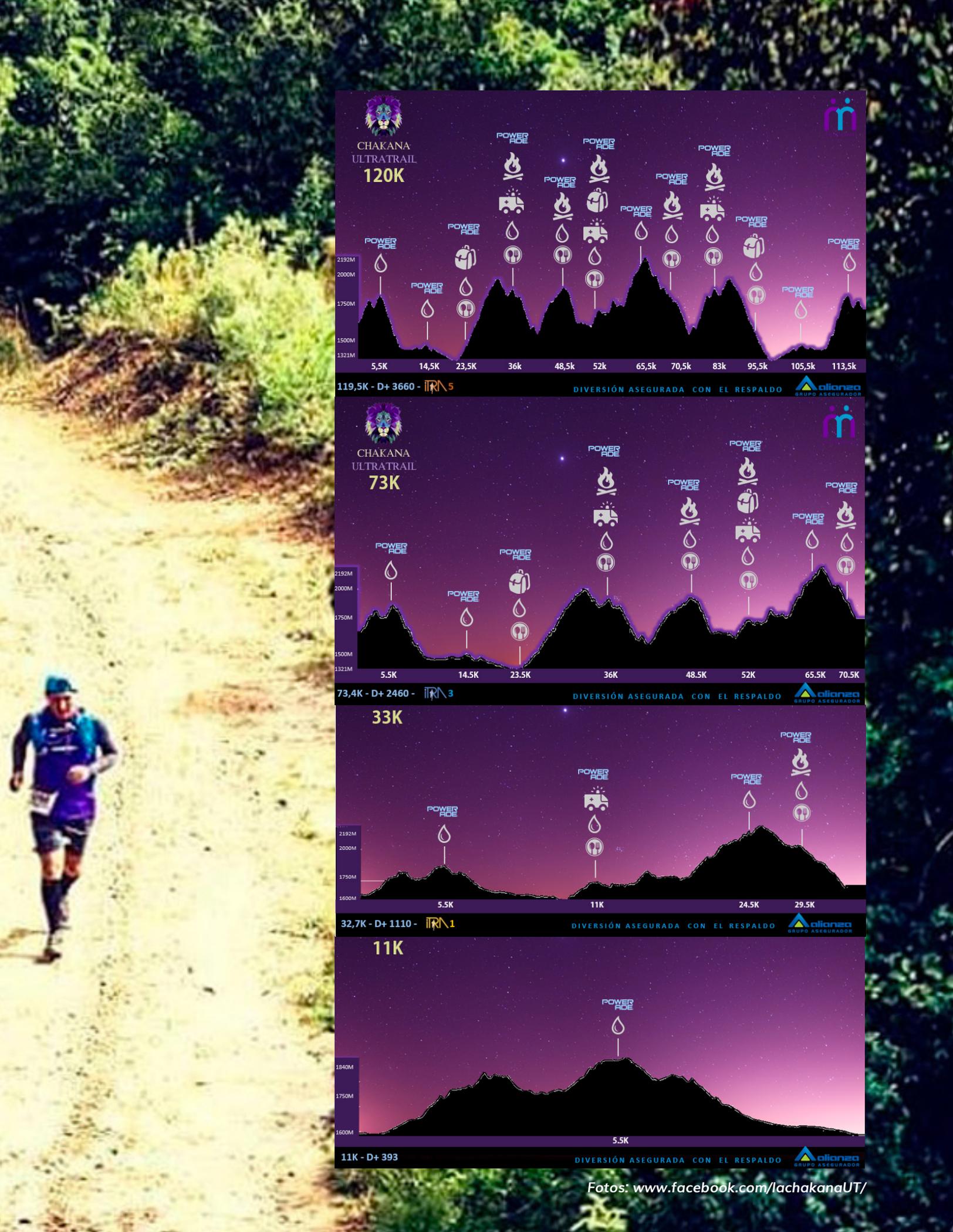


CHAKANA ULTRA TRAIL

BY MULTISPORT

*La Chakana Ultra Trail
2019 es la 2da etapa
del Bolivia Xperience
Trail Running Tour. El
Mayor circuito de de trail
running del país.*

- Las distancias habilitadas son: 11K, 33K, 73K y 120K
- La fecha programada para esta carrera es el viernes 19 y sábado 20 de Julio de 2019
- El lugar donde se desarrollará la competencia es en Samaipata, Santa Cruz - Bolivia



EL RETO

2019

COMPRESSPORT
TRAIL SERIES
BOLIVIA ETAPA
LAGUNA VOLCAN

EL RETO es el más reconocido trail de Bolivia. La quinta versión se realizará del 27 al 28 julio de 2019 en uno de los lugares más paradisíacos de nuestro país Laguna Volcan.

- *EL RETO, una carrera por etapas en la que los corredores tienen la posibilidad de correr durante dos días, la distancia de 50K, y en un día las distancias de 21K, 6K y 1K para niños*

- *Cuenta con Certificación ITRA, además es clasificatoria para UTMB*





EL RETO 2019 Compressport Trail Series Bolivia etapa Laguna Volcán es el más reconocido trail de Bolivia. La quinta versión se realizará en julio de 2019 en uno de los lugares más paradisíacos de nuestro país.

El trail es una carrera a campo traviesa que somete a los participantes a terrenos diversos en un entorno marcado por la majestuosidad de la naturaleza.

Se cuenta con la presencia del grupo de rescate SAR, que cuentan con vehiculos 4x4 y ambulancias, a pesar de que nunca se presentaron accidentes se pretende contar con más rescatistas para minimizar riesgos, todos se encuentran comunicados por Handys y el circuito se encuentra marcado por GPS.

Es una carrera que esta puntuada por la ITRA (Asociación Internacional de Trail Running) y es Clasificatoria para Mont-Blanc.



DISTANCIA 50K

Una carrera en dos etapas en la que el corredor tendrá la oportunidad de correr durante dos días, y disfrutar del almuerzo y cena en la comodidad del Hotel Resort Laguna Volcan, la noche se pasará en un camping en el campamento base que estará a cargo de Sport Consulting. El Domingo se corre conjuntamente con los de 21K. La distancia de 50K es una carrera técnica que tiene mucha pendiente, muchas bajadas, muchos terrenos irregulares, arena, barro, un poco de todo, en un lugar espectacular que es el Amboro y con un epicentro que es Laguna Volcan, para la largada y llegada, hace que sea un evento único.

Evaluated Track - ITRA

Evaluated Track - ITRA

Evaluated Track - ITRA

EL RETO COMPRESSPORT 2019 - EL RETO 50K - STAGE 1 ☆

TRACE DE trail .fr

↔ 29.6 km ⬆ 1180 m ⬆ 1180 m

(BO)

ITRAN 2 5 310

EL RETO COMPRESSPORT 2019 - EL RETO 50K - STAGE 2 ☆

TRACE DE trail .fr

↔ 20.4 km ⬆ 900 m ⬆ 890 m

(BO)

(BO)

ITRAN 2 5 310

EL RETO COMPRESSPORT 2019 - COMPRESSPORT TRAIL SERIES 21K ☆

TRACE DE trail .fr

↔ 20.4 km ⬆ 900 m ⬆ 890 m

(BO)

(BO)

ITRAN 1 5 310

DISTANCIA 21K

Es una carrera trail que no tiene nada que envidiar a la primer etapa, en esta es mucho más técnica, hay más sombra y mucho mas rio, en general es mas divertida, donde disfrutarás al máximo cada uno de los kilómetros recorridos.

DISTANCIA 6K

Un circuito técnico donde podrán vivenciar un trail running en pequeña escala diseñado para corredores principiantes y para los amantes de la velocidad.

DISTANCIA 1k TRAIL KIDS

Circuito diseñado para que los niños puedan iniciarse en el trail running de manera segura.



Información e inscripciones en:
<https://www.facebook.com/CompressportTrailSeriesBolivia/>

Fotos gracias a CompressportTrailSeriesBolivia

LAGUNA VOLCAN ECO RESORT

está ubicado en el centro de Sudamérica en la localidad de Bermejo, a tan solo 80 kilómetros de Santa Cruz de la sierra.

Su paradisiaca laguna natural y sus alrededores le dan forma al recorrido del Compressport Trail Series Bolivia



SKYRACE 2019

BY DXT MAGAZINE Y
REVISTA COSAS

*Este próximo 28 de Julio,
el desafío es correr la 8va
versión del SKYRACE por
el Camino de la Muerte de
los Yungas (La Paz)*

- *Este año se presenta como nueva opción la distancia de 7K y los siempre esperados 15K y 28K*
- *El recorrido es de dificultad intermedia/avanzada, inicia a los 1230 m.s.n.m. hasta llegar a los 3030 m.s.n.m.*
- *Permite experimentar diferentes climas mientras se asciende de Yolosa a Chuspipata.*

Informes e inscripciones:

77059495

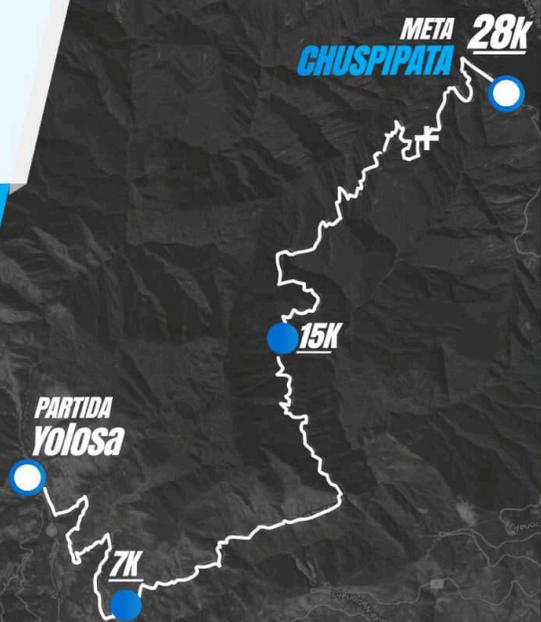
www.facebook.com/skyrace.bolivia/



RUTA



SKYRACE
RECORRIDO / YOLOSA
CHUSPIPATA



ENDURANCE CHALLENGE DE THE NORTH FACE

*Se viene la 11va versión
del Endurance Challenge,
la carrera de trail running
más importante del año de
Chile*

- *Será bajo el concepto From the mountain to the city dado el desafiante desnivel negativo que deberán enfrentar los corredores en sus cinco distancias: 10K, 21K, 50K, 80K y 160K.*
- *La fecha asignada es el sábado 12 de octubre del 2019.*
- *Los circuitos ya están disponibles para que los corredores puedan entrenar con tiempo en lo que es la carrera más técnica de Latinoamérica.*

La carrera de trail running más importante del cono sur ya tiene fecha. El próximo 12 de octubre todos los amantes de este deporte podrán participar y ser espectadores del The North Face Endurance Challenge, la exigente competencia que recorre la pre-cordillera de Santiago y atraviesa varias comunas de la Región Metropolitana.





THE NORTH FACE

76

90

COMM

Pero de manera inédita, para esta competencia se entregarán las rutas de los circuitos de forma que los competidores puedan prepararse de la mejor forma ya sabiendo los circuitos por el cual tendrán que enfrentar. La competencia de Trail Running más técnica de Sudamérica se correrá en sus cinco distancias tradicionales y compromete circuitos por Farellones y Santa Martina: 10K, 21K, 50K, 80K y 160K bajo el concepto From the mountain to the city dado el desafiante desnivel negativo que deberán enfrentar los corredores en sus cinco distancias.

Las Distancias de la competencia extrema

Debido a la alta complejidad técnica, los 160K son exclusivos para corredores avanzados al presentar tramos con altitud y condiciones climáticas difíciles. Quienes quieran inscribirse deben presentar 12 nuevos puntos ITRA y entregar ficha médica correspondiente al momento de la acreditación.

Las mismas condiciones se aplican a quienes quieran correr los 80K –comparable a la distancia entre Santiago y Rancagua- con la única excepción que se les exigirán 8

nuevos puntos ITRA a los deportistas que deseen realizar este trayecto.

Para los 50K será necesario presentar 3 puntos ITRA y se les pedirá la ficha médica a los participantes. En este recorrido también hay grados de dificultad extrema como cambios climáticos, giros y altimetría.

El resto de las distancias serán las ya conocidas 10K y 21K para quienes recién se están familiarizando con el cerro.



Información e inscripciones en:
www.endurancechallenge.cl

Fotos gracias a Myke Hermsmeyer @mykehphoto





THE NORTH FACE

100

SSPORT

CONSEJOS PARA TRAIL RUNNING

Windy Erlin Arévalo Encinas

Director de LA MANADA Escuela de Trail Running

INICIACIÓN

Lo primero, saber diferenciar el Trail y el running. En la rutina de entrenamiento no se debe correr todos los días, se debe dejar días de recuperación o el espacio llamado super compensación entre cada entrenamiento, y dejar que el cuerpo se recupere, Iniciarse en el Trailrunning no es tarea fácil si no se tiene experiencia anterior, por mucho que dispongas de experiencia en otros deportes similares. Como pasa con cualquier deporte, el Trailrunning requiere esfuerzo físico y un plan de entrenamiento desde cero, acorde a las posibilidades y condiciones de físicas del corredor.

PREPARACIÓN

Tanto si eres un corredor aficionado, como un corredor experimentado, o simplemente eres un amante de la montaña que quiere iniciarse en Trail running, un secreto es que necesitas prepararte en entrenamiento, alimentación, hidratación y técnica de carrera en montaña.

HIDRATACIÓN

El cuerpo tiene que estar bien hidratado. Una persona normalmente debe consumir 2 litros de agua al día, para llevar una vida normal. Imagina cuanto debe

beber un corredor de montaña que está sometido a grandes esfuerzos y altas temperaturas. El agua te hidrata, pero la bebida isotónica "POWERADE" te aporta electrolitos sodio potasio magnesio y carbohidratos en los entrenamientos y competencias, debes llevar bebida isotónica siempre. Existe una estrategia de hidratación según objetivo y zona de carrera No esperes a tener sed durante la carrera, rehidratarse cada 15/20 minutos con sorbos de 200 ml aproximado, a razón de 1 litro cada 10 kilómetros, así se irá reponiendo la pérdida de electrolitos durante el esfuerzo. El litro de isotónica cada 10 kilómetros también dependerá del factor clima.

ALIMENTACIÓN

La alimentación es muy importante ya que tiene que ser variada y rica en carbohidratos y proteínas y muchas verduras que contengan hierro. Ya en la etapa (Tapering) se procederá a la carga de carbohidratos. Recordar que no solo se entrena el cuerpo y la mente, también se entrena el estómago. Es necesario crear un plan de alimentación para la carrera.



La Manada - Escuela de Trail Running

<http://www.facebook.com/LaManadaEscuelaDeTrailRunning/>



alianza
GRUPO ASEGURADOR

Contigo por siempre

**CORRE
SEGURO**



Patria S.A.
CORREDORES Y ASESORES DE SEGUROS



Horarios de atención:
Mañanas de 08:30 a 12:30 Hrs.
Tardes de 14:30 a 18:30 Hrs.

800 10 6622
www.alianza.com.bo

Compañía de Seguros y Reaseguros S.A.

alianza
SEGUROS GENERALES

Contigo por siempre



ESTE OPERADOR ESTÁ BAJO LA FISCALIZACIÓN Y CONTROL DE LA AUTORIDAD DE FISCALIZACIÓN Y CONTROL DE PENSIONES Y SEGUROS APS.

SOLO TÚ
PUEDES
DECIRTE
NO
PUEDO
PERO NO TIENES
PORQUE
ESCUCHARTE



PAMELA AGUIRRE CABRERA

36 años de edad y Trail Runner hace 3 años

Máxima distancia corrida 27K

Club Correcaminos

¿Cuál es la mayor diferencia entre correr en la calle y correr por las montañas?

Además de las técnicas, la naturaleza y el verdadero encuentro con uno mismo, la sensación de volar y llegar al cielo cuando llegas a la cima. Dejar todas las cargas, soltar, el fluir, la libertad, respirar y escuchar el latido de tu corazón con cada pulsación cada vez más fuerte; sentirte y saberte vivo más allá del dolor cuando ya no puedes más y aún así sigues y llegas a la meta.

Cuentanos una historia que te haya pasado en una carrera de montaña

Al llegar a la cima de una montaña supe lo maravilloso que es disfrutar de la naturaleza e inmensa creación de Dios. Como psicóloga Forense apoyo con seminarios y conferencias sobre la ley 348 contra todo tipo de violencia y fué allí que decidí hacer videos sobre el recorrido y comparar el camino y la lucha que muchas mujeres y varones decidimos tomar y vencer, cada uno corriendo por su vida para encontrarse consigo mismo, reiniciarse y seguir adelante. Ahora realizo esas publicaciones y animo a familias a correr. El deporte es lo más sano. Correr es la mejor terapia.

¿Cuáles son las últimas carreras de montaña que corraste?

En Punilla Sucre, Vulcania y a 3 días de correr el Illimani. He corrido como entrenamiento chacaltaya, Huayna Potosí y Charquini para poder grabar videos de motivación.

¿Cuál es tu próximo desafío en una carrera trail?

La altura. El illimani



LADY NINET GOMEZ

28 años de edad y Trail Runner hace 2 años

Máxima distancia corrida 21K

Club RunFit

¿Cuál es la mayor diferencia entre correr en la calle y correr por las montañas?

La adrenalina a mil de las subidas y bajadas, los sentimientos encontrados de llegar a la meta y gritar "lo logré!".

Cuentanos una historia que te haya pasado en una carrera de montaña

"Mi primera carrera de trail 12k Naranjillo, la corri sin previo entrenamiento, los nervios me invadieron a mil, la incertidumbre de no saber si llegaría a la meta o No, las ganas y predisposición para lograr cruzar la meta estaban, fue una carrera espectacular acompañada de lluvia, barro, las caidas infaltables, ya había hecho la mitad del recorrido, estaba por el kilómetro 7 más o menos, una pequeña bajada cuando resbale y para no caer me afijanse sobre mis piernas sin darme cuenta que lastimaba mi rodilla derecha, pare como 5 segundos, volvi a correr y a los 10 minutos me vino un dolor inmenso en la rodilla que no me permitía continuar, me paré respire profundo una lágrima todo por mis mejillas, y me dije: no viniste a quedarte en medio del camino, cruzas la meta porque la cruzas, volvi a respirar y continúe corriendo, baje la velocidad, en medio del camino tope a muchos corredores que hacian una distancia superior y me gritaban dale, dale vamos tu puedes, continua.

Faltaban como dos kilometros para llegar a la meta, sentía que alguien me seguía, di la vuelta para ver si venía alguien y efectivamente venía una señorita estaba como a unos 200metros de distancia, me dije no te

puede pasar, empecé a aumentar la velocidad, el dolor de rodilla aumento, yo seguía corriendo, veo una curva, continuó corriendo con más intensidad, ya se veía la meta, faltaban con 100metros y escucho el aplauso y los gritos de los espectadores dándome la bienvenida, cruce la meta, con lágrimas en los ojos y una mezcla de sentimientos cruce la meta. Más fue mi sorpresa cuando premiaron, y mi persona quedo en segundo lugar, la flaca saco podio.

¿Cuáles son las ultimas carreras de montaña que corraste?

Laguna Verde. Chakana. Naranjillo

¿Cuál es tu proximo desafio en una carrera trail?

Laguna Volcán 21k



12k(2do lugar)-2017



16k(1er lugar)-2018

ROLANDO VALDEZ AGUILERA

39 años de edad y Trail Runner hace 4 años

Máxima distancia corrida 75K

Club Correcaminos

¿Cuál es la mayor diferencia entre correr en la calle y correr por las montañas?

En montaña lo más importante es analizar distancia/desnivel, para las calles, habitualmente, cuando se habla de distancia, se relaciona rápido con el ritmo que llevaría en plano. Eso y otra diferencia es la implementación como por ejemplo las zapatillas.

Cuentanos una historia que te haya pasado en una carrera de montaña

En julio del 2017 Febsa organizó una carrera de montaña en las faldas del Sajama a 5000 MTS de altitud, partimos cerca a las 03:15 Am con una temperatura de aproximadamente -13 grados centígrados, una vez que partimos, poco a poco tomamos distancia entre corredores llegando a estar completamente solo (disfruto la compañía pero más disfruto mi compañía) por la actividad física ya había agarrado calor, la densa oscuridad se apoderó del entorno y mi luz frontal se perdía al mirar al frente, solo escuchaba el sonido de mi respiración y una que otra pisada que a momentos dudaba que era la mía, y es cuando perdí la noción del tiempo y empecé ingresar a un estado de concentración (muchos trailrunners entenderán) donde tiene sentido la frase de "conectarme con la naturaleza" me acordé de las leyendas y la cosmovisión andina. La más conocida es la del Sajama, volcán de más de 6500 m.s.n.m. Y tal cual sentí la envidia de Sajama, el dolor de Mururata y el poder de Wiracocha. De repente me di cuenta que me había perdido, más bien solo fueron 3K"

¿Cuáles son las ultimas carreras de montaña que corraste?

Vulcania, Naranjillo, Antigua sucre

¿Cuál es tu proximo desafio en una carrera trail?

Chakana 120k



ANA MARIA MORENO LOZA

57 años de edad y Trail Runner hace 3 años

Máxima distancia corrida 33K

Club Chaskis Runners

¿Cuál es la mayor diferencia entre correr en la calle y correr por las montañas?

Los paisajes, el terreno variado, mas adrenalina en montaña que en el asfalto

Cuentanos una historia que te haya pasado en una carrera de montaña

Cuando empecé el mayor deseo fue correr por la nieve, algo muy lejano y me toco hacer pico Austria, cuando fui hacer reconocimiento no existia nieve, y el día de la carrera mi objetivo era solo llegar a la meta, pero

me vi en un nevado hermoso y haciendo podio, fué espectacular el terreno y adrenalina, algo que nunca olvidaré, es en la única carrera que no me perdi

¿Cuáles son las ultimas carreras de montaña que corraste?

En competencia Pico Uastrua

¿Cuál es tu proximo desafio en una carrera trail?

Correr la carrera de Sorata



RODRIGO HERBAS

38 años de edad y Trail Runner hace 2

Máxima distancia corrida 50K

Club Horse Powers Runners

¿Cuál es la mayor diferencia entre correr en la calle y correr por las montañas?

Mayor sensación de aventura

Cuentanos una historia que te haya pasado en una carrera de montaña

Me Perdí en la ruta y me quedé solo, luego aparece otro runner perdido y ambos llegamos a la meta, desde ahí somos buenos amigos, nos conocimos ahí

¿Cuáles son las ultimas carreras de montaña que corraste?

Vulcania trail 50k, La Antigua 30k

¿Cuál es tu proximo desafio en una carrera trail?

Laguna Volcán 21k



LORGIO CALZADILLA CHIRINOS

64 años de edad y Trail Runner hace 2 años

Máxima distancia corrida 33K

Club Redención Cruceña Runners

¿Cuál es la mayor diferencia entre correr en la calle y correr por las montañas?

Yo considero que en la calle se requiere velocidad; en cambio en montaña es más resistencia.

Cuentanos una historia que te haya pasado en una carrera de montaña

Cuando estaba comenzando por esta afición, medio me preparaba para una carrera de 5k, y por insistencias de mi hijo participé en Laguna Volcán 6k que me parecía imposible porque yo apenas corría 3 o 4k a lo mucho, pero al final me animé y participe; lo cual me llenó de satisfacción por lo maravilloso de ver la naturaleza las subidas a las montañas sacrificadas y las bajadas

hermosas en las que corría y sobre pasaba a los competidores como si estuviesen parados. Fué una experiencia maravillosa, desde esa vez no me pierdo un trail, aunque me falta mucha preparación para llegar a ser bueno.

¿Cuáles son las últimas carreras de montaña que corriste?

Vulkania en Bermejo 26k.

¿Cuál es tu próximo desafío en una carrera trail?

Llegar a sacar podio en mi categoría. Chakana.



SE CORRE COMO SE ENTRENA





ALGUNOS LUGARES PARA ENTRENAR EN SANTA CRUZ

CIRCUITOS LA GUARDIA

Lugar de Entrenamiento

El Municipio de La Guardia, queda a 19 km de la ciudad de Santa Cruz

el primer tramo que parte casi desde el Mercado de La Guardia es en subida y pavimentado, al llegar al Mirador se recorre un camino de tierra que conduce hacia un par de circuitos, que tiene subidas y bajadas

"GUEMBE" (URUBÓ)

Lugar de Entrenamiento

El punto de partida es en el ingreso al Biocentro Guembe, el camino es de tierra yn poco de area, con algunas subidas y bajadas, el recorrido hasta un rio es de 7.5km, pero se puede continuar si se desea correr mas distancia.





LOMAS DE ARENA

Lugar de Entrenamiento

El Circuito se encuentra dentro del Parque Regional Lomas de Arena, ubicado en el km12 al sur de la ciudad, Presenta un recorrido lleno de arena que atraviesa un pequeño río, y finaliza en majestuosos arenales la distancia hasta ese punto es de unos 6.5km y luego uno si desea puede seguir corriendo o refrescarse en sus lagunas, un punto a considerar es que uno debe llevarse su hidratación y también el retorno es a pie. (Se paga el ingreso al Parque)

"LOS QUESOS" (URUBÓ)

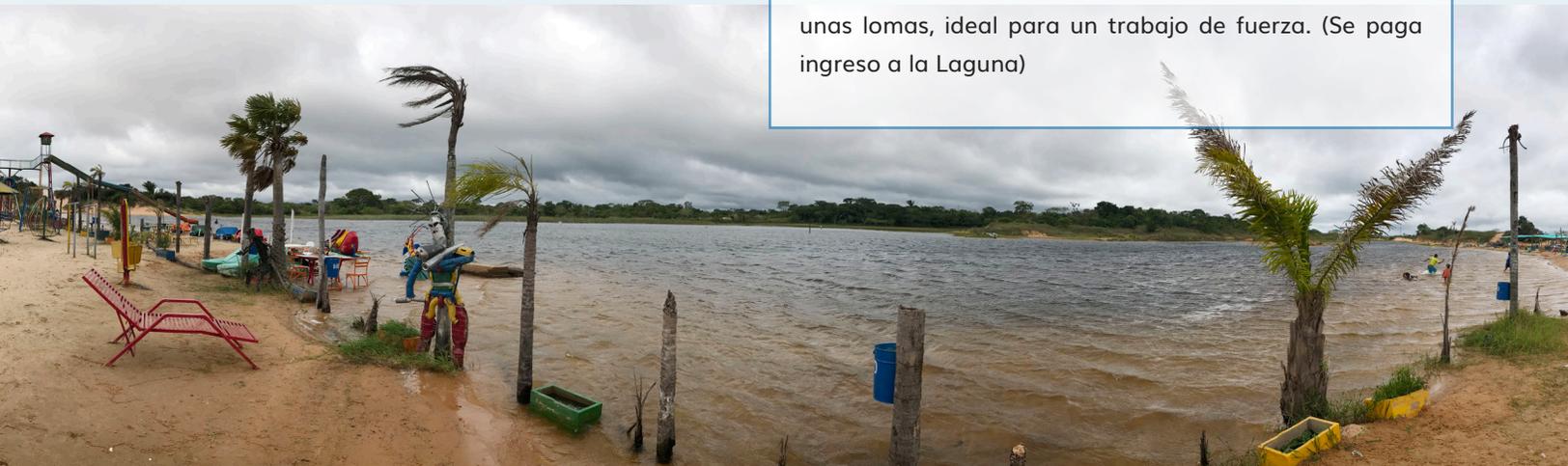
Lugar de Entrenamiento

Camino hacia Tarumatú el recorrido hacia Los Quesos presenta un camino de tierra con un poco de subidas y bajadas tiene una distancia de 14km desde Farmacorp del Urubó, una vez llegado al lugar se puede disfrutar de un rico desayuno, pero se debe preveer el retorno.

LAGUNA CAPIGUARA

Lugar de Entrenamiento

Por el Km 15 en la Carretera a Porongo, se encuentra la laguna Capiguara, que tiene un circuito de un km aproximadamente, totalmene cubierto de Arena, con unas lomas, ideal para un trabajo de fuerza. (Se paga ingreso a la Laguna)



TIPS DE ENTRENAMIENTO TRAIL



Ariel Raguzzi
Entrenador Club Run Fit

1.- Los trabajos sobre superficies irregulares

El trote por grama y tierra, ayuda mucho para fortalecer lo que son tobillos, rodillas, cadera y así ganar un nivel de fuerza mayor.

2.- La recuperación

Cuando entrena para distancias largas, por ej, los 50k de Laguna Volcán, son importantes los estímulos que se hacen para favorecer la recuperación y así ganar resistencia. La resistencia es la capacidad física del ser humano de soportar esfuerzos prolongados y recuperarse rápidamente.

3.- Dosificar el esfuerzo

en carreras de trail es importante dosificar el esfuerzo, es decir que no se corre siempre al 100% porque no se sabe lo que va a venir, entonces uno tiene que imaginarse en base a la altimetría como va a ser la carrera para planificarla y organizarla.

4.- Entrenamiento

Para la práctica de Trail, son esenciales los trabajos de series, pliometria, trabajos excéntricos y concéntricos, cambio de ritmo, ejercicios propioceptivos y flexibilidad entre otros.

5.- Zapatillas

Los zapatos son fundamentales a la hora de correr, si bien se puede correr con cualquier tipo, en una carrera de trail los más recomendados son aquellos que tienen la trilla adecuada, esto hace que tenga mejor agarre y tracción en ascensos o descensos y más estabilidad en terrenos blandos como barro, etc.

6.- Sensaciones

Ir registrando todas las experiencias que uno va teniendo en entrenamiento es fundamental, así va teniendo una mejor percepción de distancias y de subidas.

7.- Una buena técnica al correr

Una buena técnica permite que el cuerpo sea más eficiente, así uno ahorra mejor las energías, y más que nada en distancias largas, es fundamental porque cada caloría que uno puede ahorrar va a permitir un mejor desempeño en la carrera.

8.- Relojes GPS

Los relojes, los GPS, etc. sirven de mucho en el trail, porque te guían en las distancias, y sabes cuanto

te falta para finalizar la carrera, no obstante el pulsometro si bien es bueno trabajar con frecuencia, no se esta usando mucho, en lo referente a alto rendimiento, porque uno prioriza el trabajo con sensaciones.

9.- Ticks al correr

Muchas veces los corredores, van adquiriendo los denominados malos ticks, como por ej, correr con la mano cerrada o apretada, estar muy tensionados en cuello, en hombros, hacer balanceos innecesarios, rotaciones del tren superior muy exageradas, no hacer la recuperación adecuada en el tren inferior, el pisar en zonas que son incorrectas, esto hace que uno tenga una mala técnica y por lo tanto el gasto energético sea mayor y tenga más riesgos de lesiones.

10.- Entrada en Calor

Antes de iniciar la carrera es fundamental hacer la entrada en calor, acorde a la distancia. Es importante para aumentar la temperatura corporal y aumentar la frecuencia cardiaca, preparar las articulaciones, tendones y ligamentos, y enfocarnos para la acción.

11.- Hidratación

Se debe mantener los niveles de hidratación óptimos en toda la carrera, aprovechar los puntos de abastecimiento, para recargar agua,

llevar en carrera carbohidratos, los geles son muy buenos para las distancias largas.

12.- Planificación alimenticia

Una vez que uno tiene una planificación adecuada y que sabe las distancias y la carga que va a tener, ahí puede empezar planificar la parte alimenticia, porque en base a lo que vas entrenando es lo que vas a consumir, es por eso que es fundamental tenerlo bien ordenado.

13.- Planificación adecuada

Una planificación adecuada significa que sea acorde a la distancia que vas a correr, acorde a tu condición física, acorde a tus tiempos laborales, acorde al país donde vives, ciudad, etc.

14.- Nutrición

La nutrición es fundamental a la hora del entrenamiento moderno, porque uno puede tener la mejor performance, el mejor rendimiento, el mejor entrenamiento, pero si uno no acompaña con una buena alimentación variada, (frutas, verduras, ingesta de carbohidratos, de proteína que sea adecuada al tipo de entrenamiento a las planificación) y no aplica el principio de recuperación, (horas sueño, y otros varios factores), uno no va a lograr mejoras

15.- Ecuación ideal de un entrenamiento

Entrenamiento = planificación de cargas + planificación de alimentación + planificación del descanso. Esos 3 factores van hacer que uno vaya en buena condición a una competencia



16.- Bastones de trail

El uso de bastones ayuda a reducir el esfuerzo generado por el tren inferior, ya que se utiliza el tren superior como auxiliar, entonces en subidas como en bajadas se disminuye la fuerza que ejerce el tren inferior por ende el cuerpo sufre menos desgaste

17.- Compresión

El principio fundamental de la compresión es por un lado reducir el impacto por vibración, cada vez que el músculo oscila o vibra, se produce un desgaste, a mas masa muscular (peso) que tengas, mas vibración va a tener por impacto, el segundo aumenta el nivel de oxigenación en el caso de las pantorrilleras aumenta de un 29 a 32% de oxígeno que está

en el músculo, mientras más oxígeno tengan los músculos eso provocará que haya menos riesgos de lesiones o posibles desgarros, contracturas, etc.



Run Fit

<https://www.facebook.com/arielraguzzi/>

Créditos Foto:

www.facebook.com/Compressport.bo/

TIENDA VIRTUAL RUNNER

Ingresa a www.runner.com.bo/shop

Presentamos un nuevo espacio donde podrás encontrar una variedad de productos de running, entre ropa, accesorios, libros, etc.



Camiseta MC postural de trail running blanca

Ultraligera ofrece protección térmica, transpirabilidad



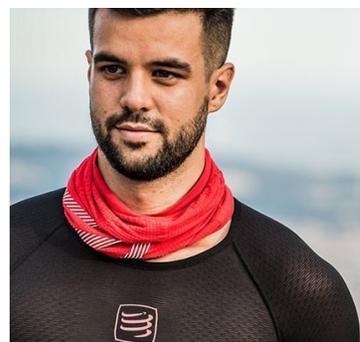
Camiseta sin mangas postural de trail running.

Ultraligera ofrece ventilación perfecta, termoregulación



Mallas cortas de trail running Under Control

Soporte muscular, gran ventilación y ultraligeras



Braga 3D Thermo UltraLight roja

Ultraligera roja ofrece protección térmica óptima y elimina el sudor.



Camiseta MC postural de trail running M blanca

Para mujer, ofrece protección térmica óptima y ventilación



Camiseta MC postural de trail running M negra

Para mujer, ofrece protección térmica óptima y ventilación



Camiseta sin mangas postural de trail running M..

Ultraligera ofrece protección térmica y gran transpirabilidad



Mallas cortas de trail running Under Control M

Malla para mujer, gran ventilación, ultraligeras y muy cómodas.

Soporte muscular perfecto, termorregulación óptima, ultraligereza y confort superior. La ropa de trail running de Compressport ha sido diseñada para mejorar tu rendimiento sea cual sea tu próximo objetivo.



UltRun S Pack negra

Mochila de trail, ultraligera, muy transpirable, ideal para correr más de 150km, sin rebotes.



Pantorrilleras R2V2 negras

Máxima protección muscular, aumentan el rendimiento y mejoran la recuperación



Calcetines deportivos pro v3.0 verde/amarillo

Ofrece una gran protección para disfrutar de un confort superior



Calcetines deportivos pro v3.0 Trail negro/rojo

Ofrecen un soporte excelente y una gestión óptima de humedad.

CALENDARIO DE PRÓXIMAS CARRERAS



**07
JUL
2019**

**CARRERA PEDESTRE
"PRESIDENTE EVO" 10K LA PAZ**



**14
JUL
2019**

**2DA CARRERA PEDESTRE
CAÑADA EL CARMEN 3.5K**



**19
JUL
2019**

**CHAKANA
THE KING OF ULTRAS**

**CHAKANA ULTRA TRAIL
11K - 33K - 73K - 120K**



**20
JUL
2019**

**CAMINATA Y PEREGRINACIÓN
EL PEABIRÚ CHIQUITANO**

¿Conoces una carrera que no esta aqui?

contáctanos al correo info@runner.com.bo



**estación
invierno**
21.07.19

**21
JUL
2019**

ESTACIÓN INVIERNO
1K - 5K - 10K



Laguna Volcan
TRAIL SERIES BOLIVIA
EL RETO 2019

JULIO
26-27-28

**27
JUL
2019**

80k 3 días
50k 2 días
15k 1 día
6k 1 día
1k 1 día

LAGUNA VOLCAN
1K - 6K - 21K - 50K - 80K



PREPÁRATE
SKY RACE
2019
Yolosa-Chuspipata "CAMINO DE LA MUERTE"
28 DE JULIO

ORGANIZADO POR: DXT COSAS

**28
JUL
2019**

SKY RACE "CAMINO DE LA MUERTE"
7K - 15K - 28K - LA PAZ



PICO AUSTRIA
KILOMETRO VERTICAL

**24
AGO
2019**

PICO AUSTRIA
KILOMETRO VERTICAL - LA PAZ



**25
AGO
2019**

MARATON DE SANTA CRUZ
5K - 10K - 21K - 42K



**15
SEP
2019**

CORRIDA INTERNACIONAL
CIUDAD SANTA CRUZ DE LA SIERRA
10K - 5K

CORRIDA INTERNACIONAL
CIRCULO DE PERIODISTAS
DEPORTIVOS DE SANTA CRUZ

SKYRACE ILLIMANI

(LA PAZ, 22 DE JUNIO DE 2019)



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Pamela Cusicanqui	5:16:34
2do Lugar	Martha Callisaya	5:47:54
3er Lugar	Yesica Vera	6:02:10



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Cristian Zambrana	4:33:10
2do Lugar	Walter Gonzales	4:33:11
3er Lugar	Luis Misme	4:37:00

INKA RAKAY

(COCHABAMBA, 23 DE JUNIO DE 2019)



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Vianca Pereira	48'17"
2do Lugar	Victoria Franco	49'22"
3er Lugar	Yessica Salazar	50'08"



Puesto	Nombre	Tiempo
1er Lugar	Edson Lima - PERÚ	34'39"
2do Lugar	Jhon Lima - PERÚ	35'00"
3er Lugar	Elvis Vásquez	35'54"

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



Race *kit*

estación invierno



Sin polera
Bs. 40



Sin polera
Bs. 100



Con polera
Bs. 160

Inscripciones
abiertas 08 al 20



Lugar:
Av. Busch 3er anillo int.
Edificio Macororo 8

Horarios:

Lu a Vie: 10 a 20 Hrs.
Sáb: 10 a 18 Hrs.

Entrega de Kits:

18 al 20 en 



TORNEO INTERNACIONAL ATLETISMO MASTER

PISTA - CAMPO - RUTA

Según el punto 7.- Control de Pruebas de la Convocatoria (manual técnico) del Torneo Internacional de Atletismo Master; en su párrafo final describe la forma para declarar ganador a la asociación o federación en función a los puntos acumulados. En la tabla siguiente está la ubicación general de las asociaciones y federaciones participantes:

RESULTADOS FINALES

ASOCIACIÓN O FEDERACIÓN	PUNTUACIÓN GENERAL
ACAM - (Asociación Cruceña de Atletismo Master)	916
AMAC - (Asociación Master de Atletismo Cochabamba)	868
Asociación Atletas Master Tarija	866
Asociación de Atletas Master La Paz	734
Asociación Departamental de Atletismo Master Oruro	468
CAVRA - (Confederación de Atletas Veteranos de la República de Argentina)	416
ADAS PERÚ - (Asociación de Atletas Seniors del Perú)	270
Asociación de Atletas Master de El Alto	270
FEMACHI - (Federación Deportiva Nacional de Atletismo Master de Chile)	240
Asociación de Atletas Senior de Potosí	36
ABRAM - Asociación Brasileña de Master	30

Medallas Obtenidas (solo para efectos de estadística)

ASOCIACIÓN O FEDERACIÓN	MEDALLERO GENERAL			TOTAL MEDALLAS
	ORO	PLATA	BRONCE	
Asociación Atletas Master Tarija	54	23	13	90
ACAM - (Asociación Cruceña de Atletismo Master)	46	39	15	100
Asociación de Atletas Master La Paz	39	23	15	77
AMAC - (Asociación Master de Atletismo Cochabamba)	38	35	22	95
CAVRA - (Confederación de Atletas Veteranos de la República de Argentina)	20	11	17	48
ADAS PERÚ - (Asociación de Atletas Seniors del Perú)	20	6	2	28
Asociación Departamental de Atletismo Master Oruro	16	20	21	57
Asociación de Atletas Master de El Alto	16	9	4	29
FEMACHI - (Federación Deportiva Nacional de Atletismo Master de Chile)	11	10	7	28
ABRAM - Asociación Brasileña de Master	3	0	0	3
Asociación de Atletas Senior de Potosí	2	2	0	4



Laguna Volcan
TRAIL SERIES BOLIVIA



COMPRESSPORT

EL RETO 2019

JULIO
26-27-28



Laguna Volcan
TRAIL SERIES BOLIVIA



80k
3 dias

50k
2 dias

21k
1 dia

6k
1 dia

1k
1 dia